

MITTAGSMENÜ

Wochenmenü 16.02.-19.02.2021

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

Kartoffel mit weiterem Gemüse in würziger Kokoscurrysauce

Mafe (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

Maharage na Mboga

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

Mboga na Nyama (M)

Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce

FREITAG

Mafe na Mboga (E)

Süßkartoffel mit frischem Gemüse in würziger Erdnusssauce

Pilau

*Gebratenes Bio-Rindfleisch gemischt in würzigem Reis.
Dazu Jogurtsauce und tamusana Haussalat*

Änderungen vorbehalten!

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Apfel-Holundersaft • Apfelsaft • Birnensaft • Marillenektar •
Johannisbeerektar • 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!