

# Menü 2

Kochkurs

---

## **SAMBUSA mit Joghurtdip Ruanda**

Teigtaschen gefüllt mit wahlweise  
Faschiertem  
Kartoffel und Lauch  
Spinat Schafkäse  
Curry und Linsen

## **Pilau mit Kacumbali Kenia**

aufgekocht gebratener Reis mit  
Rindfleisch serviert mit einem  
Koriandertomatensalat

## **Mafe a patate Gambia**

Süßkartoffel mit frischem Gemüse in  
würziger Erdnusssauce

## **Beilagen**

Kokosreis  
Pantine (Kochbananen)  
Yams oder Maniok  
Ugali

