

GERICHTE

VORSPEISEN

- Dodo** frittierte Kochbanane mit Tomaten-Dip
- Knusprige Samosas** mit Rinderhackfüllung /auch vegetarisch/
/Fleisch in Bio-Qualität vom Bauern Spilger, Balkhausen/
- Fisch-Bällchen** mit Kokos-Sauce
- Cessbaar** kleine Bananenpfannkuchen mit Tomaten-Stew
- Okà** Yamswurzel-Mais-Puffer mit Tomaten-Dip
- Garnelen** im knusprigen Teigmantel
- Akara** frittierte Bohnenbällchen mit Tomaten-Stew
- Suya** gut gewürzte Putenspießchen
- Grüne-Linsen Bällchen** mit Joghurt-Minz-Sauce
- Freundschaftscaprese** Mango, Tomate, Mozzarella, Basilikum,
roter Pfeffer, Balsamico-Essig
- Falafel** frittierte Kichererbsen-Kräuter-Bällchen
- Wazobia** /Drei-Vorspeisen-Teller/

SUPPEN & SALATE

- Yamswurzel-Cremesuppe**
- Süßkartoffel-Cremesuppe mit Weißwein**
- Ingwer-Gemüse-Suppe mit Hähnchen**
- Taboulé** Couscous-Salat mit Tomate, Gurke, Minze etc.
- Salate der Saison** mit gebratenen Putenbrust-Streifen und Orangenvinaigrette
- Spinatsalat** mit überbackenem Schafskäse, gebratenen Champignons,
Sonnenblumen- und Kürbiskernen

HAUPTSPESIEN /VEGETARISCH/

- Ampesi** Yamswurzel-Ragout mit Gemüse und Ingwer (pikant) /vegetarisch/
- Yoco-Gari** Schwarzaugenbohnen mit Tomaten, Chili und Palmöl
dazu frittierte Kochbananen /vegetarisch/
- Imifino** pikanter Spinat-Topf mit gebratenem Yams
/vegetarisch/
- Couscous** mit Kichererbsen-Gemüseragout /vegetarisch/
- Ntorewa** Auberginen-Blumenkohl-Curry mit Pilzen dazu Curry-Kartoffeln
/vegetarisch/
- Afrikanischer Gemüsecurry** mit Schwarzaugen-Bohnen und Reis /vegetarisch/
- Ukpo** Kochbanane-Mais-Auflauf dazu Gemüse-Palmöl-Stew
und Basmatireis /vegetarisch/

HAUPTSPEISEN

Nigerianisches Hähnchen-Curry mit frischem Gemüse
dazu Basmatireis oder Gewürzkartoffeln

Mafé Erdnussauce mit Putenstreifen, dazu Basmatireis oder Couscous

Rinder-Ragout mit Tomaten-Kokossauce dazu Duft- oder Basmatireis

Peri-Peri Chili-Maishähnchenbrust mit Pilz-Gemüse aus dem Wok
dazu gebratene Süßkartoffeln

Edesi Isi Kokusnuss-Reis mit pikantem Fisch-Stew

Fried-Rice Gebratener gelber Gemüsereis mit Rindercurry und
Kochbananenscheiben /Rindfleisch vom Bauern Spilger, Balkhausen/

Doro Wat Maishähnchenbrust in Gewürzbutter und
Zwiebel-Rotwein-Sauce, serviert mit Basmatireis

Viktoriabarsch-Filet in Curry-Kokos-Sauce dazu Duftreis

Maishähnchenbrust zu Erdnuss-Kokossauce mit Zucchini-Karotten-
Gemüse und Basmatireis

Poulet Yassa Senegalesisches Zwiebel-Hühnchen mit Zitronen-Senfauce
dazu Basmatireis

Ayamashe Maishähnchen in pikanter nigerianischer grüner Sauce
und Brat-Spinat dazu Basmatireis

Red Snapper ,Nigerian Style' zu Okraschoten und Basmatireis

Efo Egusi Maishähnchenbrust mit Melonenkern-Spinat-Sauce
dazu gestoßene Yamswurzel

Roter Jolof Reis mit Rindfleisch in Tomaten-Stew und Moin Moin
– pikanter Bohnenkuchen /Rindfleisch in Bio-Qualität vom Bauern Spilger, Balkhausen/

Miliki würziger Red Snapper in Mango-Amarula-Sauce
dazu Basmatireis

Lamm-Tajine mit Zwiebeln, Pflaumen und Kurkuma-Sauce,
bestreut mit Röstmandeln, dazu Couscous

Efo Yoyo Red Snapper und Garnelen in Spinatsauce dazu gekochter Yams in Palmöl

Babooti fruchtiger Wildfleischtopf mit geschmorten Zwiebeln, Aprikosen
und frischen Kräutern dazu Couscous

Red-Snapper-Spieß mit Curry-Ananas-Sauce serviert
mit gebratenen Süßkartoffeln

Adas Grillfisch-Platte /Tilapia, Red Snapper etc./ mit Shito-Gravey
dazu gebratene Kochbanane

Straußensteak aus der Pfanne zu Chakalaka-Sauce und
gebratenen Süßkartoffeln

Zebra-Spieß mit Spinatcreme dazu Gewürz-Maniok in brauner Butter

Ganzer Tilapia-Fisch vom Grill mit Tomaten, Palmöl-Stew
und gebratenen Yams-Scheiben

Grill-Spieß vom Strauß mit Erdnuss-Mango-Sauce und gebratener Kochbanane

Safari-Grill mit Strauß, Zebra und Krokodil dazu Paprika-Gravey
und Yams-Bällchen

N.B. Die meisten Fleisch/Fisch-Gerichte können auch in einer vegetarischen Variante zubereitet werden.

DESSERT

Tropenfrüchte-Eis mit Sahne /Mango, Banane, Ananas/
/von der Eisdiele Natale in Seeheim/

Knusprige Bananenrolle mit Vanilleeis und Jamaica-Rum

Tapioka-Kokos-Pudding

Pof Pof afrikanisches Donought-Gebäck mit Eis

Bananen-Kokos-Pudding

Fruchtsalat mit Ananas, Mango, Banane, Apfel, Kokosmilch

Mango-Creme mit frischen Mango-Stückchen

Hausgemachte Amarulacreme mit frischer Ananas und Mango

Flan Africain mit Amarula und frischer Ananas & Mango