



ABOL AFRIKA

R E S T A U R A N T

SPEZIALITÄTEN AUS ERITREA & ÄTHIOPIEN



Speisekarte



Spezialitäten aus Eritrea und Äthiopien

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

Injera is served as a side dish with the main courses. Injera is a soft, soured flatbread made from white flour, maize flour or milo flour. It is a traditional dish in Ethiopia and Eritrea.



Die äthiopische Küche, wie auch die Küche Eritreas, unterscheiden sich von den Essgewohnheiten orientalischer sowie anderer afrikanischer Kulturen. Wie die meisten anderen orthodoxen Kirchen verbieten die äthiopische und eritreische Kirche mittwochs und freitags in der vorösterlichen Fastenzeit den Genuss von allen tierischen Produkten. Aus diesem Grund verspeisen Christen an diesen Tagen meist Linsenbrei oder Kichererbsenbrei.

Ethiopian and Eritrean cuisine differs from both Oriental and other African cultures. Like most Orthodox churches, their churches prohibit animal products on Wednesdays, Fridays, and during Lent, so Christians often eat lentil or chickpea dishes on these days.

Vorspeisen

1. Sambusa^A (mit Fleisch) | 5,90 €

Frittierte Teigtaschen gefüllt mit Rinderhackfleisch, Zwiebeln sowie milder Peperoni und Tomaten Sambal.

Deep-fried dumplings filled with minced beef, onions, mild chilli peppers and tomato sambal.

2. Sambusa^A (vegetarisch/vegan) | 5,00 €

Frittierte Teigtaschen gefüllt mit Linsen, Zwiebeln sowie milder Peperoni und Tomaten Sambal.

Deep-fried dumplings filled with lentils, onions and mild chilli pepper and tomato sambal, prepared in traditional Ethiopian style.



3. Gemischter Salat | 5,90 €

FrISChe Salatblätter, Tomaten, Gurken und unserem Hausdressing.

Fresh salad leaves, tomatoes, cucumber and our homemade dressing.

4. Gemischter Vorspeisenteller | 11,90 €

FrISChe Salatblätter, Tomaten, Gurken und drei Sambusa.

Fresh salad leaves, tomatoes, cucumber and three Sambusa.

Hauptspeise

RINDFLEISCHGERICHTE

5. Kitfo^G | 14,90 €

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

Minced beef (stewed tartare) with ground chilli (mitmita) and spicy butter. Optionally raw, medium or fried with ayib (Eritrean & Ethiopian cream cheese) and kale.



6. Zilzil Tibs^R | 15,90 €

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

Sliced, well-done beef with onions, green peppers and Eritrean & Ethiopian herbs.



Hauptspeise

RINDFLEISCHGERICHTE

7. Key Tibs^G | 14,90 €

Rindfleischstücke gebraten mit gemahlener, scharfer Paprika, eritreischer & äthiopischer Butter und Zwiebeln.

Pieces of beef fried with ground hot paprika, Eritrean & Ethiopian butter and onions.



8. Nech Tibs^G | 14,90 €

Rindfleischstücke gebraten mit Zwiebeln sowie eritreischer & äthiopischer Butter.

Chunks of beef fried with onions and Eritrean & Ethiopian butter.

9. Yetibs Firfer^G | 14,00 €

Rindfleischstücke gebraten mit Paprikasofße, eritreischer & äthiopischer Butter sowie Zwiebeln, gemischt mit Injera (eritreisches & äthiopisches Fladenbrot).

Chunks of beef fried with paprika sauce, Eritrean & Ethiopian butter and onions, mixed with injera (Eritrean & Ethiopian flatbread).

10. Minchetabisch^G | 14,00 €

Gehacktes Rindfleisch mit scharfer Paprika, eritreischer & äthiopischer Butter, einem gekochten Ei und Frischkäse.

Minced beef with hot paprika, Eritrean & Ethiopian butter, a boiled egg and cream cheese.

Hauptspeise

RINDFLEISCHGERICHTE

11. Abol Platte^{C,G}

Unsere Abol-Platte ist ein traditionelles Gericht aus Äthiopien & Eritrea, das eine vielfältige Auswahl an Fleisch- und vegetarischen Spezialitäten bietet. Sie besteht aus verschiedenen Arten von würzig mariniertem Fleisch, darunter Lamm, Rind und Huhn, sowie einer Vielzahl von köstlichen vegetarischen Speisen wie Linsen, Spinat und geschmortem Gemüse. Alle Gerichte werden auf und zusammen mit Injera serviert, einem weichen, leicht säuerlichen Fladenbrot, das als Basis und Besteck zugleich dient. Die Abol-Platte ist perfekt zum Teilen und bietet ein authentisches kulinarisches Erlebnis der äthiopischen und eritreischen Küche.



The Abol platter is a traditional dish from Ethiopia and Eritrea that offers a variety of meat and vegetarian specialities. It consists of a selection of spicy marinated meats, including lamb, beef and chicken, as well as a variety of delicious vegetarian dishes such as lentils, spinach and braised vegetables. All dishes are served on and with injera, a soft, slightly sour flatbread that serves as both a base and cutlery. The Abol platter is perfect for sharing and offers an authentic culinary experience of Ethiopian and Eritrean cuisine.

Für	1 Person	16,90 €	3 Personen	47,00 €	5 Personen	75,00 €
	2 Personen	33,00 €	4 Personen	61,00 €		

Hähnchengerichte

12. Ye Doro Wat^{C,G} | 14,90 €

Traditionell gekochtes Hähnchengericht mit gemahlener, scharfer Paprika, Zwiebeln, Ayib (eritreischer & äthiopischer Frischkäse) und gekochtem Ei.

Traditionally cooked chicken dish with ground hot peppers, onions, Ayib (Eritrean & Ethiopian cream cheese) and boiled egg.



13. Ye Doro Wat (Alicha)^{C,G} | 14,00 €

Traditionell gekochtes Hähnchengericht geschmort in milder Kurkuma-Sauce, serviert mit einer Hähnchenkeule und einem gekochten Ei, dazu Frischkäse.

Traditionally cooked chicken dish braised in a mild turmeric sauce, served with a chicken leg and a boiled egg, served with cream cheese.

Vegetarische Gerichte

14. Vegetarisch Gemischt

Scharfe Linsen, Grünkohl, Linsen (mild), grüne Bohnen, Rote Beete und Weißkohl mit Kartoffeln.

Für	1 Person	15,90 €	3 Personen	44,00 €	5 Personen	69,00 €
	2 Personen	31,00 €	4 Personen	59,00 €		



15. Shiro | 13,50 €

Milde Soße aus Kichererbsenmehl und Zwiebeln.

Mild sauce made from chickpea flour and onions.

16. & 17. Vegetarisch | 13,90 €

*Scharfe & milde Linsen,
Grünkohl und rote Beete.*

Spicy & mild lentils, kale
and beetroot.

ODER

*Scharfe Linsen, grüne Bohnen, rote
Beete und Weißkohl mit Kartoffeln.*

Spicy lentils, green beans, beetroot
and white cabbage with potatoes.

Desserts

18. Hot Schoko-Brownie^{C,G} | 5,50 €

Saftiger Schoko-Brownie, ideal als süßer Abschluss.

19. Hot Schoko-Brownie mit Vanilleeis^{A,C,G} | 9,50 €

Warmer Schokoladen-Brownie mit Vanilleeis, ideal für einen süßen Abschluss.

20. Vanilleeis mit Schokosauce^G | 4,50 €

Klassisches Vanilleeis, serviert mit einer köstlichen Schokosauce.

Heiße Getränke

21. Espresso⁹ | 2,50 €

22. Doppelter Espresso⁹ | 3,90 €

23. Kaffee⁹ | 2,90 €

24. Espresso Macchiato⁹ | 3,10 €

25. Kaffee Latte⁹ | 3,90 €

26. Cappuccino^{8,9} | 3,50 €

27. Latte Macchiato^{8,9} | 3,40 €

28. Teevielfalt | 2,90 €



29. Eritre- & äthiopische Kaffeezeremonie⁹ | 3,50 €

Bestellbar ab zwei Tassen.

30. Eritre- & äthiopischer Gewürztee | 3,50 €

Mit Zimt, Kardamon und Nelken.

Alkoholfreie Getränke

31. Elisabethen Quelle Classic — 0,25 L — 2,50 €

32. Elisabethen Quelle Classic — 0,75 L — 7,00 €

33. Elisabethen Quelle Naturell — 0,25 L — 2,50 €

34. Elisabethen Quelle Naturell — 0,75 L — 7,00 €

35. Cola^{1,3,5,7,9} / Cola light/zero^{1,3,4,6,9,11,12,15} — 0,20 L — 2,90 €

0,40 L — 4,00 €

36. Fanta^{1,3} / Sprite^{1,9,13} — 0,20 L — 2,90 €

0,40 L — 4,00 €

37. Bitter Lemon — 0,20 L — 2,90 €

0,40 L — 4,00 €

38. Ginger Ale — 0,20 L — 2,90 €

0,40 L — 4,00 €

39. RedBull^{10,14} — 0,25 L — 3,50 €



Alkoholfreie Getränke

40. Apfelschorle	0,20 L	2,90 €
	0,40 L	4,00 €
41. Maracujaschorle	0,20 L	2,90 €
	0,40 L	4,00 €
42. Johannisbeerschorle	0,20 L	2,90 €
	0,40 L	4,00 €
43. Apfelsaft	0,20 L	2,90 €
	0,40 L	4,00 €
44. Orangensaft	0,20 L	2,90 €
	0,40 L	4,00 €
45. Afro Soda Kinky Coconut	0,30 L	3,90 €
46. Afro Soda Magic Mango	0,30 L	3,90 €
47. Afro Soda Golden Hibiscus	0,30 L	3,90 €



Bier

48. Veltins Pils^{A,3} ————— 0,30 L ————— 3,50 €
 0,50 L ————— 4,90 €

Afrikanisches Bier

49. Djudju Banana^{A,I,II} ————— 0,33 L ————— 4,50 €
Süßlich, cremiger Geschmack mit einer guten Portion Banane

50. Djudju Mango^{A,I,II} ————— 0,33 L ————— 4,50 €
Fruchtig-süß mit einem exotischen Mango-Aroma

51. Djudju Ananas^{A,I,II} ————— 0,33 L ————— 4,50 €
Leicht süß und erfrischend mit Ananas-Note

52. Djudju Maracuja^{A,I,II} ————— 0,33 L ————— 4,50 €
Fruchtig-säuerlich mit spritziger Maracuja

53. Habesha Bier ————— 0,33 L ————— 3,90 €
Frisch, mild, und malzbetont mit einem sanft-herben Finish



Weizenbier

54. Weißbier (hell)^{A,1,3} ————— 0,50 L ————— 4,50 €

55. Weißbier (dunkel)^{A,1,3} ————— 0,50 L ————— 4,50 €

56. Weißbier (kristall)^{A,1,3} ————— 0,50 L ————— 4,50 €

57. Weißbier (alkoholfrei)^{A,1,3} ————— 0,50 L ————— 4,50 €

Prosecco

58. Scavy & Ray^I ————— 0,10 L ————— 3,00 €
 ————— 0,70 L ————— 21,00 €

59. Scavy & Ray Fl. (piccolo)^I ————— 0,20 L ————— 6,00 €



Eritreische & äthiopische Getränke

60. Tedj¹ ————— 0,20 L — 6,50 €
0,75 L — 24,00 €

Tedj, ein Nationalgetränk Äthiopiens, ist ein äthiopischer Honigwein, der perfekt zu scharfen Speisen passt. Mit seinen 11% Alkohol ist er angenehm süß und sorgt für einen tollen Kontrast zu würzigem Essen. Er wird von uns gekühlt serviert!



61. Katikala ————— 2 CL — 3,00 €

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 Rassenschränken haben viele schwarze bzw. farbige Südafrikaner nicht nur als Helfer im Weinberg und Keller Arbeit gefunden. Durch das Regierungsprogramm „Black Economic Empowerment“ änderte sich die ursprünglich rein weiße Weingut-Struktur. Weiße 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

62. Merlot^L ————— 0,20 L ————— 6,50 €
0,75 L ————— 23,90 €

63. Cabernet Sauvignon^L ————— 0,20 L ————— 6,50 €
0,75 L ————— 23,90 €

64. Shiraz^L ————— 0,20 L ————— 6,90 €
0,75 L ————— 25,00 €

65. CapuPinotage^L ————— 0,20 L ————— 7,50 €
0,75 L ————— 27,00 €

Rosé

66. Cape Dreams^L ————— 0,20 L ————— 6,50 €
0,75 L ————— 23,00 €



Weißwein

67. Chenin Blanc, Sauvignon Blanc^L — 0,20 L — 6,50 €
0,75 L — 23,90 €

68. Chardonnay^L — 0,20 L — 6,50 €
0,75 L — 23,90 €

69. Sauvignon Blanc — 0,20 L — 6,50 €
0,75 L — 23,90 €

70. Chenin Blanc — 0,20 L — 6,50 €
0,75 L — 23,90 €



Apfelwein

71. Apfelwein^I — 0,50 L — 5,00 €

Whisky

72. Johnny Walker Black¹ ————— 4 CL ————— 6,00 €

73. Johnny Walker D. Black¹ ————— 4 CL ————— 6,50 €

74. Jack Daniel's ————— 4 CL ————— 6,00 €



Longdrinks

75. Gordon's Gin *mit Tonic* ————— 4 CL ————— 6,90 €

76. Absolut Vodka *mit Lemon* ————— 4 CL ————— 6,90 €

77. Absolut Vodka *mit Redbull / Orange* ————— 4 CL ————— 6,90 €

78. Aperol¹ ————— 4 CL ————— 6,90 €

Spirituosen, Liköre & Aperitifs

79. Ramazzotti — 2 CL — 3,50 €

80. Baileys auf Eis^{1,G} — 4 CL — 4,90 €

81. Jägermeister — 2 CL — 3,00 €

82. Sambuca — 2 CL — 3,00 €

83. Eritreischer Ouzo — 2 CL — 3,00 €



Kaffeezeremonie

Die äthiopische und eritreische Kaffeezeremonie ist ein wichtiger Bestandteil der beiden Kulturen. Es symbolisiert Vergnügen, Entspannung, Gastfreundlichkeit und Respekt und 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 Jabena, 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 KAFFEE

Wir wünschen allen Gästen einen guten Appetit!



Hinweise zu Allergenen und Zusatzstoffen

- | | |
|--|---|
| 1) <i>mit Farbstoff</i> | a) <i>enthält glutenhaltiges Getreide</i> |
| 2) <i>mit Konservierungsstoffen</i> | b) <i>enthält Krebstier</i> |
| 3) <i>mit Antioxidationsmitteln</i> | c) <i>enthält Ei</i> |
| 4) <i>mit Geschmacksverstärkern</i> | d) <i>enthält Fisch</i> |
| 5) <i>geschwefelt</i> | e) <i>enthält Erdnüsse</i> |
| 6) <i>geschwärzt</i> | f) <i>enthält Sojabohne</i> |
| 7) <i>mit Phosphat</i> | g) <i>enthält Milch</i> |
| 8) <i>mit Milcheiweiß</i> | h) <i>enthält Schalenfrüchte</i> |
| 9) <i>koffeinhaltig</i> | i) <i>enthält Sellerie</i> |
| 10) <i>chininhaltig</i> | j) <i>enthält Senf</i> |
| 11) <i>mit Süßungsmitteln</i> | k) <i>enthält Sesamsamen</i> |
| 12) <i>enthält eine Phenylalaninquelle</i> | l) <i>enthält Schwefeldioxide und Sulfite</i> |
| 13) <i>gewachst</i> | m) <i>enthält Lupinen</i> |
| 14) <i>mit Taurin</i> | n) <i>enthält Weichtiere</i> |
| 15) <i>mit Nitritpökelsalz</i> | |