

Speisen 4.5.26 - 8.5.26

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)



Wochenbowl:

Bamako Mafé Bowl

Hirse | Mafé - westafrikanischer
Gemüseschmortopf in Erdnusssoße |
gebratene Banane | Belugalinsen |
bunter Salat vom Rottweiler

Wochenmarkt

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

In den Garküchen Bamakos schlägt das kulinarische Herz Malis. Zwischen dem Rauch der Holzkohlefeuer und dem Lärm der Straßen sind diese informellen Treffpunkte Orte gelebter Gemeinschaft. Das Zentrum dieses Kosmos ist das Mafé! Diese tiefbraune, cremige Erdnusssoße wird stundenlang eingekocht, bis sie ihre charakteristische Sämigkeit erreicht.

Traditionell wird das Mafé in Bamako nicht mit Reis, sondern mit Hirse serviert. Am häufigsten geschieht dies in Form von Tô, einem festen, nahrhaften Getreidebrei, oder als Fonio, einer besonders feinen, gedämpften Hirseart, die als Delikatesse gilt. Dabei finden besondere regionale Hirsearten Verwendung, die in Europa nahezu unbekannt sind.

Regiert wird dieses Reich von den erfahrenen Marktfrauen, den „Mamans“. Als Hüterinnen der Familienrezepte dirigieren sie mit sicherem Instinkt die riesigen Töpfe über dem offenen Feuer und bewahren so die kulinarische Seele der Stadt.

Ooh wie schön, in die kurze
Mittagspause, da passt perfekt
die neue erfrischende
Küchenschellen Neckar Brause!!

Tagesessen Montag 4.5.26

Linsencurry | Jasminreis | Petersilie |
Cashew

€ 13,00 | bio | glutenfrei | vegan

Tagesessen Dienstag 5.5.26

Veggiburger mit Kartoffelecken |
vegan oder mit Käse

€ 13,00 | bio |

Tagesessen Mittwoch 6.5.26

Grünkernbratlinge mit
Rahm-Spargel-Kohlrabigemüse

€ 13,00 | bio

Donnerstag 7.5.26

Polenta mit Schmorgemüse und
Kräutercreme

€ 13,00 | bio | glutenfrei |
auf Wunsch vegan

Freitag 8.5.26

Gemüselasagne mit Tomatensoße
€ 13,00 | bio

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!
Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl
Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse