



tamu sana
african cuisine

HERZLICH WILLKOMMEN!

KARIBU!



Wenn Sie diese Seite aufschlagen, befinden Sie sich bereits auf einer kulinarischen Reise durch die (ost-)afrikanische Küche.

Unser Anliegen ist es, Ihnen auf eine natürliche, einfache und offene Art die Kultur Ostafrikas näher zu bringen.

Dabei achten wir auch stets darauf, Ihnen qualitative, frische, regionale und BIO-Produkte anzubieten.

Entdecken Sie hier in unserem Lokal die ostafrikanische Lebensart und schmecken Sie ein Stück Sonne, Freu(n)de, Gelassenheit und besondere Gastfreundschaft.

Ihr tamu sana-Team

UNSERE PARTNERINNEN

- Unser Fleisch: Miedlhof Niederösterreich
- Fruchtsäfte und Offene Weine: Familie Heiderer-Mayer Niederösterreich
- Bio-Gemüse (nach Verfügbarkeit): Gruber aus St. Florian (OÖ)

UNSER ANLIEGEN



Klimabündnis: Wir sind Mitglied des größten kommunalen Klimaschutz-Netzwerks Österreichs



Foodsharing: Nahrung ist kostbar, daher sind wir sehr bemüht so wenig Überschuss wie möglich zu erzeugen. Des Weiteren kooperieren wir mit Foodsharing, denen wir regelmäßig nicht konsumierte Lebensmittel und Speisen zur Verfügung stellen.



BIO und Nachhaltigkeit: Da uns die Arbeit mit nachhaltigen und biologischen Produkten ein großes Anliegen ist, wurden unsere eigenen tamu sana Gewürzmischungen kreiert, die BIO zertifiziert sind.

VORSPEISEN

zum Teilen ... oder auch nicht

1 SAMBUSA + 2 DIPS (A/N) – 4,00 €

Gefüllte Teigtasche mit wahlweise Faschiertem,
Spinat und Schafskäse (vegetarisch),
Kartoffel und Lauch (vegan),
oder Currylinsen (vegan, M)

Dazu 2 Dips

SAMBUSATELLER (A/N) – 10,50 €

2 gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Faschiertem,
Spinat und Schafskäse (vegetarisch),
Kartoffel und Lauch (vegan),
oder Currylinsen (vegan, M)

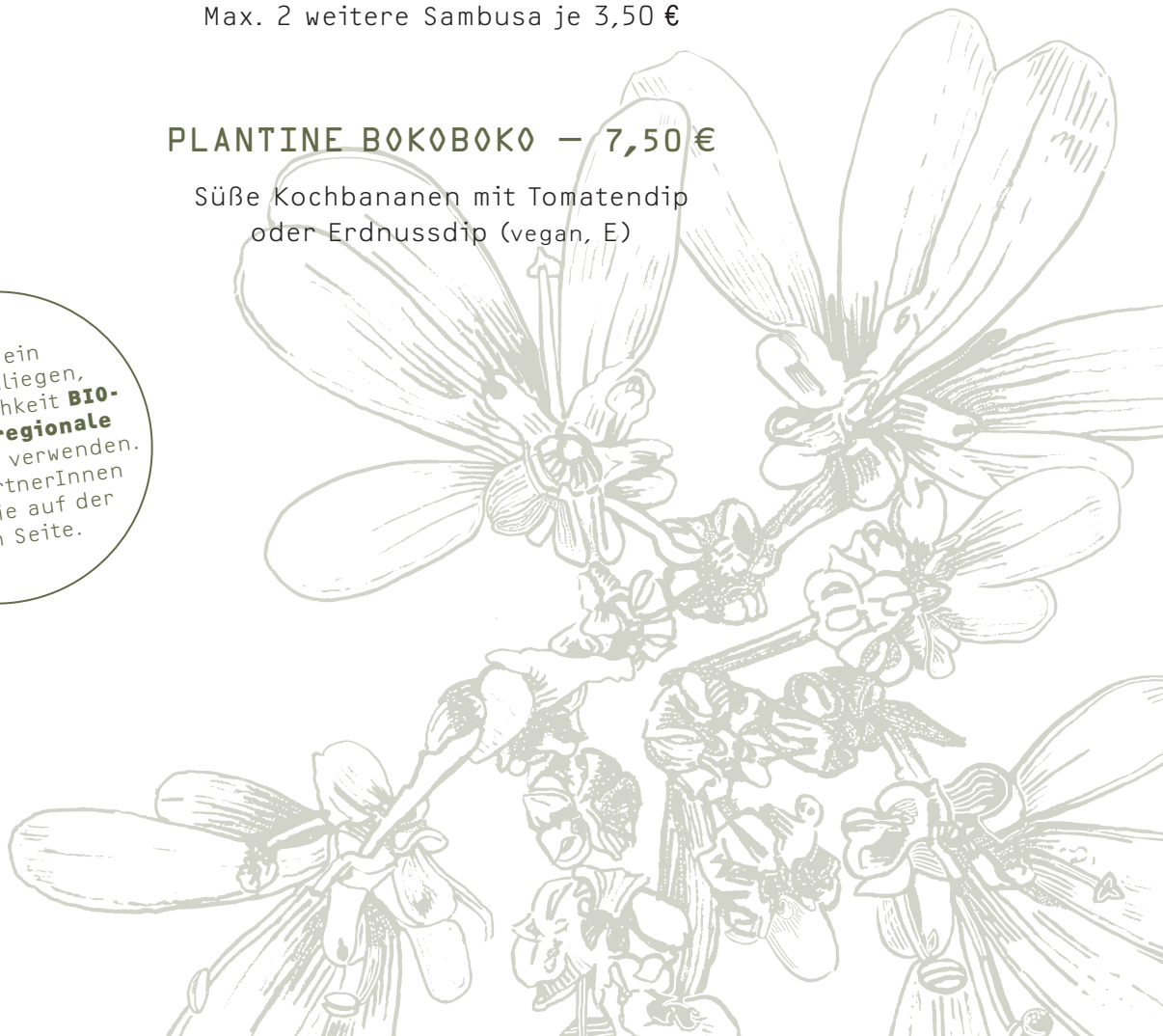
Dazu 2 Dips + tamu sanas Haussalat

Max. 2 weitere Sambusa je 3,50 €

PLANTINE BOKOBOKO – 7,50 €

Süße Kochbananen mit Tomatendip
oder Erdnussdip (vegan, E)

Es ist ein
großes Anliegen,
nach Möglichkeit **BIO-**
und/oder **regionale**
Produkte zu verwenden.
Unsere PartnerInnen
finden Sie auf der
linken Seite.



SUPPE

POTAGE (A/L) – 7,50/7,00 €

frische Gemüsesuppe mit Yams
mit/ohne Kokosmilch (vegan)

PEPESOUP – 8,50 €

traditionell gewürzte Rindsinnereisuppe mit Yams
mild oder scharf

SALATE

TAMU SANAS HAUSSALAT – 6,50 € (klein) / 8,50 € (groß)

KACUMBALI – 7,50 €

Ostafrikanischer Tomatensalat mit frischem Koriander,
Zwiebel und einem Schuss Zitronensaft, mild oder scharf (vegan)

TAMU SANAS COUSCOUSSALAT (A) – 8,00 €

Couscous mit kleingeschnittenen frischen Tomaten,
Karotten und Koriander (vegan)



HAUPTSPEISEN

Jede Hauptspeise wird mit einer kleinen Portion Reis und einer weiteren Beilage nach Wahl serviert.

Es ist ein großes Anliegen, nach Möglichkeit **BIO-** und/oder **regionale Produkte** zu verwenden. Unsere PartnerInnen finden Sie auf der ersten Seite.

VEGAN

MATÓKE (E) – 19,50 €

Grüne Kochbanane im Ganzen serviert mit Erdnusscreme, dazu frische Paprika, Auberginen und Spinat

Zählt zu den Lieblingspeisen in Ruanda. Die Kreation aus grünen Kochbananen und Erdnüssen fehlt auf keinem ruandischen Fest. Wir empfehlen dazu Reis oder Couscous.

MAFÉ NA MBOGA (E) – 17,50 €

frische Süßkartoffeln mit Gemüse der Saison in Erdnusssauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen. Für den experimentierfreudigen Gaumen empfehlen wir Bokoboko.

MAHARAGE NA MBOGA – 16,50 €

über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Gemüse in Tomatensauce aufgekocht

NDENGU (M) – 14,50 €

Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in Kokos-Currysauce

Aufgrund der wichtigen Nährstoffe gehören Linsengerichte in jeden ruandischen Haushalt. Meistens wird Ndengu mit Couscous oder Maniok gegessen.

CURRY MASALA

TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

Dieses Gericht wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

HAUPTSPEISEN

Jede Hauptspeise wird mit einer kleinen Portion Reis und einer weiteren Beilage nach Wahl serviert.

MIT FLEISCH

MAFÉ (E) – 17,50 €

Zartes Hühnerfleisch mit feingeschnittenem Karotten in Erdnusssauce

Das westafrikanische Gericht wird traditionell mit Reis gegessen.
Für den experimentierfreudigen Gaumen empfehlen wir Bokoboko.

MBOGA NA NYAMA (M) – 18,50 €



Hühnerfleisch mit frischen Auberginen, Zucchini, Karotten und Jungzwiebel alles aufgekocht in Kokos-Currysauce

NYAMA NA UGALI – 20,50 €

Spinat mit Rindfleisch in würziger Tomatensauce,
dazu serviert wird Ugali, ein fester Brei aus Grieß, Cassavamehl und Wasser.

Das typisch ostafrikanische Gericht ist ein tamu sana-Klassiker.
Es wird traditionell mit Ugali serviert.



PILAU – 19,50 €

Gewürfeltes Rindfleisch in würzig gebratenem Reis und Hausalat.
Optional dazu Joghurt- oder Tomatendip



Diese Gerichte werden mit unseren **tamu sana BIO Gewürzmischungen** kreiert,
die für euch im Restaurant erhältlich sind.

BEILAGE NACH WAHL

Reis (mit Kokosmilch)

Couscous (A)

Yams

Süßkartoffeln

Viazi (frittierte Kartoffeln)

Plantine Bokoboko

Maniok

Ugali (A)

Mboga (saftiger Blattspinat mit Ingwer gewürzt)

tamu sanas Haussalat

WEITERE BEILAGE EXTRA – 4,00 €

Eine genaue Beschreibung unserer Beilagen befindet sich weiter hinten.



VOM GRILL

Entscheiden Sie selbst, wie Sie
Ihr Gericht zusammenstellen möchten.

1. Wähle zuerst

NYAMA CHOMA 325 G (M) – 27,50 €

Gewürztes Lammfleisch (durchgebraten) zubereitet nach ostafrikanischer Art,
mariniert in Ingwer, Dijon, Thymian und eigener Gewürzmischung

MSHIKAKI HUHN 250 G (M) – 23,50 €

Gewürztes Hühnerfleisch mariniert in Ingwer,
Dijon, Thymian und eigener Gewürzmischung

SAMAKI 500 G (D / M) – 31,50 €

Ostatlantischer Fisch mariniert in Ingwer,
Thymian und Dijon

2. Dann Deine Sauce nach Wahl

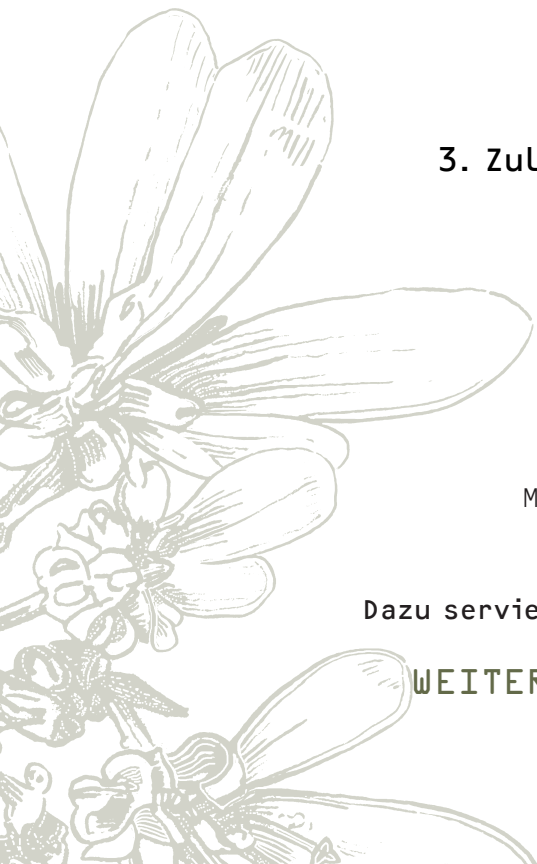
Feine Tomatensauce
würzige Tomaten-Erdnusscremesauce (E)
ruandische Zwiebelsauce
scharfe Chilisauc

3. Zuletzt Deine Beilage nach Wahl

Reis (mit Kokosmilch)
Couscous (A)
Yams
Süßkartoffeln
Maniok
Viazi (frittierte Kartoffeln)
Plantine Bokoboko
Mboga (frischer Ingwerspinat)

Dazu servieren wir für jeden eine Schüssel Salat!

WEITERE BEILAGE EXTRA – 4,00 €



REISE DURCH TAMU SANAS KÜCHE

Ab 4 Personen gibt es die Möglichkeit, unsere vielfältigen Speisen gemeinsam als Gruppe zu genießen. Von uns ausgewählte Gerichte werden euch am Tisch serviert.



VARIATION 1 – 28,50 € / Pro Person

Vorspeise

Pro Person 2 Stück Sambusa (gefüllte Teigtaschen), mit Salat und Dips

Hauptspeisen

Mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen. Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

Nachspeise (G)

Mandazi (warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce), mit / ohne Eis, oder einen unserer Schnäpse

Es ist ein großes Anliegen, nach Möglichkeit **BIO- und/oder regionale Produkte** zu verwenden. Unsere PartnerInnen finden Sie auf der ersten Seite.

VARIATION 2 – 32,50 € / Pro Person

Vorspeise

Pro Person 2 Stück Sambusa (gefüllte Teigtaschen), mit Salat und Dips

Hauptspeisen

Mind. 3 vegane Gerichte und 3 Gerichte mit Fleisch inklusive Beilagen. **Zusätzlich** wird ein Grillteller mit **Lammfleisch** und **Hühnerspießen** serviert. Individuelle Wünsche werden gern entgegengenommen

Nachspeise (G)

Mandazi (warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce), mit / ohne Eis, oder einen unserer Schnäpse

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an unsere KellnerInnen wenden.

Falls der Hunger kleiner als die Portion war, packen wir Ihnen gerne die Speise in unsere Bioverpackung ein (**0,50 €** pro Portion).



Diese Gerichte werden mit unseren **tamu sana BIO Gewürzmischungen** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich sind.

Es ist uns ein
großes Anliegen,
nach Möglichkeit
**BIO- und/oder regio-
nale Produkte** zu ver-
wenden. Einige unserer
PartnerInnen finden
Sie auf der ersten
Seite.

SWEETS

MANDAZI (A/C/G) – 4,00/3,50 €

Warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce
mit / ohne Eis

SCHOKO-BROWNIE (C/G) – 4,50/4,00 €

Schokokuchen zubereitet mit Vollrohrzucker und Reismehl,
mit / ohne Eis

DATTELMOUSSE MIT FRISCHEN FRÜCHTEN – 4,80 €

Dattelmousse mit Bananen und Kakao, dazu frische Früchte.
Vegan, natürlich gesüßt

UJI – 4,80 €

Hirse aufgekocht mit Kokosmilch und Agavensaft.
Vegan, natürlich gesüßt



TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

Dieses Dessert wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert,
die für euch im Restaurant erhältlich ist.



BEILAGEN

BOKOBOKO

Bokoboko oder Plantine ist eine andere Art von Banane, die erst im vollreifen Zustand ihren süßlichen Geschmack erhält. In der Regel wird sie in Streifen oder Scheiben geschnitten und angebraten.

COUSCOUS (A)

Couscous, oder Kuskus, ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Er wird aus überwiegenden Teil aus Hartweizengrieß hergestellt, aber es gibt ihn auch aus Gerste- oder Hirseprodukten. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich.

SÜSSKARTOFFEL

Süßkartoffeln erinnern geschmacklich etwas an Kartoffeln, schmecken aber – wie der Name schon verrät – leicht süßlich. Heute liegt die Süßkartoffel in der Anbau-Hitliste aller Wurzel und Knollengemüse weltweit auf Platz drei – gleich hinter den beiden Spitzenreitern Kartoffel und Maniok.

MANIOK

Maniok sind die Wurzeln des Cassavastrauchs. Sie wird weltweit in vielen Teilen der Tropen und Subtropen angebaut, wobei Afrika der Haupterzeuger von Maniok ist. Maniokknollen zeichnen sich durch einen außerordentlich hohen Stärkegehalt aus, dem entgegen ist der Fett- und Proteingehalt sehr gering. Desweiteren enthält die Knolle wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen sowie Vitamin C. Man unterscheidet außerdem süße und bittere Sorten. Der Geschmack ist leicht süßlich und mehlig.

UGALI (A)

Ugali oder Fufu ist die in Ostafrika vorherrschende Bezeichnung für einen Getreidebrei aus Cassavamehl, Yamsmehl und Grieß, der zu relativ fester Konsistenz gekocht wird. Anschließend wird der Fufu zu portionsgroßen Klößen geformt und mit einer würzigen Suppe oder Sauce serviert. Gegessen wird Fufu, indem man mit den Fingern der rechten Hand mundgerechte Bällchen formt, in die Suppe tunkt und zum Mund führt.

YAMS

Yams, auch Yam oder Yamswurzel genannt, ist aufgrund ihres hohen Stärkegehalts eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Afrika, Südamerika und der Karibik. Ihr Geschmack ist süßlich und ähnelt Esskastanien und Kartoffeln. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Haut und sind reich an Provitamin A sowie Kalium. Die Yamswurzel hat auch in der Naturheilkunde einen hohen Stellenwert.

GETRÄNKE

TAMU SANA'S HOMEMADE DRINKS

Fruchtige Mixgetränke

Butare Fire alkoholfrei (Ananas, Ingwer)	7,50 €
Bissap alkoholfrei (Hibiskusblüte, Kardamom, Minze)	6,50 €
Mit Gin 2cl: +2,50 €	

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Unsere Fruchtsäften servieren wir gern mit Wasser oder Soda (+0,80 €).

Apfel-Holundersaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,70 €
Apfelsaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,70 €
Birnensaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,70 €
Marillennektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,70 €
Johannisbeernektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,70 €
Makava Eistee 0,33l	4,20 €
Guinness Malta (alkoholfrei)	4,60 €
Tirola Kola 0,33l	4,20 €
Pedacola 0,33l/0,5l	4,20 / 4,80 €
Kräutersirup aus Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten	
Mineral 0,33l	3,50 €
Soda Zitrone 0,33l/0,5l	3,20 / 3,80 €
Soda 0,33l/0,5l	2,40 / 2,80 €
Wasser Zitrone 0,5l	2,80 €

HEISSE GETRÄNKE

CHAI
MASALA

Chai mit / ohne Milch 5,00 / 4,60 €

ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, Fairtrade

Tee Sonnentor bio	4,00 €
tamu sana's Ingwertee	4,50 €
Verlängerter	3,80 €
Espresso	3,20 €
Milch	0,50 €

TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

Dieses Getränk wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

BIER

Tusker 0,5l	6,80 €
kenianisches Bier mit fruchtiger Frische, malziger Süße	
Star 0,6l	7,80 €
helles Bier aus der ältesten nigerianischen Bierbrauerei	
Guinness Stout 0,33l	4,60 €
Freistädter Ratsherrn Premium 0,33l/0,5l	4,40 / 5,60 €
Freistädter Bio Zwickl 0,33l/0,5l	4,60 / 5,80 €
Freistädter Zwickl Radler 0,33l	4,40 €
Franziskaner Weizen 0,5l	4,80 €
Saurer Radler 0,33l/0,5l	4,20 / 5,20 €
Zwettler Luftikus alkoholfrei 0,5l	4,80 €

WEIN

Veltliner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche (0,75l)	4,20 / 24,40 €
Rivaner (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l	4,20 €
Spier Sauvignon Blanc 1/8l / Flasche (0,75l)	4,80 / 27,60 €
Südafrikanischer Weißwein, trocken, fairtrade	
Zweigelt (Weingut Heiderer-Mayer) 1/8l / Flasche (0,75l)	4,40 / 25,40 €
Spier Pinotage 1/8l / Flasche (0,75l)	5,20 / 29,80 €
Südafrikanischer Rotwein, trocken, fairtrade	
Spritzer 1/4l	4,60 €
Sommerspritzer 1/4l	4,20 €
Pedacolaspritzer 1/4l	5,80 €
Hibiskusspritzer 1/4l	5,80 €

SCHNAPS

Ingwer-Schnaps hausgemacht	4,20 €
Regionale Schnäpse in Bio-Qualität	4,40 €

Allergeninformation
gemäß Codex-Empfehlung

Kurzbezeichnung _____	Buchstabencode
Glutenhaltiges Getreide _____	A
Krebstiere _____	B
Ei _____	C
Fisch _____	D
Erdnuss _____	E
Soja _____	F
Milch oder Laktose _____	G
Schalenfrüchte _____	H
Sellerie _____	L
Senf _____	M
Sesam _____	N
Sulfite _____	O
Lupinen _____	P
Weichtiere _____	R

tamu sana

african cuisine catering

Mag^a Monique Muhayimana

Kirchengasse 6

4040 Linz

Telefon: +43 732 711095

eMail: reservierung@tamusana.at

Catering Anfragen: catering@tamusana.at

Öffnungszeiten

Montag 11:30 – 14 Uhr

Dienstag bis Freitag 11:30 – 14 Uhr, 17 – 22 Uhr

Samstag 17 – 22 Uhr

Sonntag 17 – 20 Uhr