

MITTAGSMENÜ

Wochenmenü 04.05.-07.05.2021

Menü Vegan 14,50 €
Menü mit Fleisch 15,50 €
+ Gemüsesuppe mit Kokosmilch oder Salat
+ Mittagsggericht mit Reis oder Couscous
+ Alkoholfreies Getränk

DIENSTAG

Mafe na Mboga (E)
Süßkartoffel mit frischem Gemüse in würziger Erdnusssauce
Mboga na Nyama (M)
Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce

MITTWOCH

Mboga na Viazi
Kartoffel mit weiterem Gemüse in würziger Kokoscurrysauce
Maharage na Nyama
*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Bio-Rindfleisch,
frischem Spinat und Gemüse, in Tomatensauce aufgekocht*

DONNERSTAG

Ndengu
Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce
Mafe (E)
*Hühnerfleisch mit gewürfelten Karotten in würziger
Erdnusssauce*

FREITAG

Maharage na Mboga
*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit frischem Spinat
und Gemüse, in Tomatensauce aufgekocht*
Pilau
*Gebratenes Bio-Rindfleisch gemischt in würzigem Reis.
Dazu Jogurtsauce und tamusana Haussalat*

Änderungen vorbehalten!

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Apfel-Holundersaft • Apfelsaft • Birnensaft • Marillennektar •
Johannisbeernektar • Makava • Tirola Kola • Mineralwasser

SNACKS ZUM BESTELLEN

Sambusa (A) 3,0 €

Gefüllte Teigtasche mit wahlweisem Faschiertem, Spinat und Schafskäse, Kartoffel und Lauch oder Linsen

Sambusateller (A) 8,5 €

*2 Stück gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Rindfaschiertem, Spinat und Schafskäse, Kartoffel und Lauch oder Linsen
Dazu frischen Salat und Dips*

Plantine Bokoboko (E) 5,9 €

süße Kochbananen mit Tomatendip oder Erdnuss-Tomatendip

Allergenenachweis:

A... Glutenhaltiges Getreide

E... Erdnuss

M... Senf

Unsere Gerichte wurden mit unserer selbstkreierten **tamu sana BIO Gewürzmischung** gekocht. **Ab sofort im Restaurant erhältlich**

TASTE IT!
African
deliciousness
FEEL IT!

