



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: Miedlhof Niederösterreich
- Fruchtsäfte und Offene Weine: Familie Heiderer-Mayer Niederösterreich
- Bio-Gemüse (nach Verfügbarkeit): Gruber aus St. Florian (OÖ)

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

1 SAMBUSA + 2 DIPS (A/N) – 4,00 €

Gefüllte Teigtasche mit wahlweise Faschiertem, Spinat und Schafskäse (vegetarisch), Kartoffel und Lauch (vegan), oder Currylinsen (vegan, M)

Dazu 2 Dips

SAMBUSATELLER (A/N) – 10,50 €

2 gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Faschiertem, Spinat und Schafskäse (vegetarisch), Kartoffel und Lauch (vegan), oder Currylinsen (vegan, M)

Dazu 2 Dips + tamu sanas Haussalat

Max. 2 weitere Sambusa je 3,50 €

PLANTINE BOKOBOKO – 7,50 €

Süße Kochbananen mit Tomatendip oder Erdnussdip (vegan, 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) – 7,50/7,00 €

frische Gemüsesuppe mit Yams
mit/ohne Kokosmilch (vegan)

PEPESOUP – 8,50 €

traditionell gewürzte Rindsinnereisuppe mit Yams
mild oder scharf

SALATE

TAMU SANAS HAUSSALAT – 6,50 € (klein) / 8,50 € (groß)

KACUMBALI – 7,50 €

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



HAUPTSPEISEN

Jede Hauptspeise wird wahlweise mit
einer Portion Reis oder Couscous serviert.
Eine Auswahl weiterer Beilagen finden Sie im
hinteren Teil der Karte.

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

VEGAN

MATÓKE (E) – 19,50 €

Grüne Kochbanane mit Erdnusscreme,
dazu frische Paprika, Auberginen und Spinat

Zählt zu den Lieblingsspeisen in Ruanda und fehlt dort auf keinem Fest.
Wir empfehlen dazu als extra Beilage Ugali.

MAFÉ NA MBOGA (E) – 17,50 €

FrISChe Süßkartoffeln mit Gemüse der Saison in Erdnussauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen.
Für den experimentierfreudigen Gaumen empfehlen wir als extra Beilage
Plantine.

MAHARAGE NA MBOGA – 16,50 €

Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Gemüse
in Tomatensauce aufgekocht

Als extra Beilagen empfehlen wir zu diesem Gericht Maniok oder
Viazi (frittierte Kartoffeln).

NDENGU (M) – 14,50 €

Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in Kokos-Currysauce

Aufgrund der wichtigen Nährstoffe gehören Linsengerichte in jeden
ruandischen Haushalt. Wir empfehlen Maniok als extra Beilage.

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 wahlweise mit einer Portion Reis oder Couscous serviert (außer Ugali). Eine Auswahl weiterer Beilagen finden Sie im hinteren Teil der Karte.

MIT FLEISCH

MAFÉ (E) – 17,50 €

Zartes Hühnerfleisch mit feingeschnittenen Karotten in Erdnusssauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen. Dazu empfehlen wir als extra Beilage Süßkartoffeln oder, für den experimentierfreudigen Gaumen, Plantine.

MBOGA NA NYAMA (M) – 18,50 €

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

Als extra Beilage empfehlen wir zu diesem Gericht Viazi (frittierte Kartoffeln).



UGALI NA NYAMA – 20,50 €

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

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

TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

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

VOM GRILL

Stellen sie ihr Grillgericht wie gewünscht zusammen.

1. Wählen Sie zuerst

NYAMA CHOMA 325 G (M) – 27,50 €

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

MSHIKAKI HUHN 250 G (M) – 23,50 €

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

SAMAKI 500 G (D / M) – 31,50 €

Ostatlantischer Fisch mariniert in Ingwer, Thymian und Dijon

2. Dann Ihre Sauce nach Wahl

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

3. Zuletzt Ihre Beilage nach Wahl

Reis (mit Kokosmilch)
Couscous (A)

Eine Auswahl weiterer Beilagen finden Sie im hinteren Teil der Karte!

EXTRA BEILAGE – 4,00 €

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 – 28,50 € / Pro Person

Vorspeise

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

Hauptspeisen

Mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen. Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

Nachspeise (G)

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

VARIATION 2 – 32,50 € / Pro Person

Vorspeise

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

Hauptspeisen

Mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen. **Zusätzlich** wird ein Grillteller mit **Lammfleisch** und **Hühnerspießen** serviert. Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

Nachspeise (G)

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 € pro Portion).



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



SWEETS

MANDAZI (A/C/G) – 4,00/3,50 €

Warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce mit / ohne Eis

SCHOKO-BROWNIE (C/G) – 4,50/4,00 €

Schokokuchen zubereitet mit Vollrohrzucker und Reismehl, mit / ohne Eis

DATTELMOUSSE MIT FRISCHEN FRÜCHTEN – 4,80 €

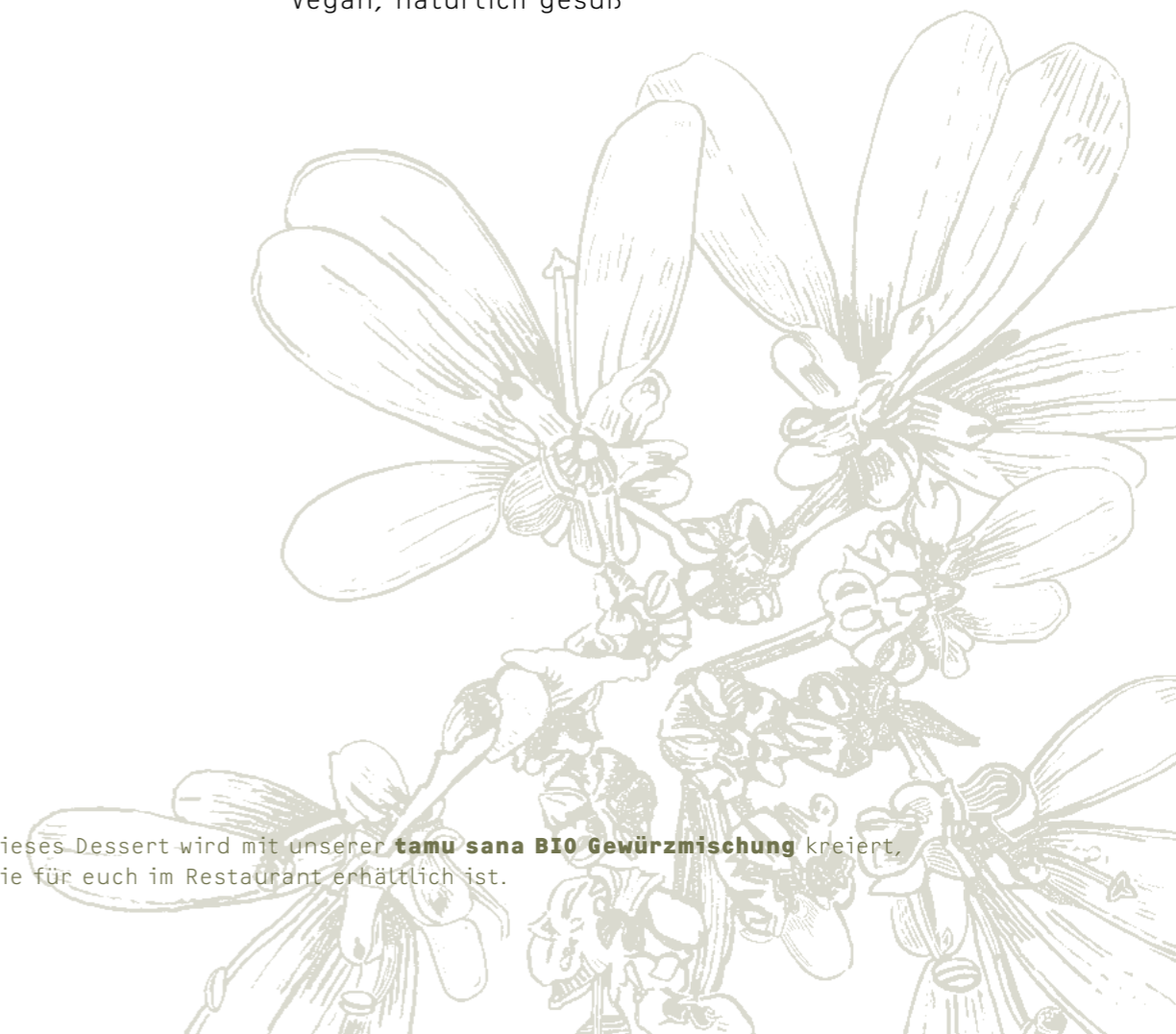
Dattelmousse mit Bananen und Kakao, dazu frische Früchte. Vegan, natürlich gesüßt

UJI – 4,80 €

Hirse aufgekocht mit Kokosmilch und Agavensaft. Vegan, natürlich gesüßt



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



BEILAGEN

Viazi (frittierte Kartoffeln)

Plantine

Süßkartoffeln

Ugali (A)

Maniok

Reis (mit Kokosmilch)

Couscous (A)

EXTRA BEILAGE – 4,00 €

Eine genaue Beschreibung unserer Beilagen finden Sie auf der nächsten Seite.



BEILAGEN

PLANTINE

Angebratene Bananenscheiben
mit süßlichem Geschmack

Plantine oder Bokoboko 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. Wird sie, wie beim Gericht Matoke, unreif verarbeitet, ähnelt sie im Geschmack eher Wurzelgemüse als einer Banane.

COUSCOUS

Fluffiger Weizengrieß mit
mildem Geschmack

Couscous oder Kuskus ist ein typisches Gericht der nordafrikanischen Küche. Er wird überwiegend aus Hartweizengrieß hergestellt, aber es gibt ihn auch aus Gerste- oder Hirseprodukten.

SÜSSKARTOFFEL

Würzig angebratene Süßkartoffeln

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.

MANIOK

Knusprig frittierte Maniok,
geschmacklich ähnlich wie Kartoffeln
mit nussiger Note

Maniok ist die Wurzel des Cassavastrauchs. Sie wird weltweit in vielen Teilen der Tropen und Subtropen angebaut, wobei Afrika der Haupterzeuger ist. Maniokknollen enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen sowie Vitamin C. Man unterscheidet des Weiteren süße und bittere Sorten (wir bieten die süßliche Maniok an).

UGALI

Milder Griesbrei zu einem
weichem Knödel geformt

Ugali ist die in Ostafrika vorherrschende Bezeichnung für einen Getreidebrei aus Grieß und/oder Cassavamehl, der zu einer relativ festen Konsistenz gekocht wird. Die beliebte Beilage wird in Ländern wie Nigeria oder Ghana auch Fufu genannt, wo sie meist mit Bananen zubereitet wird. Ugali wird zu portionsgroßen Klößen geformt und mit einer würzigen Suppe oder Sauce serviert. Traditionsgemäß werden daraus mit den Fingern mundgerechte Stücke geformt, in die Sauce getunkt und zum Mund geführt.

Möchten Sie unser Ugali auf diese Weise genießen? Wir bringen Ihnen gerne etwas zum Reinigen der Hände.

GETRÄNKE

TAMU SANA'S HOMEMADE DRINKS

Fruchtige Mixgetränke


Butare Fire alkoholfrei (Ananas, Ingwer)	7,50 €
Bissap alkoholfrei (Hibiskusblüte, Kardamom, Minze)	6,50 €
Mit Gin 2cl: +2,50 €	

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Unsere Fruchtsäften servieren wir gern mit Wasser oder Soda (+0,80 €).

Apfel-Holundersaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,80 €
Apfelsaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,80 €
Birnensaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,80 €
Marillennektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,80 €
Johannisbeernektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,80 €
Makava Eistee 0,33l	5,20 €
Tirola Kola 0,33l	4,40 €
Pedacola 0,33l / 0,5l	4,40 / 5,20 €
Kräutersirup aus Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten	
Mineral prickelnd / still 0,33l	4,00 €
Soda Zitrone 0,33l / 0,5l	3,40 / 4,20 €
Soda 0,33l / 0,5l	2,80 / 3,40 €
Wasser Zitrone 0,5l	3,00 €

HEISSE GETRÄNKE

 Chai mit / ohne Milch	6,00 / 5,60 €
ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, Fairtrade	
Tee Sonnentor bio	4,40 €
tamu sana's Ingwertee	5,00 €
Verlängerter	4,00 €
Espresso	3,40 €
Milch	0,50 €

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

BIER

Tusker 0,5l	6,80 €
kenianisches Bier mit fruchtiger Frische, malziger Süße	
Star 0,6l	7,80 €
helles Bier aus der ältesten nigerianischen Bierbrauerei	
Guinness Stout 0,33l	5,00 €
Freistädter Ratsherrn Premium 0,33l / 0,5l	4,80 / 5,80 €
Freistädter Bio Zwickl 0,33l / 0,5l	5,20 / 6,20 €
Freistädter Zwickl Radler 0,33l	4,80 €
Franziskaner Weizen 0,5l	5,80 €
Saurer Radler 0,33l / 0,5l	4,60 / 5,60 €
Zwettler Luftikus alkoholfrei 0,5l	5,20 €

WEIN

Veltliner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche (0,75l)	4,20 / 24,40 €
Rivaner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l	4,20 €
Spier Sauvignon Blanc 1/8l / Flasche (0,75l)	4,80 / 27,60 €
Südafrikanischer Weißwein, trocken, fairtrade	
Zweigelt (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche (0,75l)	4,40 / 25,40 €
Spier Pinotage 1/8l / Flasche (0,75l)	5,20 / 29,80 €
Südafrikanischer Rotwein, trocken, fairtrade	
Spritzer 1/4l	4,60 €
Sommerspritzer 1/4l	4,20 €
Pedacolaspritzer 1/4l	5,80 €
Hibiskusspritzer 1/4l	5,80 €

SCHNAPS

Ingwer-Schnaps hausgemacht	4,20 €
Regionale Schnäpse in Bio-Qualität	4,40 €

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

tamu sana

african cuisine catering

Mag^a Monique Muhayimana

Kirchengasse 6

4040 Linz

Telefon: +43 732 711095

eMail: reservierung@tamusana.at

Catering Anfragen: catering@tamusana.at

Öffnungszeiten

Montag 11:30 – 14 Uhr

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

Samstag 17 – 22 Uhr

Sonntag 17 – 20 Uhr