

MITTAGSMENÜ

Wochenmenü 12.01.-15.01.2021

Menü Vegan 14,50 €

Menü mit Fleisch 15,50 €

+ Gemüsesuppe mit Kokosmilch oder Salat

+ Mittagsgericht mit Reis oder Couscous

+ Alkoholfreies Getränk

DIENSTAG

Mboga na Viazi

Gemüse mit Kartoffel in würziger Kokoscurrysauce

Mafe na Nyama (E)

*Hühnerfleisch mit gewürfelten Karotten in würziger
Erdnusssauce*

MITTWOCH

Ndengu

Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce

Nyama

Saftiges Rindfleisch mit Spinat in würziger Tomatensauce

DONNERSTAG

Mafe (E)

Süßkartoffel mit frischem Gemüse in würziger Erdnusssauce

Mboga na Nyama (M)

Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce

FREITAG

Maharage na Mboga

*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit frischem Spinat
und Gemüse, in Tomatensauce aufgekocht*

Kuku na Viazi (E)

*Gegrillte Bio-Hühnerkeule mit gebratenen Kartoffeln -
Dazu tamu sanas Haussalt*

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!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

