



## Urban Mamas Kitchen

### Vorspeisen

**Senegalesische Fataya (2Stück)** <sup>1, 6, 10, 12</sup>  
Teigtaschen mit Rinderhack mit Mango-Ketchup oder scharfer Mayo ..... 3.00€

**Paprika-Mango-Salat (vegan)**  
Sommerlicher Paprika-Mango-Salat mit Kichererbsen ..... 3.50€

**Frittierte Yamswurzel (vegan)**  
Yamswurzel frittiert mit Augenbohnen in Tomatensauce ..... 3.50€

**Kochbanane**  
frittierte Kochbanane natur oder mit Mango-Ketchup ..... 3.00€

### Hauptspeisen

**Senegalesisches Mafeh** <sup>9</sup>  
mit Süßkartoffel, Weißkohl, Kartoffel und Möhre in Erdnusssauce, dazu Reis  
*Vegan* ..... 8.00€  
*Rindfleisch* ..... 9.00€

**Bunte Couscous-Gemüsepfanne** <sup>1</sup>  
mit Curry, Sonnenblumenkernen und verschiedenem Gemüse  
*Vegan* ..... 8.00€  
*Honig-Sesam-Hühnchen* <sup>7</sup> ..... 9.00€

**Jollof Reis**  
mit Augenbohnen und Blattsalat in Paprika-Tomaten-Sud gegarter Reis  
*Vegan* ..... 8.00€  
*Rindfleisch in Erdnusssauce* <sup>9</sup> ..... 9.00€

**"Stoner Pfanne"** <sup>6</sup>  
Vollkornreis mit Käse, Sonnenblumenkernen, Curry und verschiedenem Gemüse ..... 8.50€

### Buntes Bananen-Gemüsecurry

mit Cashewkernen, Ingwer und Kokosmilch  
*Vegan* ..... 8.00€  
*Honig-Sesam-Huhn* <sup>7</sup> ..... 9.00€

### Mix-Teller

kombiniere aus allen Vorspeisen und Hauptgerichten insgesamt drei Komponenten auf einem größeren Teller  
*ohne Fleisch* ..... 10.50€  
*mit Fleisch* ..... 11.50€

### Desserts

**Kochbanane** <sup>9,13</sup>  
frittiert mit Honig u. Kokosflocken oder Schokoerdnusssauce ..... 3.50€

**Beigneits** <sup>1, 6, 9, 10, 13,</sup>  
(Frittierte Quarkrapfen) 3 stk.  
mit Honig u. Kokosflocken oder Schokoerdnusssauce (vegan) ..... 3.50€

### Mittagsangebot (11:30-14:30)

**Senegalesisches Mafeh** <sup>9</sup>  
mit Süßkartoffel, Weißkohl, Kartoffel und Möhre in Erdnusssauce, dazu Reis + Getränk  
*Vegan* ..... 9.50€  
*Rindfleisch* ..... 10.50€

**Bunte Couscous-Gemüsepfanne** <sup>1</sup>  
mit Curry, Sonnenblumenkernen und verschiedenem Gemüse + Getränk  
*Vegan* ..... 9.50€  
*Honig-Sesam-Hühnchen* ..... 10.50€

**Buntes Bananen-Gemüsecurry**  
mit Cashewkernen und Kokosmilch + Getränk  
*Vegan* ..... 9.50€  
*Honig-Sesam-Huhn* ..... 10.50€

1. Getreideprodukte (glutenhaltig)
2. Fisch
3. Krebstiere
4. Schwefeldioxide und Sulfite
5. Sellerie
6. Milch und Lactose
7. Sesam

8. Nüsse
9. Erdnüsse
10. Eier
11. Lupinen
12. Senf
13. Soja