

**La Kula** bedeutet gemeinsam essen und hat in meinem Heimatland Kenia Tradition. Wir genießen gerne zusammen und plaudern dabei über alle wichtigen Neuigkeiten und auch darüber, wie köstlich wir gerade schmausen. Denn gutes, schmackhaft-würziges Essen hat in Afrika einen wichtigen Stellenwert im Alltag: In meiner Kindheit bin ich jeden Tag mit meiner Mutter zum Markt gewandert, um frische Zutaten einzukaufen. Wir hatten keinen Kühlschrank, und daher kamen täglich frisch zubereitete Speisen auf den Tisch. Gemüse, Fleisch, Obst und Kräuter – Wir haben gekocht, was wir vom Markt heimgetragen hatten. Das ist mir zur zweiten Natur geworden: frisch und abwechslungsreich jeden Tag neu zuzubereiten. Das ist meine Leidenschaft.

Oft finden Sie neue Kreationen auf meiner Karte. Neben traditionellen kenianischen Speisen experimentiere ich gerne mit frischen Kräutern und exotischen Gewürzen. Zimt, Nelken, Kardamom und Kreuzkümmel sorgen für ein intensives Geschmackserlebnis. Ingwer und Knoblauch sind aus kaum einem Gericht wegzudenken. Auf Geschmacksverstärker verzichte ich dabei bewusst. Alle Gerichte auf unserer afrikanischen Karte sind eher mild als scharf. Da wir feurige Soßen dazu reichen, kann jeder nach Belieben nachwürzen. Oder Sie probieren einen unsere beliebten Chutneys zu Ihrem Gericht.

Ich habe viel Freude beim Kochen Ihrer Speisen in der Küche. Nun wünsche ich Ihnen genauso viel Freude beim Essen und Genießen.

Ihre Carol Waithira Mühlenbrock

## Vorspeisen

Mtende 8,90  
Datteln/Rote Zwiebeln/Maniokchips/Sprossen

Jabini ya Kondoo 7,90  
Schafskäse/in Ingwer eingelegte Paprika/Couscous  
Zwiebel- Aprikosen Chutney

## Suppen

Supu ya Viazi vitamu na Nazi 6,50  
Süßkartoffel- Orangen- Kokosuppe/Speckchips

## Zwischengerichte

**Samosa za Kamba** 14,90

Zwei Garnelen- Tomaten Teigtaschen/Süßkartoffel-  
Tomaten- Chili Chutney/Salatgarnitur mit Orangen- Vinaigrette

**Samosa za dengu** 10,20

Zwei Mungobohnen- Topinambur- Teigtaschen/Zwiebel- Aprikosen-  
Chutney/Eisbergsalat mit Orangen- Vinaigrette

**Bhajia** 9,50

Zwiebel und Topinambur in Kichererbsenteig gebacken/  
Birnen- Mango- Chutney

**Kilakitu pamoja** pro Person: 11,50

Gemischte Vorspeisenplatte/ab zwei Personen

## Hauptgerichte

**Pundamilia** 26,00

Zebrabraten/ Birnen- Mango- Chutney/frisches Gemüse/  
Süßkartoffelpüree

**Mamba** 32,00

Krokodil tailfilet/Kokos-Koriandersauce/frisches Gemüse/  
frittierte Maniokstäbchen

**Samaki** 22,50

Gebratener Fisch/Spinat mit Tomaten und Kokosmilch/  
Basmatireis

## Curry- Masala & Co

In einer Tajine serviert

Kamande 15,50

Linsen- Gemüsecurry/Joghurt/Kokosmilch/Koriander

Kuku 19,50

Hähnchencurry/Kokosmilch/Ananas/Koriander

Kondoo 23,50

Lamm Masala/Cashewkerne/Koriander

Kamba 28,00

Garnelen Masala/Koriander

Zu allen Curry und Masalas reichen wir Gemüsereis, Chapati,  
Weißkohl- Möhrensalat und hausgemachtes Chili- Aprikosenchutney