

HEISSE GETRÄNKE

CHAI
Afrikanischer schwarzer Tee mit BioMilch, gesüßt und mit geschmackvollen Teegewürzen angereichert **1 Tasse 2,50 €**

CHAI RANGI
Afrikanischer schwarzer Tee ohne Milch, gesüßt und mit geschmackvollen Teegewürzen angereichert **1 Tasse 2,00 €**

CHAI RANGI NA NDIMU
Afrikanischer schwarzer Tee mit frischer Zitrone **1 Tasse 2,50 €**

A CUP OF COFFEE, A DELICIOUS COOKIE

COFFEE
Kaffee mit Kardamom und Ingwer **1 Tasse 2,50 €**

UJI (sehr angenehm bei kaltem Wetter)
fermentierte braune Hirse in Wasser gekocht, gesüßt **1 Tasse 2,50 €**

KALTE GETRÄNKE

TAMARIND SAFT 0,2l 2,50 €

AVOCADO SAFT 0,2l 2,50 €

ANANAS SAFT 0,2l 2,50 €

KOKOSNUSS SAFT 0,2l 2,50 €

FRISCH GEPRESSTE SÄFTE 0,2l 2,50 €

WASSER, COLA, FANTA, SPRITE 0,2l 1,50 €

AFRICAN DISHES



HELEN WAMBUI NINTEMANN

African Dishes
Global Fairs TT-Messe
Bohmter Straße 40
49074 Osnabrück

Telefon +49 541 97126-15
Mobil +49 175 541 3051
eMail helen@african-dishes.de
Web www.african-dishes.de

Lieferung: nach Absprache (1–2 Wochen nach Bestellung)
Zahlung: 50 % bei Bestellung, 50 % bei Lieferung

AFRICAN DISHES

Kulinarische Spezialitäten
aus Ostafrika und anderen Ländern des afrikanischen Kontinents



ALSO: VEGETARIAN & HALAL FOOD
Samstags auf dem
Wochenmarkt am Domhof

HELEN WAMBUI NINTEMANN KOCHT FÜR SIE

- auf Familienfesten, Kindergeburtstagen, Jubiläumsfeiern
- auf Veranstaltungen aller Art bis 100 Personen und mehr
- auf Marktständen und Vereins- und Firmenveranstaltungen

VORSPEISEN

M'BAAZI
In Kokosmilch gekochte getrocknete Bohnen, Paprika, roter Pfeffer, Zwiebelringe **1 Portion 3,50 €**

MHOGO NA PILLIPLI
Maniok mit einem Dip aus Chili und frische Zitrone **1 Portion 3,50 €**

SUPPEN

GEMISCHTER GEMÜSEINTOPF AFRIKANISCHER ART
Maniok, Pignon beans, rote Zwiebeln, Taro und Koriander, grüner Chili **1 Teller 3,50 €**

PEANUT SOUP
Mit Hühnerfleisch, Zwiebeln, grünem Pfeffer, Knoblauch, Chili, Karotten, süßen Kartoffeln oder Yamswurzel, Tomaten und Erdnussbutter **1 Teller 3,00 €**





Where good food is, you find happy people ...
Wo es gutes Essen gibt, trifft man sich gerne ...



FINGERFOOD



BAJIA
 Frittierte Bällchen aus Linsen, Koriander und Ingwer mit einem Dip aus Tamarind, Knoblauch und Chili **5 Stück 3,00 €**

CHAPATI
 Der ganz andere Pfannkuchen aus Afrika – ohne Ei **1 Stück 1,50 €**

CHAPATI VOLLKORNMEHL
 Der ganz andere Pfannkuchen aus Afrika – ohne Ei **1 Stück 2,50 €**

VIAZIKARAI Na MSHAKIKI
 Frittierte, mit Linsenmehl ummantelte Kartoffeln, dazu mariniertes Lammfleisch in Barbecue **1 Spieß 4,50 €**

SAMOSA
 Frittierte Teigtaschen mit Bio-Rinderhackfleisch, mit afrikanischen Gewürzen verfeinert **2 Stück 3,50 €**

SAMOSA vegetarisch
 Frittierte Gemüseteigtaschen mit afrikanischen Gewürzen verfeinert **2 Stück 3,00 €**

FISCHROLLE
 Thunfisch in Mehlteigrolle, kleine Salatbeilage **2 Stück 3,50 €**

KEBAB
 Teigrolle mit Bio-Rindergehacktem, kl. Salatbeilage **2 Stück 3,50 €**

HAUPTGERICHTE



PILAU
 Gebratenes Lamm- oder Rindfleisch mit Reis, Kartoffeln, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln. Dazu Salat (u.a. mit Chili, Zwiebelringen, frischem Koriander + Zitronensaft), bekannt als Kachumbari **1 Portion 7,00 €**

GEGRILLTES TILAPIA
 Tilapia in Öl, Zitronensaft, zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln und Paprika. Dazu Reis oder Ugali (afrikanische Polenta) und Kachumbari **1 Portion 8,50 €**

MATAHA
 Mousse von frischem weißen Mais, Bohnen, Kartoffeln, evtl. (Kalebasse-) Blätter – für einen exotischen Geschmack – mit gekochtem Rindfleisch oder gegrillten Lammrippchen **1 Portion 5,50 €**

BIRIJHANI (Ursprung Küste Kenias)
 Hammelkeule, mageres Rindfleisch, Ziegenfleisch oder Hähnchenfleisch mit knusprig gebratenen Zwiebeln und Joghurt, dazu bunter Basmati-Reis **1 Portion 7,50 €**

MATOKE
 Kochbanane (aus Uganda oder Kenia), Rindfleisch oder Ziegenfleisch und Chili **1 Portion 6,00 €**

POJO
 In Zwiebeln gebratenes Rindfleisch, gewürzt mit indischem Curry, serviert mit Mung-Bohnen, Chapati (afrikanischer Pfannkuchen) oder Basmati-Reis **1 Portion 5,50 €**

WALI WA NAZI
 In Kokosnussmilch gedünsteter Basmati-Reis mit gekochtem Rindfleisch **1 Portion 5,50 €**

BEEF STEW
 Rindfleisch mit Soße, Kartoffeln mit Curry und Knoblauch; Erbsen und Karotten; Beilagen: Reis oder Chapati **1 Portion 6,50 €**

CHIPS MASALA NA KUKU
 Kartoffelspalten mit Masala-Soße mit Hühnerbeinchen **1 Portion 5,50 €**

HAUPTGERICHTE

VEGETARISCH

CHIPS MASALA
 Kartoffelspalten mit Masala-Soße **1 Portion 3,50 €**

SUKUMA WIKI NA SIMA
 Afrikanisches Gemüse mit Zwiebeln, Tomaten und Koriander, serviert mit Ugali (Polenta) **1 Portion 5,50 €**

MAHARAGWE NAZI
 Bohnen mit Kokosnussmilch, Koriander, Knoblauch und Basmati-Reis **1 Portion 5,50 €**

STEW
 Kartoffeln mit Curry- und Knoblauchsoße, Erbsen und Karotten; Beilagen: Reis oder Chapati **1 Portion 5,00 €**

POJO
 In Zwiebeln gebratenes Rindfleisch, gewürzt mit indischem Curry, serviert mit Mung-Bohnen, Chapati (afrikanischer Pfannkuchen) oder Basmati-Reis **1 Portion 5,50 €**

MATAHA
 Mousse vom weißen Mais, Bohnen, Kartoffeln, evtl. (Kalebasse-)Blätter – für einen exotischen Geschmack **1 Portion 5,50 €**

GITHERI
 weißer Mais, Bohnen, Kartoffeln, Weißkohl, Koriander, Knoblauch, Spinat und Tomatenspalten; zusammen gebraten **1 Portion 5,50 €**

DESSERT



KAIMATI
 Frittierte Bällchen aus Mehl, Hefe, Zucker, Kokosnussmilch und Kardamom-Zehen. **3 Stück 1,20 €**

MANDAZI
 Frittiertes Gebäck aus Mehl, Wasser, Salz und Zucker **3 Stück 1,20 €**

VITUMBUA
 Wecken aus Margarine, Hefe, Milch und Kardamom oder: aus Reis, Kokosnussmilch, Zucker, Hefe, Kardamom **3 Stück 3,00 €**

HALUA
 Stück Kuchen aus Karotten, Magermilch, Mandeln, Kardamom-Puder, Ghee und Arrow-Wurzel **1 Stück 2,50 €**

NDIZI
 Kochbanane in Kokosnussmilch und Kardamom **1 Portion 2,50 €**

KASHATA
 Kuchen mit Kokosraspeln und braunem Zucker **1 Stück 2,50 €**

CASHEWNUT CAKE
 Kuchen aus Kokosnuss, süßen Kartoffeln und Cashewnüssen **1 Stück 3,00 €**

PLANTAIN
 Frittierte reife Bananen **1 Portion 2,50 €**

