



ABOL AFRIKA
R E S T A U R A N T



Speisekarte

AbolAfrika.de

SPEZIALITÄTEN AUS ERITREA & ÄTHIOPIEN

**Zu den Hauptgerichten wird als Beilage Injera oder Reis serviert.
Injera ist ein weiches, gesäuertes Fladenbrot aus Weißmehl,
Maismehl und Milomehl. Es wird traditionell in Äthiopien gegessen.**

All dishes served with injera. Injera is a yeast-risen flatbread with a unique, slightly, spongy texture. Traditionally made out of Teff, white flour, cornmeal and milomehl, it is a national dish in Ethiopia.



DIE ÄTHIOPISCHE KÜCHE WIE AUCH DIE KÜCHE ERITREAS UNTERSCHIEDET SICH STARK VON DEN ESSGEWOHNHEITEN ORIENTALISCHER SOWIE AFRIKANISCHER ESSGEWOHNHEITEN.

DIE ÄTHIOPISCHE UND ERITREISCHE KIRCHE VERBIETET, WIE DIE MEISTEN ORTHODOXEN KIRCHEN, MITTWOCHS UND FREITAGS DER VORÖSTERLICHEN FASTENZEIT, DEN GENUSS VON ALLEN TIERISCHEN PRODUKTEN, SO DASS VON CHRISTEN AN DIESEN TAGEN LINSENBREI ODER KICHERERBSENBREI VERSPEIST WIRD.

VORSPEISEN

1. SAMBUSA^A (mit Fleisch) | 4,00 €

Frittierte Teigtachen gefüllt mit Rinderhackfleisch
Zwiebeln und milder Peperoni dazu Tomaten Sambal.
Crisp and tasty fried pastry suffed with minced Beef Ethiopian style.

2. SAMBUSA^A (Vegetararisch/Vegan) | 4,00 €

Frittierte Teigtachen mit Linsen, Zwiebeln und milder
Peperonifüllung dazu Tomaten Sambal.
Crisp and tasty fried pastry stuffed with lentils.

3. GEMISCHTER SALAT | 4,00 €

Salat, Tomaten, Gurken und Hausdressing.
Salad made with lettuce tomatoes, cucumber and homemade dressing.

4. GEMISCHTER VORSPEISEN TELLER^A | 8,50 €

Salat, Tomaten, Gurken mit drei Sambusa.
Salad, tomatoes, cucumbers with three sambusa.



HAUPTSPEISE

RINDFLEISCHGERICHTE

7. KITFO^{R,G} | 13,50 €

Gehacktes Rindfleisch (Tatar angedunstet) mit gemahlenem Chili (Mitmita) und würziger Butter, wahlweise roh, medium oder durchgebraten mit Ayib (eritre-& äthiopischer Frischkäse) und Grünkohl.

Minced Beef Stewed with eritre-& ethioian butter and chili papper (Mitmita) served with ayib (eritre-& etohpian cream cheese) and kale (if desired we serve The steak tarter medium rare, medium or well done.

8. ZILZIL TIBS^R | 14,50 €

In Streifen geschnittenes, durchgebratenes Rindfleisch mit Zwiebeln, grüner Paprika und eritre-& äthiopischen Kräutern.

Strip of tender beef sauteed with onions, green papper, eritre-& ethiopian spices.



HAUPTSPEISE

RINDFLEISCHGERICHTE

11. KEY TIBS^G | 13,00 €

Rindfleischstücke gebraten mit gemahlener, scharfer Paprika, eritre- & äthiopischer Butter, Zwiebeln.

Tender pieces of Beef sauteed with bell pepper, onions and melted eritre- & Ethiopian butter.

12. NECH TIBS^G | 13,00 €

Rindfleischstücke gebraten mit Zwiebeln, eritre- & äthiopischer Butter, ohne gemahlener paprika (nicht scharf).

Tender pieces of beef sautéed without papper, onions, anise and melted eritre- & Ethiopian butter.

13. YETIBS FIRFER^G | 13,00 €

Rindfleischstücke gebraten mit Paprikasoße, eritre- & äthiopischer Butter, Zwiebeln, gemischt mit Injera (eritre- & äthiopisches Fladenbrot).

Tender pieces of Beef sautéed and bell pepper, onions, melted eritre- & ethiopian butter mixed with Injera (eritre- & Ethiopian Flat Bread).

14. MINCHETABISCH^{C, G} | 13,00 €

gehacktes Rindfleisch mit eritre- & äthiopischer Butter, scharfer Paprika einem gekochten Ei und Frickkäse.

Minced Beef stewed with eritre- & ethiopian butter, chili pepper, boiled egg and cream cheese.

15. ABOL PLATTE^{C, G} | 13,00 €

Gemischte Platte bestehend aus verschiedenen Fleischgerichten und vegetarischen Gerichten.

Mixed plate with various Meat Dishes And vegetarian dishes.

für 1 Person 13,00 €

2 Personen 25,00 €

3 Personen 37,00 €

4 Personen 48,00 €

5 Personen 57,00 €



HÄHNCHENGERICHTE

22. YE DORO WET^{c, g} | 13,50 €

Traditionell gekochtes Hähnchengericht mit gemahlener, scharfer Paprika, Zwiebeln, eritre- & äthiopischer Butter, eritre- & äthiopischer Frischkäse (Ayib) und gekochtem Ei.
Traditional cooked chicken with eritre- & ethiopian butter, eritre- & ethiopian cream cheese (ayib), with boiled egg.

23. YE DORO WET (ALICHA)^{c, g} | 12,50 €

Traditionell gekochtes Hähnchengericht geschmort in milder Kurkuma-Sauce, serviert mit einer Hähnchenkeule und einem gekochten Ei, dazu Frischkäse.
Traditional cooked chicken dish stewed in turmeric-sauce served with a chicken leg, boiled egg and cream cheese.



VEGETARISCHE GERICHTE

24. SHIRO* | 11,00 €

Milde Soße aus Kichererbsenmehl und Zwiebeln. *Pea flour sauce with red onion.*

25. VEGETARISCH | 11,00 €

Linsen scharf, Grünkohl, Rote Beete und Linsen (nicht scharf).
Spicy lentils, Kale, beetroot and not spicy lentils.

26. VEGETARISCH | 11,00 €

Linsen scharf, grüne Bohnen, Rote Bete und Weißkohl mit Kartoffeln.
Spicy lentils, green beans, beetroot and cabbage with potatoes.

27. GEMISCHT VEGETARISCH | 12,50 €

Linsen scharf, Grünkohl, Linsen (nicht scharf), grüne Bohnen, Rote Bete und Weißkohl mit Kartoffeln.
Spicy lentils, kale, not spicy lentils, green beans, beetroot and cabbage with potatoes.

Für 1 Person 12,50 €

2 Personen 24,00 €

3 Personen 36,00 €

4 Personen 47,00 €

5 Personen 56,00 €

*Nachschlag Soße 3,00 €/ P.P.

DESSERT

31. HOT SCHOKO-BROWNIE^{C, G} ————— **4,00 €**

**32. HOT SCHOKO-BROWNIE
MIT VANILLEEIS^{C, G}** ————— **6,50 €**

**33. VANILLEEIS MIT
SCHOKOSAUCE^G** ————— **3,50 €**

HEIÙE GETRÄNKE

33. ESPRESSO⁹
1,80 €

34. ESPRESSO MACCHIATO⁹
2,00 €

35. DOPPELETER ESPRESSO⁹
3,10 €

36. KAFFEE⁹
2,20 €

37. CAPPUCCINO⁹
2,50 €

38. KAFFEE LATTE⁹
2,70 €

39. LATTE MACCHIATO⁹
2,90 €

40. ERITRE - & ÄTHIOPISCHE
KAFFEEZEREMONIE⁹ | 2,50 €
(Ab zwei Tassen möglich zu bestellen)

41. VERSCHIEDENE
TEESORTEN | 2,40 €

42. ERITRE - & ÄTHIOPISCHER
GEWÜRZTEE | 2,50 €
(Zimt, Kardamon und Nelken)



ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

44. ELISABETHEN QUELLE CLASSIC	0.25 L	2,00 €
45. ELISABETHEN QUELLE CLASSIC	0.75 L	5,00 €
46. ELISABETHEN QUELLE NATURELL	0.25 L	2,00 €
47. ELISABETHEN QUELLE NATURELL	0.75 L	5,00 €
48. COLA^{1,3,9} /COLA LIGHT^{1,3,9,12}	0.20 L	2,20 €
FANTA^{1,3} /SPRITE^{1,9,13}	0.40 L	4,00 €
49. APFELSCHORLE	0.33 L	2,50 €
50. ORANGENSAFT	0,33 L	2,50 €
51. APFELSAFT	0.33 L	2,30 €
	0.4 L	4,00 €
52. BITTER LEMON	0.25 L	2,30 €
53. TONIC WATER	0.25 L	2,30 €
54. GINGER ALE	0.25 L	2,30 €
55. REDBULL^{10,14}	0.25 L	3,50 €



BIER

56. VELTINS PILS VOM FASS ————— 0.3 L ————— 2,50 €

57. VELTINS PILS VOM FASS ————— 0.5 L ————— 3,90 €

AFRIKANISCHES BIER

58. DJUDJU BANANA^{A,i,11} ————— 0.33 L ————— 3,90 €
Süßlich, cremiger Geschmack mit einer guten Portion Banane.

59. DjuDju MANGO^{A,i,11} ————— 0.33 L ————— 3,90 €
Fruchtig frischer, süßlich herber Mangogenuss.

60. DjuDju ANANAS^{A,i,11} ————— 0.33 L ————— 3,90 €
Fruchtig frischer, süßlich herber Ananasgenuss.

63. DjuDju MARACUJA^{A,i,11} ————— 0.33 L ————— 3,90 €
Fruchtig frischer, süßlich herber Maracujagenuss.



WEIZENBIER

64. WEIßBIER (HELL)	0.5 L	3,50 €
65. WEIßBIER (DUNKEL)	0.5 L	3,50 €
66. WEIßBIER (KRISTALL)	0.5 L	3,50 €
67. WEIßBIER (ALKOHOLFRI)	0.5 L	3,50 €

SEKT

68. FÜRST VON METTERNICH	0.1 L	3,10 €
	0.7 L	20,00 €
69. FÜRST VON METTERNICH (PICCOLO)^l	0.2 L	6,00 €

PROSECCO

70. SCAVY & RAY^l	0.1 L	2,70 €
	0.7 L	18,00 €
71. SCAVY & RAY FL. (PICCOLO)^l	0.2 L	5,00 €



ERITREISCHE - & ÄTHIOPISCHE GETRANKE

72. TEJ¹ ————— 0.2 L ————— 5,50 €

NATIONALGETRÄNK ÄTHIOPIENS ————— 0.75 L ————— 18,00 €

BESONDERS GUT:

- ZU SCHARFEN GERICHTEN
- LIEBLICH MIT 11% VOL.
- WIRD GEKÜHLT SERVIERT!



73. KATIKALA (SCHNAPS) ————— 2 CL ————— 3,00 €

NATIONALGETRÄNK ÄTHIOPIENS

BESONDERS GUT:

- ALS DIGESTILF ZU ODER IN EINEM KAFFEE
- 40% VOL.
- EDELKORN MIT GESHO (HOPFEN)

UNSERE WEINE AUS SÜDAFRIKA

Die Weine auf unserer Weinkarte stammen alle aus Südafrika. Südafrika hat sich seit dem Ende der Apartheid zu einer dynamischen Weinnation entwickelt. Nach dem Ende der Rassenschranken haben viele schwarze bzw. farbige Südafrikaner nicht nur als Helfer im Weinberg und Keller Arbeit gefunden. Durch das Regierungsprogramm „Black Economic Empowerment“ ändert sich die ursprünglich rein weiße Weingut Struktur.

Weißer Winzerfamilien haben Rebflächen den schwarzen Mitarbeitern abgetreten, oder erlauben den Wein unter eigenem Etikett zu vermarkten. Die Weine unserer Karte stammen aus einigen dieser Betriebe. Wir freuen uns in Big5 Weinimport einen verantwortungsvollen Weinlieferanten gefunden zu haben, welcher zu 100% südafrikanische Weingüter fördert.

Alle Weine haben wir mit großer Sorgfalt für Sie ausgesucht.



ROTWEIN

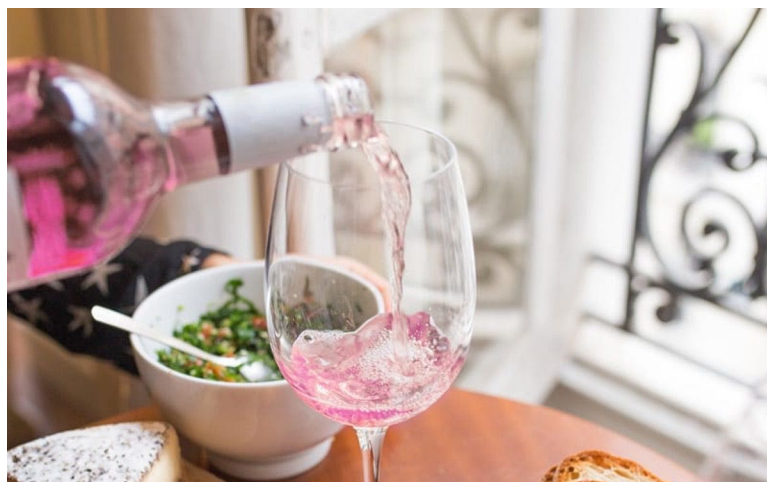
- 74. CAPE DREAMS SHIRAZ^L** ————— 0.2 L ————— 5,50 €
0.75 L ————— 18,50 €
- Trocken, eleganter Shiraz rauchig, würzig, pfeffrig, mit Fruchtaromen (Dörripflaume, rote Beeren) sanfte Tannine. Sehr säurearm, wenig Sulfit.

- 75. CAPE DREAMS CABERNET SAUVIGNON^L** ————— 0.2 L ————— 5,50 €
0.75 L ————— 18,50 €
- Trocken, vollmundiger Cabernet Sauvignon. Saftige schwarze Beerenaromen, geschmeidiges Barrique-Aroma. Sehr säurearm, wenig Sulfit.

- 76. CONRADIE PINOTAGE/ CABERNET-SAUVIGNON^L** ————— 0.2 L ————— 5,90 €
0.75 L ————— 20,00 €
- Halbtrocken, dunkle Beeren, Pflaume, weich and sehr säuerarm.

ROSÉ

- 78. CAPE DREAMS^L** ————— 0.2 L ————— 5,50 €
0.75 L ————— 18,50 €
- Blumiges Bouquet mit harmonischen Beeren – und Kirscharomen. 100% Pinotage.



WEISSWEIN

79. CAPE DREAMS SAUVIGNON BLANC^L

Trocken, Sauvignon blanc mit Aromen von tropischen Früchten, Passionsfrucht, grüner Feige, Melone und Beeren. Saftig und Sulfitarm.

0.2 L

5,50 €

0.75L

18,50 €

80. CAPE DREAMS CHARDONNAY^L

Trocken, eleganter und kultivierter Chardonnay mit Aromen frischer Pfirsiche, Birnen, Zitronen und Äpfel.

0.2 L

5,50 €

0.75L

18,50 €

81. CAPE DREAMS COLOMBAR^L

Halbtrocken, fruchtiger Colombar mit Früchten und kräftigen Guave-Aromen. Soft-sweet and fruity. Sehr Säurearm.

0.2 L

5,50 €

0.75L

18,50 €



APFELWEIN

82. HAAS APFELWEIN

0.5 L

3,00 €

WHISKY

85. JOHNNY WALKER BLACK¹ ————— 4 CL ————— 6,00 €

86. JOHNNY WALKER D. BLACK¹ ————— 4 CL ————— 6,50 €

87. JACK DANIEL'S ————— 4 CL ————— 6,00 €

LONGDRINKS

89. GORDON'S GIN (MIT TONIC) ————— 4 CL ————— 6,00 €

90. ABSOLUT VODKA (MIT LEMON) ————— 4 CL ————— 6,00 €

91. ABSOLUT VODKA (MIT REDBULL/ ORANGE) ————— 4 CL ————— 6,00 €

92. APEROL ————— 4 CL ————— 5,00 €



SPIRITUOSEN/ LIKÖRE/ APERITIFS

100. RAMAZZOTTI	2 CL	2,50 €
101. BAILEYS AUF EIS	4 CL	4,00 €
102. CARDENAL MENDOZA	2 CL	4,00 €
103. CARLOS NR 1	4 CL	4,00 €
104. JÄGERMEISTER	2 CL	2,50 €
105. SAMBUCA	2 CL	2,50 €
106. Eritreischer Ouzo	2 CL	2,50 €



KAFFEEZEREMONIE

Die äthiopische und eritreische Kaffeezeremonie ist ein wichtiger Bestandteil der beiden Kulturen. Es symbolisiert Vergnügen, Entspannung, Gastfreundlichkeit, und Respekt. Es bietet Familien und Freunden die Gelegenheit sich über viele Themen in gemütlicher Runde auszutauschen.

Die Kaffeezeremonie beginnt grundsätzlich damit, dass die grünen noch rohen Kaffeebohnen gewaschen werden. Anschließend werden diese in einer kleinen Pfanne, auf offenem Feuer, unter ständigem Rühren und Schütteln geröstet, bis sie eine schöne braune Farbe bekommen.



Um einen guten Röstgrad zu erreichen, ist Erfahrung beim Rösten unerlässlich. Die frisch gerösteten Bohnen werden mit einer Kaffeemühle handgemahlen. Der gemahlene Kaffee wird in die Jebena, eine traditionelle eritreische/äthiopische Kaffeekanne aus Ton gegeben. Diese wird entsprechend der Menge des gemahlene Kaffees mit heißem Wasser aufgebrüht. Der nun fertige Kaffee wird traditionell in kleinen Porzellanschälchen serviert.

Wir beziehen unseren Kaffee von: **ABOL COFFEE**

WIR WÜNSCHEN ALLEN GÄSTEN EINEN GUTEN APPETIT!

Inhaltsstoffe

- 1) mit Farbstoff
 - 2) mit Konservierungsstoff
 - 3) mit Antioxidationsmittel
 - 4) mit Geschmacksverstärker
 - 5) geschwefelt
 - 6) geschwärzt
 - 7) mit Phosphat
 - 8) mit Milcheiweiß
 - 9) koffeinhaltig
 - 10) chininhaltig
 - 11) mit Süßungsmittel
 - 12) enthält eine Phenylalalinquelle
 - 13) gewachst
 - 14) mit Taurin
 - 15) mit Nitritpökelsalz
- a) enthält glutenhaltige Getreide
 - b) enthält Krebstier
 - c) Enthält Eier
 - d) enthält Fische
 - e) enthält Erdnüsse
 - f) enthält Sojabohne
 - g) enthält Milch
 - h) enthält Schalenfrüchte
 - i) enthält Sellerie
 - j) enthält Senf
 - k) enthält Sesamsamen
 - l) enthält Schwefeloxide und Sulfite
 - m) enthält Lupinen
 - n) enthält Weichtiere

