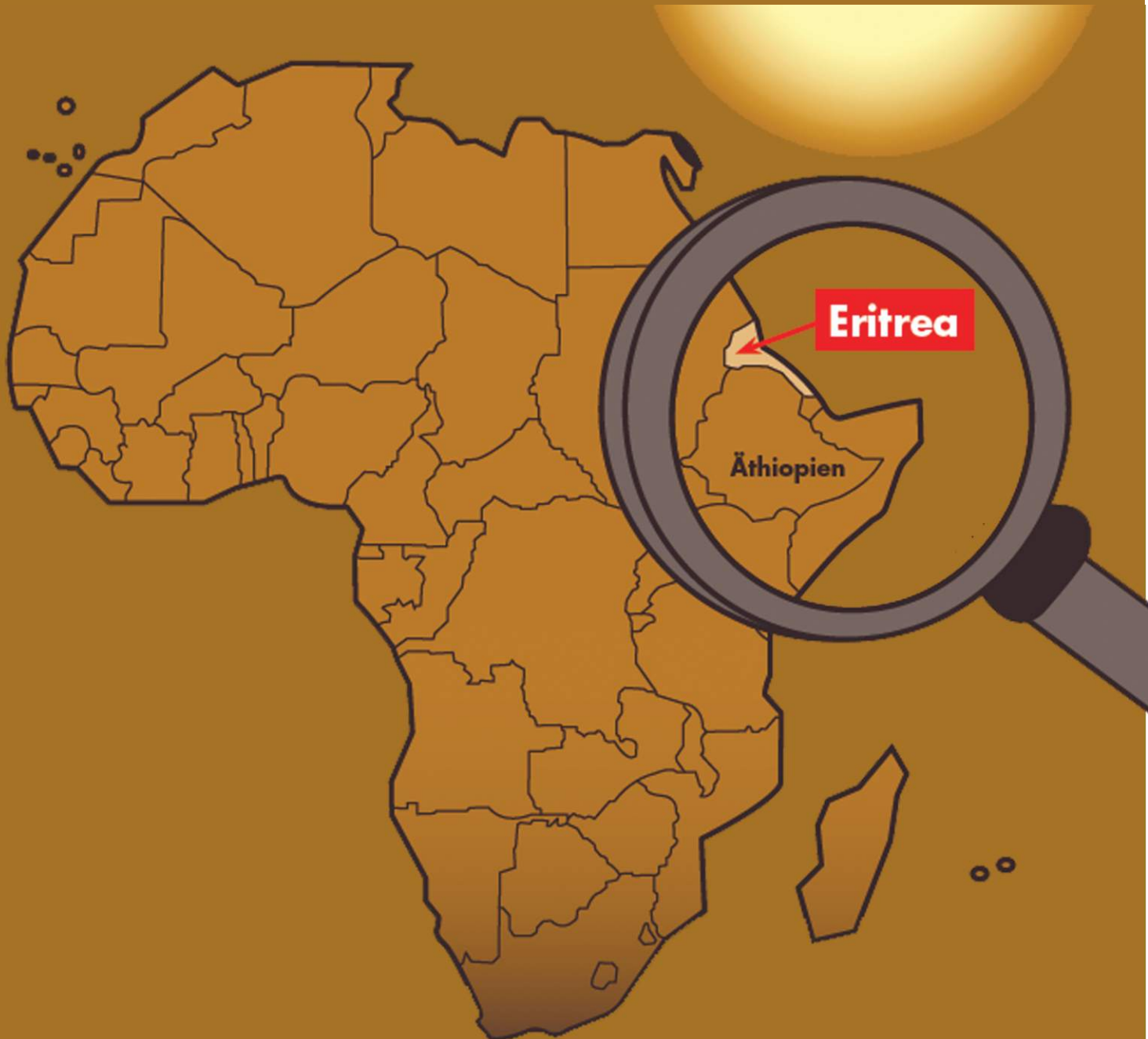


LITTLE AFRIKA

Original eritreische Küche



Speise- und Getränkekarte

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM RESTAURANT

Tu`um!** So sagt ein Gast in unserer eritreischen Heimat, wenn ihm das Gericht vorzüglich geschmeckt hat. Der Gastgeber antwortet mit **Tu`umhabkum und gibt damit das Lob an den Gast zurück.

Manches in unserer Speisekarte wird Ihnen vielleicht fremd erscheinen, doch wir sind sicher, dass wir Sie als anspruchsvollen Gast mit unserem reichhaltigen Angebot an Fleisch- und Gemüsegerichten verwöhnen und begeistern werden!

Falls Sie nicht verstehen können, warum Esau sein Erstgeburtsrecht wegen eines Linsengerichtes an seinen Bruder Jakob abtrat, so bestellen Sie einfach **Tum Tumo**, das Linsengericht und entdecken Sie das Geheimnis.

Hauptbestandteil eines jeden eritreischen Essens ist **Injera**, ein Sauerteig-fladen aus Weizen, Mais und Buchweizen, der gleichzeitig als Besteck dient. In Unserer Heimat wird dieses oft noch am offenen Feuer zubereitet, ähnlich einem Pfannkuchen.

Als wichtigstes Gewürz verwenden wir **Berbere**, eine Art Curry, bestehend aus einer Mischung Pfeffer, Koriander, Ingwer, Kurkuma und vielen verschiedenen Kostbarkeiten. Aber keine Angst, wir würzen nicht zu scharf für Sie und nur dann wirklich „afrikanisch“, wenn Sie dies ausdrücklich wünschen!

Übrigens, **Berbere** ist äußerst bekömmlich und appetitanregend! Ein absolut kulinarischer Höhepunkt ist Alitscha, das Gericht, dass die ganze Bandbreite eritreischer Kochkunst beinhaltet.

Wir hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und ein herzliches
Tu`umhabkum

EIN BISSCHEN ERITREISCHE GESCHICHTE

Eritrea ist ein Staat im nordöstlichen Afrika. Er grenzt im Nordwesten an Sudan, im Süden an Äthiopien, im Südosten an Dschibuti und im Nordosten an das Rote Meer. Der Landesname leitet sich vom griechischen Erythraia ab, das auf die Bezeichnung erythrà thálassa, „Rotes Meer“, zurückgeht. Die Eigenbezeichnung Ertra aus Ge'ez bahirä ertra, „Rotes Meer“, bezieht sich ebenfalls auf diese alte griechische Bezeichnung des Roten Meeres.

Das Land entstand als italienische Kolonie und wurde 1993 nach dreißig-jährigem Unabhängigkeitskrieg erstmals seit 1961 wieder von Äthiopien unabhängig. Seit 1941 unter britischer Verwaltung, war Eritrea als Provinz ab 1952 föderativ mit Äthiopien verbunden (Personalunion), ehe es 1961 zentralistisch eingegliedert wurde.

Heute hat das Land eine republikanische Verfassung und wird seit der Unabhängigkeit politisch von der Volksfront für Demokratie und Gerechtigkeit dominiert, die aus der Unabhängigkeitsbewegung der Eritreischen Volksbefreiungsfront hervorgegangen ist. Präsident ist seither Isayas Afewerki.

Lalibela oder Neu-Jerusalem (früher Roha) ist eine heilige Stadt und Wallfahrtsort in Äthiopien. Der Ort liegt 2500 Meter hoch und hat 8484 Bewohner die fast vollständig äthiopisch-orthodoxe Christen sind.



EIN BISSCHEN ERITREISCHE ESSKULTUR

Die Küche Eritreas ist auf Grund der langen gemeinsamen Geschichte eng verwandt mit der Küche Äthiopiens. Die beiden Grundnahrungsmittel Eritreas sind Kitcha, ein sehr dünnes knuspriges Fladenbrot aus Weizen und Injera, ein luftiges, schwammartiges Fladenbrot, hergestellt aus Sauerteig und Teffmehl. Eritreische Bauern züchten Ziegen, Rinder, Schafe, Schweine und Hühner.

Fisch und Meeresfrüchte werden kaum gegessen, obwohl das angrenzende Rote Meer beinahe 1000 verschiedene Arten von Fisch und Meeresfrüchten liefert.

Gegessen wird meist an einem niedrigen Tisch mit den Fingern der rechten Hand. Auf den Tisch kommt eine große Platte auf der mehrere Injeras gestapelt sind. In der Mitte dieses Stapels wird der dickflüssige Eintopf getürmt. Zum Essen bricht sich jeder Gast ein Stück Fladenbrot ab und nimmt damit den Eintopf auf. Es gilt als unschicklich, mit den Fingern die Lippen zu berühren oder sich die Finger abzulecken. Ganz tabu ist das Essen mit der linken Hand, da diese als unrein gilt.

Die Äthiopisch-Orthodoxe Kirche verbietet, wie die meisten Orthodoxen Kirchen, Mittwochs und Freitags den Genuss von Fleisch, so dass an diesen Tagen landesweit Linsenbrei verspeist werden.



WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN

Tesmi: hausgemachte Butter
Mitmit`a: scharfe eritreische Gewürzmischung
Berbere: eritreische Gewürzmischung
Awaze: hausgemachte Chilisoße
Injera: Sauerteigfladen
Fit`fit: Injera zerkleinert, mit jeweiliger Soße

Erleben sie die feine Abstimmung...



.... ERITREISCHE KRÄUTER & GEWÜRZE

RUHUS MAHADI !

GUTEN APPETIT

SPEISEKARTE

FRÜHSTÜCK

- „Little Afrika" Frühstück** Eieromlette mit Zwiebeln, frischen Tomaten, Peperoni und selbstgemachten Pommes **7,00 €**
- Kitcha Fit`fit** Fladenbrot (Kitcha) mit Tesmi, Berbere und Joghurt **6,00 €**
- Ful** Fava-Bohnen püriert mit Schafskäse, Tesmi, Zwiebeln, Peperoni, Tomaten und zwei Brötchen **6,50 €**
- Fritata** Rührei mit Zwiebeln, frischen Tomaten, Peperoni und zwei Brötchen **5,50 €**

VORSPEISEN

- Katena** Frisches Injera mit Tesmi, Berbere und Joghurt **3,50 €**
- Zihlah** Rindfleisch, roh, grob gewürfelt, mit Awaze und Injera **6,00 €**
- Hühnersuppe** Klare Hühnerbrühe mit Hühnerfleisch und Gemüse **4,00 €**
- Couscous Suppe** Klare Gemüsebrühe mit Weizengriessgrütze **3,50 €**

SALATE

- „Little Afrika" Salat** mit Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Paprika, selbstgemachte Pommes und Rindfleischstreifen **8,00 €**
- Oder mit Lammfleischstreifen **9,00 €**
- Massawa Salat** mit Tomaten, Zwiebeln, Thunfisch und Schafskäse **6,50 €**
- Großer gemischter Salat** mit Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Paprika, Karotten und Ei **6,50 €**
- Kleiner gemischter Salat** mit Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Paprika, Karotten und Ei **4,50 €**

Hauptgerichte

Alle Gerichte mit kleinem Salat,
dazu wahlweise Couscous, Reis, Injera oder Fit Fit Zubereitung.

RINDFLEISCHGERICHTE

Kit`fo** Rindfleisch (Tatar), fein mit der Hand geschnitten mit Tesmi, Mitmit`a und Injera **10,00 €

Tzada Kulwa Berai Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten, angebraten, mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frischen Tomaten, Paprika, Peperoni und Rosmarin auf Injera **12,00 €**

Keyih Kulwa Berai Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten, angebraten, mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frischen Tomaten, Paprika und Berbere auf Injera **12,00 €**

Zil Zil Rindfleisch, grob geschnitten und angebraten, mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frischen Tomaten, Paprika und Rosmarin, Berbere auf Injera **12,00 €**

Zigni Berai Rindergulasch mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, und Berbere in Paprikasoße auf Injera **10,00 €**

Zigni Bamya Rindergulasch mit Okra, Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch und Berbere in Paprikasoße auf Injera **12,00 €**

Hamli Adri Grünkohl mit Rinderhack (handgehackt), Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch und Berbere in Paprikasoße auf Injera **11,50 €**





LAMMFLEISCHGERICHTE

Zhada Kulwa Beghi Lammfleisch in Stücke geschnitten, angebraten, mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frischen Tomaten, Peperoni, Paprika und Rosmarin auf Injera **12,50 €**

Keyi Kulwa Beghi Lammfleisch in Stücke geschnitten, angebraten, mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten, Paprika und Berbere auf Injera **12,50 €**

Zigni Beghi Lammgulasch mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch und Berbere in Paprikasoße auf Injera **12,00 €**

Lammkoteletts mit Alitscha Drei Lammkoteletts zubereitet in Rosmarin, Tesmi, Knoblauch, Tomaten, Paprika und Berbere mit Gemüse **15,00 €**

ERITREISCHE KOMBINATIONEN

Bebeainetu Rind,- Lamm,- Hühnerfleisch mit gekochtem Ei, rote Linsen, hausgemachte Kichererbsensoße, versch. Gemüse, Blattspinat und Grünkohl auf Injera

für 1 Person	15,00 €
für 2 Personen	28,50 €
für 3 Personen	43,00 €
für 4 Personen	57,00 €

Bebeainetu vegetarisch Kombination aus roten Linsen, hausgemachte Kichererbsensoße, versch. Gemüsen und Blattspinat auf Injera

für 1 Person	12,50 €
für 2 Personen	23,50 €
für 3 Personen	35,00 €
für 4 Personen	47,00 €

Alle Gerichte mit kleinem Salat,
dazu wahlweise Couscous, Reis, Injera oder Fit Fit Zubereitung.



HÜHNERFLEISCHGERICHTE

Zigni Dorho Hühnerfleischgulasch mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, Berbere und gekochtem Ei in Paprikasoße auf Injera **10,50 €**

Zada Kulwa Dorho Hühnerfleischstücke angebraten mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten, Paprika, Peperoni und Rosmarin auf Injera **11,50 €**

Keyi Kulwa Dorho Hühnerfleischstücke angebraten mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten, Paprika, Peperoni, und Berbere auf Injera **11,50 €**

FISCH GERICHTE

Kulwa Asa Gebr. Fischstückchen mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten, Peperoni, Berbere und Gemüse auf Injera **11,50 €**

Zigni Asa Gebr. Fischstückchen mit Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten, Peperoni, Berbere und Gemüse auf Injera **10,00 €**

Alle Gerichte mit kleinem Salat,
dazu wahlweise Couscous, Reis, Injera oder Fit Fit Zubereitung.

VEGETARISCHE GERICHTE

Alitscha Versch. Gemüse in Curry und Rosmarin auf Injera	9,50 €
Tum Tumo Rote Linsen in Curry- oder Berbere auf Injera	8,50 €
Hamli Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch auf Injera	7,50 €
Hamli Adri Grünkohl mit Rinderhack, Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch, frische Tomaten und Berbere in Paprikasoße auf Injera	7,50 €
Schiro Kichererbsensoße, Tesmi, Zwiebeln, Knoblauch Frische Tomaten und Berbere auf Injera	7,00 €

NACHSPEISEN & DESSERTS

Ligemmat Krapfen	2,70 €
Hymbasche Hefezopf	2,70 €
Amarula Vanilletraum Zwei Kugeln Vanilleeis, Amarula, Vanillesoße, Haselnusskrokant und Schokoblätter	4,50 €
Gemischtes Eis je eine Kugel Schoko-, Erdbeer- und Vanilleeis	3,00 €
Gemischtes Eis mit Schoko je eine Kugel Schoko-, Erdbeer- und Vanilleeis mit Haselnusskrokant und Schokoladenblättern	3,50 €
Portion Sahne	0,50 €



Alle Hauptgerichte mit kleinem Salat,
dazu wahlweise Couscous, Reis, Injera oder Fit Fit Zubereitung.

GETRÄNKE

WARME GETRÄNKE

Eritreischer Kaffee (Bun(1)	2,00 €
Eritreischer Tee (Shay)	2,00 €
Kaffee(1) 1,90	1,90 €
Milchkaffee(1)	2,50 €
Latte Macchiato(1)	2,50 €
Cappuccino(1)	2,20 €
Espresso(1)	1,80 €
Heiße Schokolade	2,20 €
Heiße Schokolade mit Sahne	2,50 €
Tee (versch. Sorten)	1,80 €

UNSER HIGHLIGHT & WIRKLICHER GENUSS...



...EIN ORIGINAL ERITREISCHE KAFFEEZEROMONIE!

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE & SEKT

ALKOHLFREIE GETRÄNKE

Wasser	0,33 l	1,70 €	0,5 l	2,50 €
Flasche Wasser				3,00 €
Cola(1)(4)	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Cola Light(1)(4)	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Fanta(4)	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Spezi(1)(4)	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Sinalco, Zitronenlimonade	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Bitter Lemon(2)	0,33 l	2,10 €	0,5 l	2,80 €
Red Bull(3)	0,33 l	3,50 €		

SÄFTE

Orangensaft	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Mangonektar	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Bananennektar	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Maracujanektar	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Kirschnektar	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Ananassaft	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Apfelsaft	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Kirsch-Bananennektar	0,30 l	2,40 €	0,5 l	3,80 €
Saftschorle	0,30 l	2,10 €	0,5 l	3,20 €

SEKT

Fürstengold trocken	0,1 l	2,50 €
Fürstengold trocken	Flasche	15,00 €
Fürstengold halbtrocken	0,1 l	2,50 €
Fürstengold halbtrocken	Flasche	15,00 €
Schlossafaltrach rosè	0,1 l	2,50 €
Schlossafaltrach rosè	Flasche	15,00 €
Schlossafaltrach weiß	0,1 l	2,00 €
Schlossafaltrach weiß	Flasche	12,00 €
Rotkäppchen rosè, trocken	0,1 l	2,00 €
Rotkäppchen weiß, trocken	Flasche	15,00 €

WEINAUSWAHL

ROTWEINE

Boland Cellar „Sixty 40“ Südafrika	0,25 l	4,00 €
Cabernet Sauvignon - Shiraz, halbtrocken	Flasche	12,00 €

Gundelsheimer Himmelreich	0,25 l	3,50 €
Trollinger mit Lemberger	Flasche	12,00 €

ROSÈ

Boland Cellar „Sixty 40“ Südafrika	0,25 l	4,00 €
Boland Cellar „Sixty 40“ Südafrika	Flasche	12,00 €

Heilbronner Stauffenberg	0,25 l	3,50 €
Württembergischer Spätburgunder	Flasche	11,00 €

WEIßWEINE

Boland Cellar „Sixty 40“ Südafrika	0,25 l	4,00 €
Chenin Blanc - Sauvignon Blanc, trocken	Flasche	12,00 €

Württembergischer Riesling	0,25 l	3,50 €
Württembergischer Riesling	Flasche	11,00 €

WEINSCHORLE

Weinschorle (Rot/Weiss)	0,25 l	2,50 €
"sauer"	0,5 l	5,00 €
Weinschorle (Rot/Weiss)	0,25 l	2,50 €
"süß"	0,5 l	5,00 €



ALKOHOOLISCHE GETRÄNKE

DISTELHÄUSER BIERE

Pils	0,3 l	2,10 €
Pils alkoholfrei	0,3 l	2,10 €
Export	0,5 l	2,50 €
Radler	0,3 l	1,90 €
Kristallweizen	0,5 l	3,20 €
Hefeweizen hell	0,3 l	2,50 €
Hefeweizen hell	0,5 l	3,20 €
Hefeweizen dunkel	0,5 l	3,20 €
Hefeweizen alkoholfrei	0,5 l	3,20 €

SPIRITUOSEN

Asmara Zibib (Anis)	2 cl	2,50 €
Ramazotti	2 cl	2,50 €
Jägermeister	2 cl	2,50 €
Tequila gold	2 cl	2,50 €
Tequila silver	2 cl	2,50 €
Sambucca	2 cl	2,50 €
Obstler	2 cl	2,10 €
Amarula	2 cl	2,50 €

SHOOTERS

Aperol	2 cl	2,20 €	4 cl	4,40 €
Jack Daniels	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Asbach	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Bacardi	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Wodka	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Havana	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Jim Beam	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €
Johnny Walker	2 cl	2,80 €	4 cl	5,00 €

WIR HOFFEN, ES HAT IHNEN BEI UNS GESCHMECKT UND SIE HABEN IHREN AUFENTHALT
GENOSSEN ?

DANN WÜRDEN WIR UNS SEHR FREUEN SIE BALD WIEDER ALS UNSEREN GAST IN UNSEREM
RESTAURANT WILLKOMMEN HEIßEN ZU DÜRFEN !