

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

Sambusa
ToGo
inkl. 1 Dip
2,50 €

SAMBUSATELLER (A/N) – 7,50 €

2 Sambusa + 2 Dips + tamu sanas Haussalat
zwei weitere Sambusa je 1,50 €

PLANTINE BOKOBOKO – 5,90 €

süße Kochbananen mit Tomatendip
oder Erdnussdip (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 Yams oder Maniok
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 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

MATOKE (E) – 17,50 €

Grüne Kochbananen verrührt in 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 Yams, 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 – 12,50 €

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.

MIT FLEISCH

MAFÉ (E) – 15,50 €

Zartes Hühnerfleisch mit feingeschnittenem Karotten in Erdnusssauce

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

MBOGA NA NYAMA (M) – 15,50 €



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 €

Gewürfelt 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
Mboga (saftiger Blattspinat mit Ingwer gewürzt)
tamu sanas Haussalat

WEITERE BEILAGE EXTRA – 3,00 €



VOM GRILL

Entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihr Gericht zusammenstellen möchten.

1. Wähle zuerst

NYAMA CHOMA 325 G (M) — 21,50 €

Gewürztes Lammfleisch mariniert in Ingwer, Dijon, Thymian und Tomatencreme

MSHIKAKI HUHN 250 G (M) — 17,50 €

Gewürztes Hühnerfleisch mariniert in Ingwer, Dijon, Thymian und Tomatencreme

SAMAKI 500 G (D / M) — 22,50 €

Ostatlantischer Fisch mariniert in Ingwer, Thymian, Dijon und Tomatencreme

2. Dann Deine Sauce nach Wahl

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

3. Zuletzt Deine Beilage nach Wahl

Reis (mit Kokosmilch) / Couscous (A) / Yams / Süßkartoffeln / Maniok / Viazi (angebratene Kartoffeln) / Plantine Bokoboko / Chapati (A) / Mboga (frisch angebratenes Gemüse)

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.

Allerlei Gerichte unserer Speisekarte werden euch in Schüsseln am Tisch serviert, wobei die Highlights eurer Wahl nicht fehlen.

VARIATION 1 – 20,00 €

Vorspeise

2 Stück Sambusa pro Person, Salat und Dips

Verschiedene Hauptspeisen

mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch, individuelle Wünsche nehmen wir gern entgegen

Nachspeise

statt der Nachspeise bieten wir auch gerne einen unserer Schnäpse an

VARIATION 2 – 22,00 €

Vorspeise

2 Stück Sambusa pro Person, Salat und Dips

Verschiedene Hauptspeisen

mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch, individuelle Wünsche nehmen wir gern entgegen

Grillteller

optional Lammfleisch oder Hühnerspieße

Nachspeise

statt der Nachspeise bieten wir auch gerne einen unserer Schnäpse an

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 **regio-**
nale Produkte zu ver-
wenden. Einige unserer
PartnerInnen finden
Sie auf der ersten
Seite.

SWEETS

MANDAZI (A/C) – 3,50/2,50 €

Warme Bananen-Gernteigbällchen mit Schokosauce
mit/ohne Eis

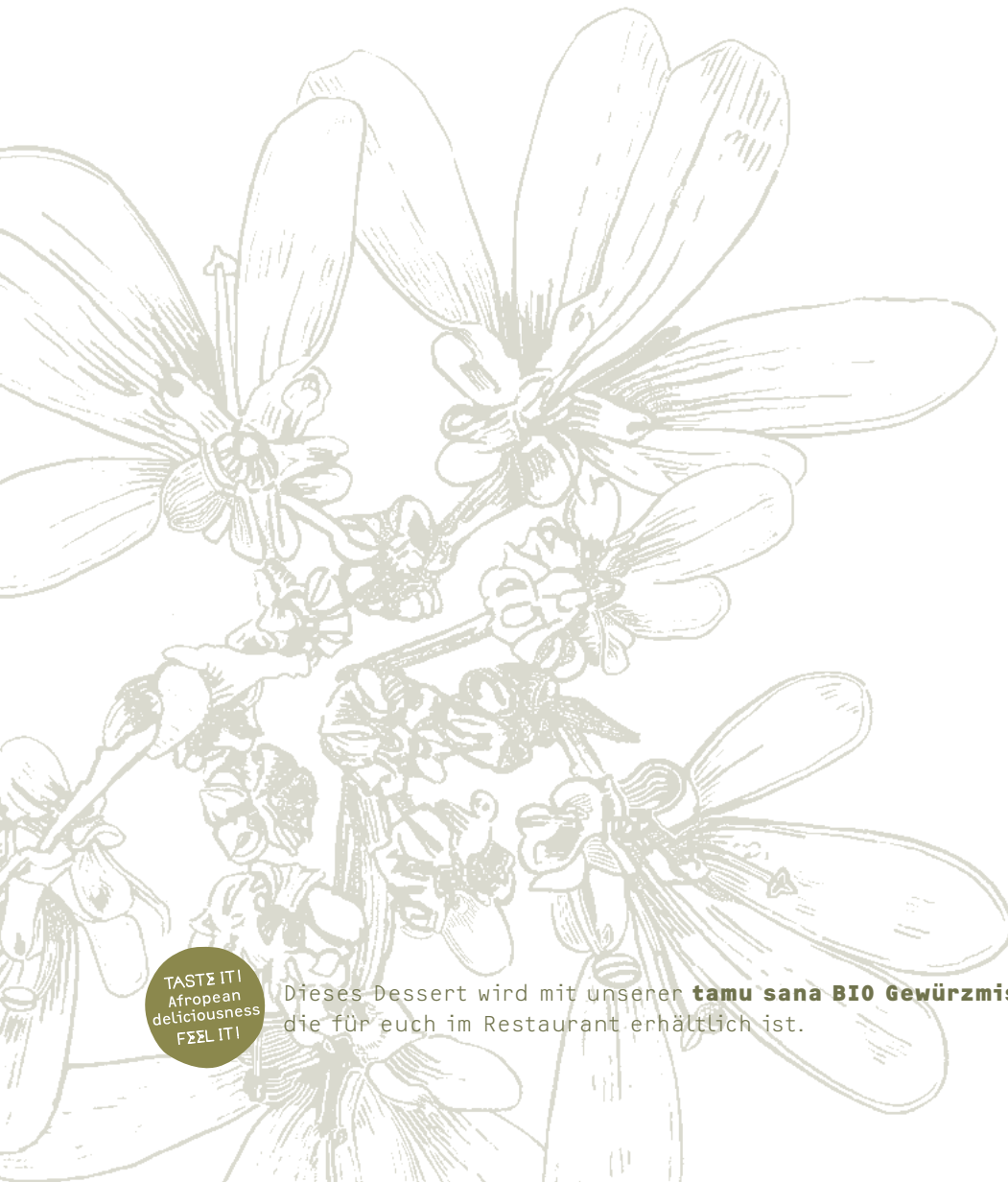
UJI – 3,90 €

Hirse aufgekocht mit Kokosmilch,
serviert mit Agavensaft



SWEET COUSCOUS – 3,50 €

Warmer Couscous serviert mit Nüssen und unserer hausgemachten
Hibiskusmarmelade



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

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 überwiegenden Teil aus Hartweizengrieß hergestellt, aber es gibt ihn auch aus Gerste- oder Hirseprodukten. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich.

MANIOK

Maniok sind die Wurzeln des Cassavastrauchs. Sie wird weltweit in vielen Teilen der Tropen und Subtropen angebaut, wobei Afrika der Hauptzeuger von Maniok ist. Maniokknollen zeichnen sich durch einen außerordentlich hohen Stärkegehalt aus, dem entgegen ist der Fett- und Proteingehalt sehr gering. Desweiteren enthält die Knolle wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen sowie Vitamin C. Man unterscheidet außerdem süße und bittere Sorten. Der Geschmack ist leicht süßlich und mehlig.

SÜSSKARTOFFEL

Süßkartoffeln erinnern geschmacklich etwas an Kartoffeln, schmecken aber – wie der Name schon verrät – leicht süßlich. Heute liegt die Süßkartoffel in der Anbau-Hitliste aller Wurzel und Knollengemüse weltweit auf Platz drei – gleich hinter den beiden Spitzenreitern Kartoffel und Maniok.

UGALI

Ugali oder Fufu ist die in Ostafrika vorherrschende Bezeichnung für einen Getreidebrei aus Cassavamehl, Yamsmehl und Grieß, der zu relativ fester Konsistenz gekocht wird. Anschließend wird der Fufu zu portionsgroßen Klößen geformt und mit einer würzigen Suppe oder Sauce serviert. Gegessen wird Fufu, indem man mit den Fingern der rechten Hand mundgerechte Bällchen formt, in die Suppe tunkt und zum Mund führt.

YAMS

Yams, auch Yam oder Yamswurzel genannt, ist aufgrund ihres hohen Stärkegehalts eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Afrika, Südamerika und der Karibik. Ihr Geschmack ist süßlich und ähnelt Esskastanien und Kartoffeln. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Haut und sind reich an Provitamin A sowie Kalium. Die Yamswurzel hat auch in der Naturheilkunde einen hohen Stellenwert.

GETRÄNKE

TAMU SANA'S HOMEMADE DRINKS

Fruchtige Mixgetränke

- **Butare Fire** (Ananas, Ingwer) 7,50 €
alkoholfrei 6,00 €
- **Bissap** (Hibiskusblüte, Kardamom, Minze) 7,50 €
alkoholfrei 6,00 €

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

- **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 €
- **Marillennektar** 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- **Johannisbeernektar** 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer) 3,90 €
- **Makava Eistee** 0,33l 3,50 €
- **Fanta Afrika** 0,33l 3,50 €
- **Guinness Malta** (alkoholfrei) 4,10 €
- **Tirola Cola** 0,33l 3,50 €
- **Pedacola** 0,33l/0,5l 2,90/3,50 €
Kräutersirup aus Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten
- **Mineral** 0,33l 2,50 €
- **Soda Zitron** 0,25l/0,5l 3,00/3,50 €

Zu unseren Fruchtsäften servieren wir gern eine kleine Karaffe Wasser.

HEISSE GETRÄNKE



- **Chai** (ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, Fairtrade) 3,90 €
mit Milch 3,30 €
ohne Milch 3,70 €
- **Tee Sonnentor bio** 3,80 €
- **tamu sana's Ingwertee** 2,90 €
- **Verlängerter** 2,80 €
- **Espresso** 0,40 €
- **Milch**

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 0,5l 3,70 €
- Franziskaner Weizen 0,5l 4,20 €
- Franziskaner Weizen alkoholfrei 0,5l 4,10 €

WEINE

- 1/8 Veltliner (Weingut Heiderer-Mayer) 2,80 €
- 1/8 Rivaner (Weingut Heiderer-Mayer) 2,90 €
- 1/8 Palesa (Südafrikanischer Weißwein, Sauvignon Blanc, trocken, fairtrade) 3,60 €
- 1/8 Zweigelt (Weingut Heiderer-Mayer) 2,80 €
- 1/8 Palesa (Südafrikanischer Rotwein, Pinotage, trocken, fairtrade) 3,90 €
- 1/4 Spritzer 3,80 €
- 1/4 Pedacolaspritzer 3,90 €

SCHNÄPSE

- Hollunderblüte (HiGiZa Lembach) 3,40 €
- Ananasschnaps (HiGiZa Lembach) 3,20 €
- Nussschnaps (Kreil) 3,20 €
- Likör 3,20 €



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

Allergeninformation
gemäß Codex-Empfehlung

Kurzbezeichnung _____	Buchstabencode
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