



tamusana  
african cuisine

# HERZLICH WILLKOMMEN!

## KARIBU!

Wenn Sie diese Seite aufschlagen, befinden Sie sich bereits auf einer kulinarischen Reise durch die (ost-)afrikanische Küche.



Unser Anliegen ist es, Ihnen auf eine natürliche, einfache und offene Art die Kultur Ostafrikas näher zu bringen.

Dabei achten wir auch stets darauf, Ihnen qualitative, frische, regionale und BIO-Produkte anzubieten.

Entdecken Sie hier in unserem Lokal die ostafrikanische Lebensart und schmecken Sie ein Stück Sonne, Freu(n)de, Gelassenheit und besondere Gastfreundschaft.

Ihr tamu sana-Team

### UNSERE PARTNERINNEN

- Unser Fleisch, Eier, Schnaps, Honig: Familie Kreil aus Weng im Innkreis (OÖ)
- Fruchtsäfte und Offene Weine: Familie Heiderer-Mayer Niederösterreich
- Bio-Gemüse (nach Verfügbarkeit): Gruber aus St. Florian (OÖ)
- Schnaps: HiGiZa Lembach im Mühlkreis

### UNSER ANLIEGEN



**Klimabündnis:** Wir sind Mitglied des größten kommunalen Klimaschutz-Netzwerks Österreichs



**Foodsharing:** Nahrung ist kostbar, daher sind wir sehr bemüht so wenig Überschuss wie möglich zu erzeugen. Des Weiteren kooperieren wir mit Foodsharing, denen wir regelmäßig nicht konsumierte Lebensmittel und Speisen zur Verfügung stellen.



**BIO und Nachhaltigkeit:** Da uns die Arbeit mit nachhaltigen und biologischen Produkten ein großes Anliegen ist, wurden unsere eigenen tamu sana Gewürzmischungen kreiert, die BIO zertifiziert sind.

## VORSPEISEN

zum Teilen ... oder auch nicht

### **SAMBUSA + 2 DIPS (A/N) – 3,00 €**

Gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Faschiertem,  
Spinat und Schafskäse,  
Kartoffel und Lauch,  
oder Currylinsen (M)

Dazu 2 Dips

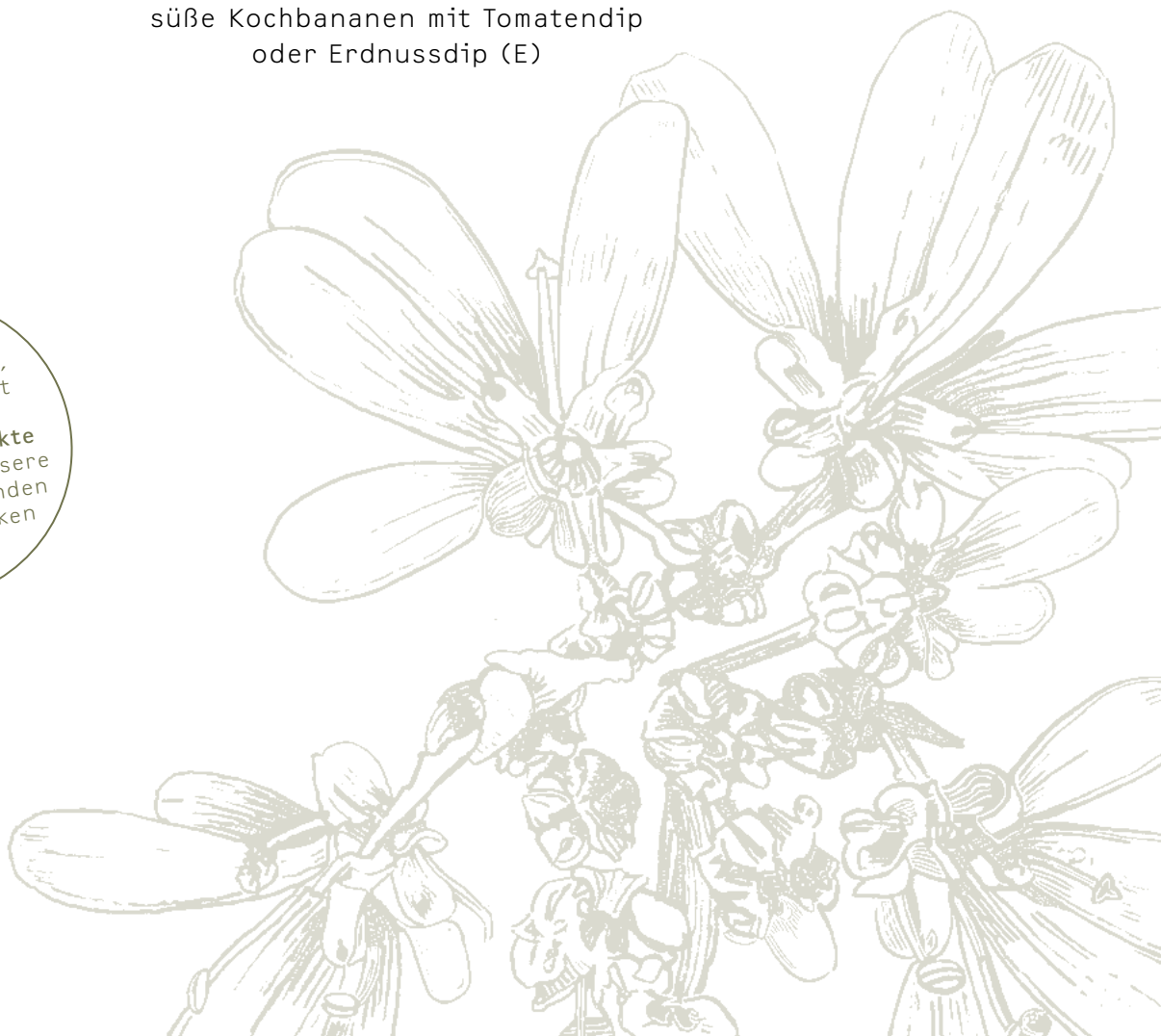
### **SAMBUSATELLER (A/N) – 8,50 €**

2 Sambusa + 2 Dips + tamu sanas Haussalat  
Max. 2 weitere Sambusa je 2,50 €

### **PLANTINE BOKOBOKO – 5,90 €**

süße Kochbananen mit Tomatendip  
oder Erdnusdip (E)

Es ist ein  
großes Anliegen,  
nach Möglichkeit  
**BIO-** und/oder  
**regionale Produkte**  
zu verwenden. Unsere  
PartnerInnen finden  
Sie auf der linken  
Seite.



## SUPPE

### POTAGE (A/L) – 6,00/5,50 €

frische Gemüsesuppe mit Chapati oder Yams  
mit/ohne Kokosmilch

### PEPESOUP – 6,50 €

traditionell gewürzte Rindsinnereisuppe mit Yams  
mild oder scharf

## SALATE

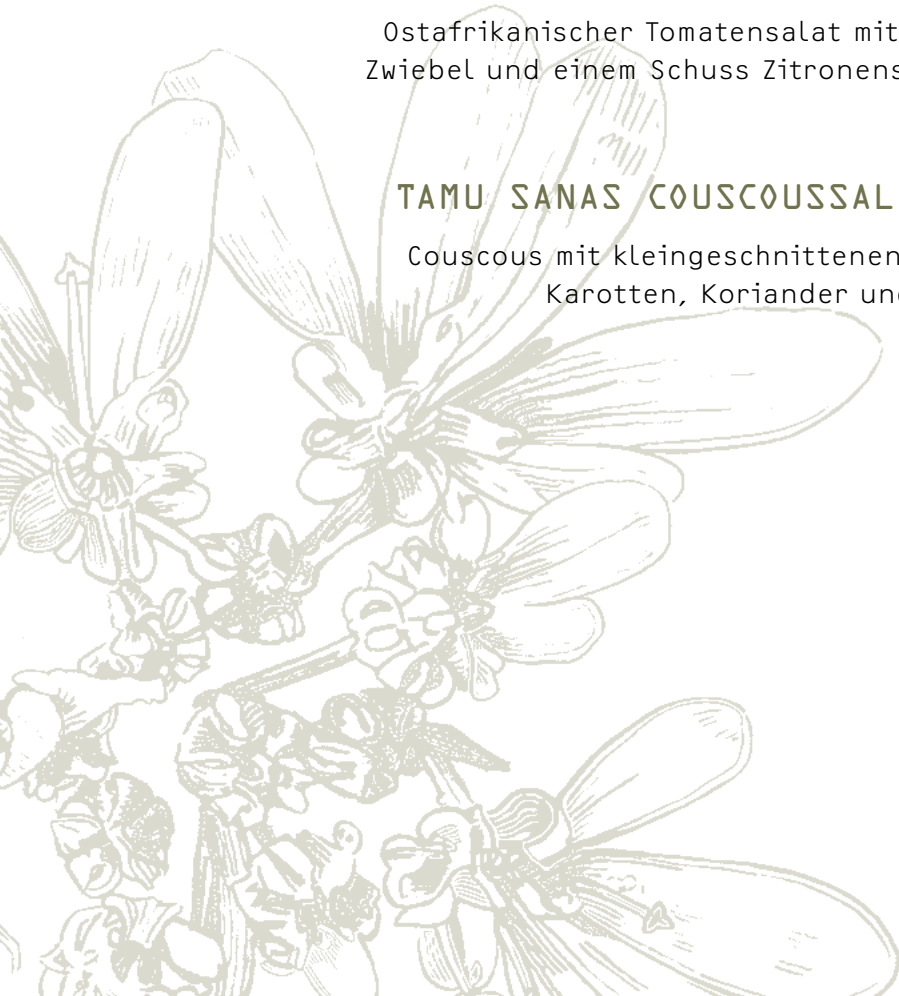
### TAMU SANAS HAUSSALAT – 4,50 / 6,50 €

### KACUMBALI – 6,00 €

Ostafrikanischer Tomatensalat mit frischem Koriander,  
Zwiebel und einem Schuss Zitronensaft, mild oder scharf

### TAMU SANAS COUSCOUSSALAT (A) – 6,50 €

Couscous mit kleingeschnittenen frischen Tomaten,  
Karotten, Koriander und Rosinen



# HAUPTSPEISEN

Jede Hauptspeise wird mit einer kleinen Portion Reis und einer weiteren Beilage nach Wahl serviert.

Es ist ein großes Anliegen, nach Möglichkeit **BIO-** und/oder **regionale Produkte** zu verwenden. Unsere PartnerInnen finden Sie auf der ersten Seite.

## VEGETARISCH UND VEGAN

### MATOKÉ (E) – 17,50 €

Grüne Kochbanane im Ganzen serviert mit Erdnusscreme, dazu frische Paprika, Auberginen und Spinat

Zählt zu den Lieblingspeisen in Ruanda. Die Kreation aus grünen Kochbananen und Erdnüssen fehlt auf keinem ruandischen Fest. Wir empfehlen dazu Reis oder Couscous.

### MAFÉ NA MBOGA (E) – 14,50 €

frische Maniok oder Süßkartoffeln (je nach Verfügbarkeit) mit Gemüse der Saison in Erdnussauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen. Für den experimentierfreudigen Gaumen empfehlen wir Bokoboko.

### MAHARAGE NA MBOGA – 13,50 €

über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Spinat in Tomatensauce aufgekocht

### NDENGU (M) – 12,50 €

Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in Kokos-Currysauce

Aufgrund der wichtigen Nährstoffe gehören Linsengerichte in jeden ruandischen Haushalt. Meistens wird Ndengu mit Couscous oder Maniok gegessen.

CURRY  
MASALA

TASTE IT!  
Afropean  
deliciousness  
FEEL IT!

Dieses Gericht wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

# HAUPTSPEISEN

---

Jede Hauptspeise wird mit einer kleinen Portion Reis und einer weiteren Beilage nach Wahl serviert.

## MIT FLEISCH

### MAFÉ (E) – 15,50 €

Zartes Hühnerfleisch mit feingeschnittenem Karotten in Erdnussauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen.  
Für den experimentierfreudigen Gaumen empfehlen wir Bokoboko.

### MBOGA NA NYAMA (M) – 14,50 €



Hühnerfleisch mit frischen Auberginen, Zucchini, Karotten, Tomaten und Jungzwiebel alles aufgekocht in Kokos-Currysauce

### NYAMA NA UGALI – 16,50 €

Spinat mit Rindfleisch in würziger Tomatensauce,  
dazu serviert wird Ugali, ein fester Brei aus Grieß, Cassavamehl und Wasser.

Das typisch ostafrikanische Gericht ist ein tamu sana-Klassiker.  
Es wird traditionell mit Ugali serviert.



### PILAU – 15,50 €

Gewürfeltes Rindfleisch in würzig gebratenem Reis und Hausalat.  
Optional dazu Joghurt- oder Tomatendip



Diese Gerichte werden mit unseren **tamu sana BIO Gewürzmischungen** kreiert,  
die für euch im Restaurant erhältlich sind.

## BEILAGE NACH WAHL

Reis (mit Kokosmilch)

Couscous (A)

Yams

Süßkartoffeln

Viazi (angebratene Kartoffeln)

Plantine Bokoboko

Chapati (A)

Maniok

Ugali (A)

Mboga (saftiger Blattspinat mit Ingwer gewürzt)

tamu sanas Haussalat

**WEITERE BEILAGE EXTRA – 3,00 €**

Eine genaue Beschreibung unserer Beilagen befindet sich weiter hinten.



## VOM GRILL

Entscheiden Sie selbst, wie Sie  
Ihr Gericht zusammenstellen möchten.

### 1. Wähle zuerst

**NYAMA CHOMA 325 G (M) – 21,50 €**

Gewürztes Lammfleisch (durchgebraten) zubereitet nach ostafrikanischer Art,  
mariniert in Ingwer, Dijon, Thymian und eigener Gewürzmischung

**MSHIKAKI HUHN 250 G (M) – 17,50 €**

Gewürztes Hühnerfleisch mariniert in Ingwer,  
Dijon, Thymian und eigener Gewürzmischung

**SAMAKI 500 G (D / M) – 24,50 €**

Ostatlantischer Fisch mariniert in Ingwer,  
Thymianu und Dijon

### 2. Dann Deine Sauce nach Wahl

Feine Tomatensauce  
würzige Tomaten-Erdnusscremesauce (E)  
ruandische Zwiebelsauce  
scharfe Chilisauc

### 3. Zuletzt Deine Beilage nach Wahl

Reis (mit Kokosmilch)  
Couscous (A)  
Yams  
Süßkartoffeln  
Maniok  
Viazi (angebratene Kartoffeln)  
Plantine Bokoboko  
Chapati (A)  
Mboga (frischer Ingwerspinat)

Dazu servieren wir für jeden eine Schüssel Salat!

**WEITERE BEILAGE EXTRA – 3,00 €**





# REISE DURCH TAMU SANAS KÜCHE



Ab 4 Personen gibt es die Möglichkeit, unsere vielfältigen Speisen gemeinsam als Gruppe zu genießen.  
Von uns ausgewählte Gerichte werden euch am Tisch serviert.

## VARIATION 1 – 24,00 €

### Vorspeise

Pro Person 2 Stück Sambusa (gefüllte Teigtaschen),  
mit Salat und Dips

### Hauptspeisen

Mind. 2 vegane Gerichte und 2 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen.  
Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

### Nachspeise

Mandazi (warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce),  
mit / ohne Eis,  
oder einen unserer Schnäpse

Es ist ein  
großes Anliegen,  
nach Möglichkeit  
**BIO-** und/oder  
**regionale Produkte**  
zu verwenden. Unsere  
PartnerInnen finden  
Sie auf der ersten  
Seite.

## VARIATION 2 – 26,50 €

### Vorspeise

Pro Person 2 Stück Sambusa (gefüllte Teigtaschen),  
mit Salat und Dips

### Hauptspeisen

Mind. 2 vegane Gerichte und 2 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen.  
**Zusätzlich** wird ein Grillteller mit **Lammfleisch** und **Hühnerspießen** serviert.  
Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

### Nachspeise

Mandazi (warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce),  
mit / ohne Eis,  
oder einen unserer Schnäpse

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an unsere KellnerInnen wenden.

Falls der Hunger kleiner als die Portion war, packen wir Ihnen gerne  
die Speise in unsere Bioverpackung ein (0,50 €).



Diese Gerichte werden mit unseren **tamu sana BIO Gewürzmischungen** kreiert,  
die für euch im Restaurant erhältlich sind.

Es ist uns ein großes Anliegen, nach Möglichkeit **BIO-** und/oder **regionale Produkte** zu verwenden. Einige unserer PartnerInnen finden Sie auf der ersten Seite.

## SWEETS

### MANDAZI (A / C) – 3,50/2,50 €

Warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce mit/ohne Eis

### SCHOKO-BROWNIE (C / G) – 3,90/2,90 €

Schokokuchen zubereitet mit Vollrohrzucker und Reismehl, mit / ohne Eis

### DATTELMOUSSE MIT FRISCHEN FRÜCHTEN – 3,50 €

Dattelmousse mit Bananen und Kakao, dazu frische Früchte und Mandeln.  
Vegan, natürlich gesüßt

### UJI – 3,90 €

Hirse aufgekocht mit Kokosmilch und Agavensaft.  
Vegan, natürlich gesüßt

CHAI  
MASALA

TASTE IT!  
Afropean  
deliciousness  
FEEL IT!

Dieses Dessert wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

# BEILAGEN

---

## BOKOBOKO

Bokoboko oder Plantine ist eine andere Art von Banane, die erst im vollreifen Zustand ihren süßlichen Geschmack erhält. In der Regel wird sie in Streifen oder Scheiben geschnitten und angebraten.

## CHAPATI (A)

Chapati wird aus einer Vollkornmischung aus Hirse und Weizen hergestellt. Chapatis sind von indischen Einwanderern auch nach Ostafrika gebracht worden und gelten in Kenia, Uganda und Tansania unter demselben Namen als einheimisches Essen. Um den Geschmack zu verfeinern, fügen wir in unsere Chapati noch Kokosmilch hinzu.

## COUSCOUS (A)

Couscous, oder Kuskus, ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Er wird aus überwiegen- den Teil aus Hartweizen- grieß hergestellt, aber es gibt ihn auch aus Gers- te- oder Hirseprodukten. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich.

## MANIOK

Maniok sind die Wurzeln des Cassavastrauchs. Sie wird weltweit in vielen Tei- len der Tropen und Sub- tropen angebaut, wobei Afrika der Hauptzeu- ger von Maniok ist. Mani- okknollen zeichnen sich durch einen außerordent- lich hohen Stärkegehalt aus, dem entgegen ist der Fett- und Proteinge- halt sehr gering. Deswei- teren enthält die Knolle wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Ei- sen sowie Vitamin C. Man unterscheidet außerdem süße und bittere Sorten. Der Geschmack ist leicht süßlich und mehlig.

## SÜSSKARTOFFEL

Süßkartoffeln erinnern ge- schmacklich etwas an Kar- toffeln, schmecken aber – wie der Name schon ver- rät – leicht süßlich. Heute liegt die Süßkartoffel in der Anbau-Hitliste aller Wurzel und Knollengemü- se weltweit auf Platz drei – gleich hinter den beiden Spitzenreitern Kartoffel und Maniok.

## UGALI (A)

Ugali oder Fufu ist die in Ostafrika vorherrschen- de Bezeichnung für einen Getreidebrei aus Cassava- mehl, Yamsmehl und Grieß, der zu relativ fester Kon- sistenz gekocht wird. An- schließend wird der Fufu zu portionsgroßen Klößen geformt und mit einer würzigen Sup- pe oder Sauce serviert. Gegessen wird Fufu, indem man mit den Fingern der rechten Hand mundgerech- te Bällchen formt, in die Suppe tunkt und zum Mund führt.

## YAMS

Yams, auch Yam oder Yams- wurzel genannt, ist auf- grund ihres hohen Stärkegehalts eines der wichtigsten Grundnah- rungsmittel in Afrika, Süd- amerika und der Karibik. Ihr Geschmack ist süß- lich und ähnelt Esskasta- nien und Kartoffeln. Sie haben eine dunkelbrau- ne bis schwarze Haut und sind reich an Provitamin A sowie Kalium. Die Yams- wurzel hat auch in der Naturheilkunde einen hohen Stellenwert.

# GETRÄNKE

---

## TAMU SANA'S HOMEMADE DRINKS

### Fruchtige Mixgetränke

- Butare Fire alkoholfrei (Ananas, Ingwer) 6,00 €
- Bissap alkoholfrei (Hibiskusblüte, Kardamom, Minze) 5,00 €

Mit Bombay Gin 2cl: +2,50 €

Mit Devils's Claw Gin aus Namibia 2cl: +5,00 €

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Zu unseren Fruchtsäften servieren wir gern eine kleine Karaffe Wasser.

- Apfel-Holundersaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- Apfelsaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- Birnensaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- Marillenektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- Johannisbeernektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- Makava Eistee 0,33l 3,50 €
- Guinness Malta (alkoholfrei) 4,10 €
- Tirola Kola 0,33l 3,50 €
- Pedacola 0,33l/0,5l 3,70 / 4,00 €  
Kräutersirup aus Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten
- Mineral 0,33l 2,50 €
- Soda Zitrone 0,33l/0,5l 3,00 / 3,50 €
- Soda 0,33l/0,5l 2,40 / 2,80 €

## HEISSE GETRÄNKE

CHAI  
MASALA

Chai mit/ohne Milch 3,90 / 3,30 €  
ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, Fairtrade

- Tee Sonnentor bio 3,70 €
- tamu sana's Ingwertee 3,80 €
- Verlängerter 2,90 €
- Espresso 2,70 €
- Milch 0,40 €

TASTE IT!  
Afropean  
deliciousness  
FEEL IT!

Dieses Getränk wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

## BIER

▪ Star 0,6l	6,50 €
helles Bier aus der ältesten nigerianischen Bierbrauerei	
▪ Guinness Stout 0,33l	4,10 €
▪ Freistädter Ratsherrn Premium 0,33l/0,5l	3,50 / 4,20 €
▪ Freistädter Bio Zwickl 0,33l/0,5l	3,70 / 4,40 €
▪ Freistädter Zwickl Radler 0,33l	3,20 €
▪ Franziskaner Weizen 0,5l	4,20 €
▪ Franziskaner Weizen alkoholfrei 0,5l	4,10 €
▪ Linzer Bier 0,5l	4,30 €
▪ Saurer Radler 0,33l/0,5l	2,90 / 3,70 €

## WEIN

▪ Veltliner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche	2,80 / 20,00 €
▪ Rivaner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l	2,90 €
▪ Palesa Sauvignon Blanc 1/8l / Flasche	3,60 / 27,00 €
Südafrikanischer Weißwein, trocken, fairtrade	
▪ Zweigelt (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche	2,80 / 20,00 €
▪ Palesa Pinotage 1/8l / Flasche	3,90 / 29,00 €
Südafrikanischer Rotwein, trocken, fairtrade	
▪ Spritzer 1/4l	3,40 €
▪ Sommerspritzer 1/4l	3,20 €
▪ Pedacolaspritzer 1/4l	3,90 €

## SCHNAPS

▪ Hollunderblüte (HiGiZa Lembach)	3,40 €
▪ Ananasschnaps (HiGiZa Lembach)	3,20 €
▪ Ingwer-Schnaps (hausgemacht)	3,20 €

## GIN

▪ Desolate Gin – Classic 2cl	6,00 €
Hochwertiger Gin aus Namibia.	
Süßliches Aroma nach Zitrone, Blaubeere, Zimt und Ingwer	
▪ Desolate Gin – Devil's Claw 2cl	6,00 €
Hochwertiger Gin aus Namibia.	
Herbes Aroma, im Eichenfass gereift, mit Teufelskralle verfeinert	
▪ Gin Peda – Classic 2cl	9,20 €
▪ Gin Tonic – Classic/Devil's Claw	8,00 €

**Allergeninformation**  
gemäß Codex-Empfehlung

<b>Kurzbezeichnung</b> _____	<b>Buchstabencode</b>
Glutenhaltiges Getreide _____	A
Krebstiere _____	B
Ei _____	C
Fisch _____	D
Erdnuss _____	E
Soja _____	F
Milch oder Laktose _____	G
Schalenfrüchte _____	H
Sellerie _____	L
Senf _____	M
Sesam _____	N
Sulfite _____	O
Lupinen _____	P
Weichtiere _____	R



**tamu sana**

african cuisine catering

**Mag<sup>a</sup> Monique Muhayimana**

Kirchengasse 6

4040 Linz

**Telefon:** +43 732 711095

**eMail:** reservierung@tamusana.at

**Cateringfragen:** catering@tamusana.at

**Öffnungszeiten**

Dienstag – Freitag: 11:30–14 Uhr, 17–22 Uhr

Samstag: 17–22 Uhr