GETRÄNKE * DRINKS

Alkoholfreie Aperitifs * Alcohol-free Aperitif

Mineralwasser * **Mineral Water** *0.25l =* ***3,70 €;*** *0.75l =* ***8,60 €***
Gerolsteiner: Naturell / Sprudel
Gerolsteiner: Natural / Sparkling

Frisches Ingwergetränk (Hausgemacht)***Fresh Ginger Drink** (Home-made) *0.3l =* ***4,80 €***
Frischer Ingwer // Wasser // Datteln // Rübenzucker // Frischer Orangensaft
Fresh Ginger // Water // Dates // Beetroot Sugar // Fresh Orange Juice

Bissap** (Hausgemacht)* * **Bissap** (Home-made) *0.3l =* ***5,90 €
Hibiscus Sabdariffa // Wasser // Datteln // Rübenzucker // Frischer Orangensaft
Hibiscus Sabdariffa // Water // Dates // Beetroot Sugar // Fresh Orange Juice

Frischer Orangensaft * **Fresh Orange Juice** *0.3l =* ***7,50 €***
100 % natürliche frische Orange (Frisch gepresst & Hausgemacht)
100% Natural Fresh Orange (Fresh press & home-made)

Limonade * **Lemonade** *0.3l =* ***4,80 €***
Zitrone // Orange // Wasser // Datteln // Rübenzucker
Lemon // Orange // Water // Dates // Beetroot Sugar

Riesling Freunde * **Riesling Freunde** *0.1l =* ***4,50 €*** *0.2l =* ***6,50 €***
0,0% Alkohol, Weißwein
0.0% Alcohol, White Wine

Doppio Tratto * **Doppio Tratto** *0.1l =* ***4,50 €*** *0.2l =* ***6,50 €***
0,0% Alkohol, Rotwein
0.0% Alcohol, Red Wine

Alkoholischer Aperitif * Alcoholic Aperitif

Grauer Burgunder Rivaner ***Grauer Burgunder Rivaner** *0.1l =* ***4,50 €*** *0.2l =* ***6,50 €***
(12.5% Alkohol, Weißwein)
(12.5% Alkohol, Weißwein)

Primitivo Sangiovese * **Primitivo Sangiovese** *0.1l =* ***4,50 €*** *0.2l =* ***6,50 €***
13.5% Alkohol, Rotwein)
13.5% Alcohol, Red Wine

Vorspeisen * Starters

Amuse Bouche

Sauerkraut mit Süßkartoffel * **Sauerkraut with Sweet Potatoes** ***freie*** **free**
Kohl // Salz // Süßkartoffeln
Cabbage // Salt // Sweet Potatoes

Vorspeisenteller *Appetizer

Scharfe Suppe * **Spicy Soup** **8,00 €**
Karotten // Gewürze
Carrot // Seasonings

Minestrone: Hülsenfruchtsuppe * **Minestrone: Legume Soup** ***13,00 €***
Cannellini-Bohnen // Karotten // Knoblauch // Zucchini // Grüne Bohnen // Kartoffeln // Zwiebeln // Grünkohl oder ein anderes grünes Blattgemüse der Saison // Petersilie // Gewürz
Canneli Beans // Carrot // Garlic // Zucchini // Green Beans // Potatoes // Onions // Kale or another seasonal green leafy vegetable // Parsley // Seasoning

Kürbissuppe * **Pumpkin Soup** ***13,00 €***
Karotte // Ingwer // Kokosmilch // Kürbiskern
Carrot // Ginger // Coconut Milk // Pumpkin Kernel

Mediterranes Grillgemüse * **Mediterranean Grilled Veggies** ***13,00 €***
Gegrillt: Zucchini // Aubergine // Peperoni // Champignons // Oliven
Grilled: Zucchini//Aubergine// Pepperoni//Button Mushrooms // Olives

Salate * Salads

Rote-Bete-Gurken-Salat * **Beetroot- Cucumber Salad** ***16,00 €***
Rote Bete // Gurke // Zwiebel // Dill // Geröstete Kürbiskerne // Honig-Dressing
Beetroot // Cucumber // Onion // Dill // Pumpkin Seeds // Honey Dressing

Drei-Bohnen-Salat * **Tri-Beans Salad** ***16,00 €***
Schwarze Bohnen // Rote Bohnen // Cannellinibohnen //Gurke // Rote Zwiebel // Petersilie // Honig-Dressing
Black Beans // Red Beans //Cannellini Beans //Cucumber //Red Onion // Parsley // Honey Dressing

Rindfleischsalat * **Beef Salad** ***24,00 €***
Rucola // Tomaten // Gurke // Radieschen // Granatapfelkerne // Kichererbsen // Champignons // Honig-Dressing
Rugula // Tomatoe // Cucumber // Radish // Pomegranate //Chickpea // Button Mushroom // Honey Dressing

Hähnchensalat* * Chicken Salad** ***23,00 €
Rucola // Tomaten // Gurken // Radieschen // Granatapfel // Kichererbsen //
Griechischer Joghurt // Honigdressing
Rugula //Tomato //Cucumber // Radish // Pomegranate // Chickpeas //
Greek Yogurt // Honey Dressing

Regenbogen-Salat* * Rainbow Salad** *klein /* small = ***7,00 €; *groß /* large = ***12,00 €***
Rucola-Baby-Mangold-Babyspinat-Mischung // Karotten // Tomaten // Radieschen //
Gurken // Granatapfel // Cashewkerne // Honigdressing
Rugula-Baby Mangold-Baby Spinach-Mix // Carrot // Tomatoe // Radish // Cucumber //
Pomegranate // Cashew Nuts // Honey Dressing

Hauptseisen * Main Dishes

E'Kwacoco Weykoka (Cocoyam-Klöße + Garnelen BBQ /* Cocoyam dumpling + Shrimp BBQ** ***16,50 €
Taro // Spinat // Geräucherter Barrakudafisch // Palmöl // Gewürze // Garnelen
Cocoyam // Spinach// Barracuda Fish // Palm Oil // Seasonings // Shrimp //

E'Kwacoco Mosaka (Cocoyam-Klöße + /* Cocoyam dumpling + Palm nut Jiuce Soup*) ***29,95 €***
Taro // Spinat // Geräucherter Barrakudafisch // Palmöl // Gewürze // Garnelen
Cocoyam // Palm Nut Jiuce // Barracuda Fish // Button Mushroom // Seasonings

***Kokosreis* * Coconut Rice** ***+Rindfleisch / Beef* = *23,80* €** ***Lachs / Salmon* = *25,30* €**
Wildreis // Kokosmilch // Champignons // Karotten // Gewürze // Rindfleisch oder Lachs
Wild Rice // Coconut Milk // Button Mushroom // Carrot // Green Beans // Seasonings //
Beef or Salmon

***Gebratener Reis* * Fried Rice** ***+ Rindfleisch /* Beef = *22,90* €** ***Lachs /* Salmon = *24,90* €**
Wildreis // Tomaten // Champignons // Karotten // grüne Bohnen // Gewürze //
Rindfleisch oder Lachs
Wild Rice // Tomatoe // Button Mushroom // Carrot // Green Beans // Seasonings //
Beef or Salmon

Ndole mit Kochbananen* * Ndole with Plantain** ***24,00 €
Dunkelgrünes Blattgemüse (Vernonia amygdalina) // Spinat // Erdnüsse // Rindfleisch //
Gewürze // Getrocknete Garnelen (klein) // Gewürze // Kochbananen
Dark Green Leafy Vegetable (sci. name: *Vernonia amygdalina*) // Spinach // Groundnut //
Beef // Seasonings // Dried Shrimps (Small) // Seasonings // Plantain

Würzige Lammsuppe mit Kochbanane* * Spicy Lamb Soup with Plantain** ***29,90 €
Lamm // Gewürze // Kochbanane
Lamb // Seasonings // Plantain

Yam-Fufu mit Eru* * Yam Fufu with Eru** ***29,95 €
Weiße Yamswurzel // Eru (wissenschaftlicher Name: Gnetum africanum) // Spinat //
Palmöl // Rindfleisch //Barrakudafisch (Spuren) // Mini-Garnelen (Spuren) // Gewürze
White Yam // Eru (sci. name: *Gnetum africanum*) // Spinach // Palm Oil // Beef //
Barracuda Fish (trace) // mini Shrimps (trace) // Seasonings

Garri mit Eru* * Garri with Eru** ***27,50 €
Maniok // Eru (wissenschaftlicher Name: Gnetum africanum) // Spinat // Palmöl //
Rindfleisch //Barrakudafisch (Spuren) // Gewürze
Cassava // Eru (sci. name: *Gnetum africanum*) // Spinach // Palm Oil // Beef //
Barracuda Fish (trace) // Seasonings

Lamm-Tomaten-Eintopf mit Süßkartoffeln* * Lamb-Tomato Stew with White Yam** ***25,90 €
Lammfleisch // Tomaten // Karotten // grüne Bohnen // Gewürze // weiße Süßkartoffeln
Lamb // Tomato // Carrot // Green Beans // Seasonings // White Yams

Quinoa-Reis Mix Hähnchen-Erdnuss-Eintopf *Quinoa-Rice Mix Chicken Groundnut Stew ***24,00 €***
Basmatireis // Quinoa // Erdnüsse // Tomaten // Champignons // Hähnchen
Basmati Rice // Quinoa // Groundnut // Tomatoes //Button Mushrooms // Chicken

Eintopf roten Kidneybohnen mit Doh-Doh* *Red Kidney Beans Stew with Doh-Doh** ***18,00 €
Rote Kidneybohnen // Doh-Doh (gebratene Kochbananen) // Pflanzenöl // Tomaten // Gewürze
Red Kidney Beans // Doh-Doh (Fried Plantain) // Vegetable Oil // Tomatoes // Seasonings

Eintopf mit roten Kidneybohnen und Puff-puff* *Red Kidney Beans Stew with Puff-Puff** ***13,50 €
Puff-Puff (Frittiertes Weizenteig) // Hefe // Zuckerrübe // Mandelmilch //
Rote Kidneybohnen // Tomaten // Gewürze
Puff-Puff (Fried Wheat Dough) // Yeast // Beetroot Sugar// Almond Milk //
Red Kidney Beans // Tomatoes // Seasonings

Ravioli** (Füllung mit Ricotta und Spinat)* * **Ravioli** (Ricotta and spinach filling) ***21,00 €
Ravioli // Tomaten // Rucola // Ziegenkäse // Walnüsse
Ravioli // Tomatoes //Rugula // Goat Cheese// Walnut

Vegan * Vegan

Kokki-Bohnen (Bohnenpudding) mit Kochbananen * Kokki Beans Pudding with Plantains ***19,90 €***
Schwarze Bohnen // Spinat oder Mangold // Gewürze // Palmöl // Kochbananen
Black Eye Beans // seasonal veggies (Spinach or Mangold //Seasonings // Palm Oil // Plantains

Rote-Bete-Reis mit Cashewnüssen* * Beetroot Rice with Cashew Nut** ***24,30 €
Rote Bete // Wildreis // Karotten // Champignons // Broccoli // Gewürze // Cashewnüsse
Beetroot // Wild Rice // Carrot // Button Mushroom// Broccoli // Seasonings // Cashew Nut

Smoothies * Smoothies

Anti-inflammatory Golden Smoothie **8,90 €**
Banana // Mango // Ginger // Tumeric // Black Pepper // Almond Milk // Cinnamon

Blueberry-Beetroot Smoothie Bowl **9,90 €**
Blueberry // Beetroot // Lime // Almond Milk // Greek Yogurt

Banana Tahini Coffee Smoothie **9,90 €**
Banana // Tahini // Almond Milk // Coffee // Spinach // Cinnamon // Meg Nut

Dessert (Zucker- und glutenfrei * Sugar & Gluten-free)

Sorbet aus frischen Mangos *** Fresh Mango Sorbet** **4,10 €**
Frische Mango // Vanille (ein Tropfen)
Fresh Mango // Vanilla (a drop)

Sorbet aus frischen Bananen *** Fresh Banana Sorbet** **3,80 €**
Frische reife Banane // Vanille (ein Tropfen)
Fresh Ripe Banana// Vanilla (a drop)

Sorbet aus frischen Erdbeeren *** Fresh Strawberry Sorbet** **4,50 €**
Frische Erdbeere // Vanille (ein Tropfen)
Fresh Strawberry // vanilla (a drop)

Gemüse-Pastete *** Vegetable Pie** **4,90 €**
Karotte // Kohl // grüne Erbsen // Zucchini // glutenfreies Hafermehl // Ei
Carrot // Cabbage // Green pea // Zucchini// Gluten-free Oat Flour // Egg

Apfelkuchen *** Apple Pie** **4,90 €**
Hafermehl // Olivenöl // Backpulver // Ei // Apfel // Datteln // Rohrzucker
Oat Flour // Olive oil // baking powder //Egg// Apple // Dates // Beetroot Sugar

Apfel Erdnuss-Bananen-Apfelkuchen *** Groundnut-Banana-Apple Cake** **4,90 €**
Hafermehl // Banane // Backpulver // Ei // Apfel // Datteln // Rübenzucker // Erdnussbutter
Oat Flour // Banana //Baking Powder // Egg // Apple // Dates // Beetroot Sugar // Peanut Butter

Kochbananenbrot *** Plantain Bread** **4,90 €**
Hafermehl // Backpulver // Ei // Reife Kochbanane
Oat Flour // Baking Powder // Egg // Ripe Plantain

Veganer Bananen-Schokoladenkuchen *** Vegan Banana-Chocolate Cake** **4,90 €**
Mehl // Olivenöl // Backpulver // Leinsamen // Datteln // Dunkle Schokolade // Banane
Oat Flour//Olive oil//Baking Powder// Lean Seed// Dates // Dark Chocolate // Banana

Heißgetränke * Hot Beverages

Frischer Ingwertee * Fresh Ginger Tea **3, 50 €**

Frischer Zitronentee * Fresh Lemon Tea **3, 50 €**

Frischer Minztee * Fresh Mint Tea **3, 50 €**

Hot Chocolate, Café, Expresso, Cappuccino **3, 30 €**

Kindersalate * Children´s Salads

Saisonaler Obstsalat („Lebensbonbon“) *** Seasonal Fruits Salad (“Life Candy“)** ***3,50 €***

Gemüsesalat („Frischer Regenbogen“) *** Vegetable Salad (“Fresh Rainbow“)** ***9,00 €***
Bunter Salatmischung: Rucola-Baby-Mangold-Babyspinat-Mischung // Karotten // Tomaten // Radieschen // Gurken // Kichererbsen // Ei // Honigdressing
Multi-colour Salad Mix: Rugula-Baby Mangold-Baby Spinach-Mix // Carrot // Tomato // Radish // Cucumber // Chickpeas // Egg// Honey Dressing

Hauptgerichte für Kinder * Children´s Main Dishes

Kürbissuppe („Mangrovensumpf “) *** Pumpkin Soup (“Mangrove Swamp”)** ***5,00 €***
Karotte // Ingwer // Kokosmilch // Kürbiskern
Carrot // Ginger // Coconut Milk // Pumpkin Kernel

Minestrone Suppe (See) *** Legume Soup (Lake)** ***8,00 €***
Karotte // Knoblauch // Zucchini // grüne Bohnen // Kartoffeln // Zwiebeln // Petersilie // Gewürze // ein saisonales Blattgemüse (Grünkohl oder anderes)
Carrot // Garlic // Zucchini // Green Beans // Potatoes // Onions // Parsley // Seasoning // a seasonal leafy vegetable (Kale or others)

Gemüse-Rindfleisch-Nugget-Suppe (Ozean) *** Veggie-Beef Nugget Soup (Ocean)** ***13,00 €***
Karotte // Knoblauch // Zucchini // grüne Bohnen // Kartoffeln // Zwiebeln // Petersilie // Gewürze // ein saisonales Blattgemüse (Grünkohl oder anderes)
Carrot // Garlic // Zucchini // Green Beans // Potatoes // Onions // Parsley // Seasoning // a seasonal leafy vegetable (Kale or others) // veggie meat nuggets

„Heißer Regenbogen“ *** “Hot Rainbow”** ***16,50 €***
Gemischte Pommes: Süßkartoffel // Veggie-Rind- oder Hähnchen-Nugget // Aubergine // Zucchini // Brokkoli // Rote Bete // Tomate // Champignon // Garnitur mit Currysauce // Gewürze
Mix fries: Sweet Potato // Veggie-Beef or chicken Nugget // Aubergine // Zucchini // Broccoli // Beetroot // Tomato // Button Mushroom // Curry sauce garnishing // Seasonings

„Einfachheit“ * “Simplicity” **+ *Huhn* / Chicken = 14,*00 €*** ***Lachs* / Salmon = 16,*00 €***
Gebratene Wild- und Basmati-Reismischung // Lachs oder Huhn // Karotte // Gebratenes saisonales Gemüse als Garnierung // Gewürze
Fried Wild & Basmati Rice Mix // Salmon or Chicken // Carrot // Fried Seasonal Vegetable garnishing// Seasonings

“All Blue Zones-in-1 Spot” (All-in-1): **14,75 €**
Quinoa-Wildreis & Basmati-Reis-Mix // Hackfleisch // Tomateneintopf // Gewürze
Quinoa-Wild & Basmati Rice Mix // Grounded Beef // Tomato Stew // Seasonings

Planetarisch * Planetary: **10,*00***
Eierfruchtring mit saisonaler Gemüsefüllung // Kidneybohnen-Eintopf // Gebratene Kochbanane // Gewürze
Egg Fruit Ring with Seasonal Vegetable Filling // Kidney Beans Stew // Fried Plantain // Seasonings

Kinderdesserts * Children´s Desserts

3-in-1 Zuckerfreies Sorbet aus frischen saisonalen Früchten ***3,75 €***
3-in-1 Sugar-free Fresh Seasonal Fruits Sorbet

Snacks (zum Mitnehmen oder Lieferung / Take-away or Delivery)

Puff-Puff mit scharfem Dip * **Puff-puff with Spicy Dip** ***5,00*** **€**
Glutenfreies Mehl // Hefe // Rohrzucker // Mandelmilch // Tomaten // Gewürze
Gluten-free Flour // Yeast// Unrefined Sugar // Almond Milk // Tomatoes // Seasonings

Akara Banana (Bananenbällchen) mit scharfem Dip ***Akara Banana (Banana Balls) with Spicy Dip** ***5,00 €***
Banane // Maniok // Tomaten // Gewürze
Banana // Cassava // Tomato //Seasonings

Gesunder öliger Fischauflauf * **Healthy Oily Fish Pie** **5,00 €**
Teffmehl (Glutenfrei) // Olivenöl // Backpulver // Ei // Makrele // Gewürze
Teff Flour (Gluten-free) // Olive Oil //Baking Powder // Egg// Mackerel Fish // Seasonings

Alle in dieser Speisekarte aufgeführten Gerichte können zum Mitnehmen oder zur Lieferung bestellt werden.
All foods presented in this menu can be ordered for take-away or delivery

Guten Appetit ***** Good Appetite