

15.07. - 27.07.



## LADEN EIN

### HAUPTGERICHTE

Unsere ostafrikanisch beeinflussten Gerichte wurden von Menschen verschiedener Kulturen entwickelt und sind allesamt nach Mitwirkenden der Organisation Migrafrica (tätig im Bereich Inklusion- und Entwicklungszusammenarbeit) benannt.

**Marcos** (vegetarisch)  
Vegetarischer Schmortopf zweierlei Art, mit roten Linsen, Gemüse und frischen Kräutern sowie mit Erbsen, roten Zwiebeln, Curry, Chilli und Ingwer, dazu gibt es Grünkohl „Abdella“, serviert auf 2 Injera **10,50 €**

**Teresa** (vegetarisch)  
Pikanter Schmortopf aus Erbsen auf Currybasis mit Gemüse, dazu servieren wir als Beilage einen Rotkohlsalat „Ida“ **9,50 €**

**Dorsa** (vegetarisch)  
3 Blätterteigtaschen „Sambusa“ (mit würziger Belugalinsen- oder Gemüsefüllung), dazu eine fruchtige Yoghurtsoße ostafrikanischer Art und als Beilage ein pikanter Sommersalat „Svenja“ **9,50 €**

**Martin** (vegetarisch)  
Gedünsteter Weißkohl mit Wurzelgemüse, Bohnen und grüner Chili, dazu servieren wir als Beilage Reis „Sami“ und einen pikanten Sommersalat „Svenja“ **9,50 €**

**Djibo**  
Feines Rindergulasch mit Wurzelgemüse, Curry und Ingwer, dazu als Beilage Reis „Sami“ und Rotkohlsalat „Ida“ **12,00 €**

### KLEINE SALATE

**Ida**  
Rotkohlsalat mit Limette, Chili, frischen Tomaten und Essig **3,90 €**

**Svenja**  
Pikanter Sommersalat mit frischen Tomaten, roten Zwiebeln und Olivenöl **2,80 €**

### BEILAGEN & SNACKS

**Injera**  
In der Pfanne gebratenes Sauerteigbrot aus Teffmehl **1,00 €**

**Sami**  
Reis mit jungen Erbsen, Karotten, Olivenöl, Limette und Rucola **2,90 €**

**Abdella**  
Bio Grünkohl mit Karotten, Zwiebeln, Curry, grünen Chilis und Knoblauch **3,50 €**

**Helena**  
2 Blätterteigtaschen Sambusa mit würziger Belugalinsen- oder Gemüsefüllung, dazu fruchtiger afrikanischer Yoghurt **4,50 €**

**Aisha**  
Couscous in pikanter Tomatensauce, mit frischem Gemüse und Rucola garniert **6,50 €**

### ABEND SPECIAL

**Amaguru** (ab 18:00 Uhr, ab 2 Personen)  
Fein gewürfeltes Roastbeef mit Gemüseragout, dazu servieren wir Rotkohlsalat „Ida“ und Couscous „Aisha“ **je Person 14,00 €**

### MITTAGSMENÜS

Alle Menüs beinhalten ein Getränk (Fritz Kola, Fritz Limo, Fassbrause oder Wasser)

**Menü Marcos** (12:00 - 15:00 Uhr)  
Vegetarischer Schmortopf „Marcos“ zweierlei Art, dazu als Beilage Grünkohl „Abdella“, serviert auf 2 Injera, **10,00 €**

**Menü Teresa** (12:00 - 15:00 Uhr)  
Pikanter Schmortopf „Teresa“ auf Currybasis, dazu als Beilage Rotkohlsalat „Ida“ **10,00 €**

**Menü Djibo** (12:00 - 15:00 Uhr)  
Feines Rindergulasch mit Wurzelgemüse, Curry und Ingwer, dazu als Beilage Reis „Sami“ und Rotkohlsalat „Ida“ **10,00 €**