

ERITREISCHE UND  
ÄTHIOPISCHE KÜCHE



**MASSAI**

PARTY SERVICE | RESTAURANT | BAR | CATERING  
EVENTS | HALLENVERMIETUNG

SCHAFGASSE 31, 63225 LANGEN | TEL. 06103 5094820



EIN HIGHLIGHT DER ERITREISCHEN UND ÄTHIOPISCHEN KÜCHE IST **INJERA**, EIN TRADITIONELLES, SPONGESÄHNLICHES FLADENBROT, DAS ALS GRUNDNAHRUNGSMITTEL DIENT. INJERA WIRD AUS TEFF-MEHL UND AUS WEIZENMEHL HERGESTELLT UND DIENT ALS BASIS FÜR VERSCHIEDENE GERICHTE, DIE DARAUF SERVIERT WERDEN.

EIN WEITERES BELIEBTES GERICHT IST **ZIGNI**, EIN WÜRZIGER EINTOPF MIT ZARTEM RINDFLEISCH ODER LAMM, DER MIT SCHARFEN GEWÜRZEN WIE BERBERE UND PAPRIKA VERFEINERT WIRD.

**KITFO** IST EIN WEITERES TYPISCHES GERICHT AUS ROHEM HACKFLEISCH, DAS MIT GEWÜRZEN WIE KNOBLAUCH, INGWER UND CHILI GEWÜRZT WIRD UND OFT ALS VORSPEISE ODER HAUPTGERICHT SERVIERT WIRD.

DIE ERITREISCHE KÜCHE BIETET AUCH EINE VIELZAHL VON VEGETARISCHEN UND VEGANEN GERICHTEN, WIE **TIMTIMO** - EIN LINSENEINTOPF MIT GEMÜSE UND GEWÜRZEN.

DIE KOMBINATION AUS HERZHAFTEN AROMEN, EINZIGARTIGEN GEWÜRZEN UND DER VERWENDUNG VON INJERA ALS GRUNDNAHRUNGSMITTEL MACHT DIE ERITREISCHE KÜCHE ZU EINEM UNVERGESSLICHEN KULINARISCHEN ERLEBNIS!

**INJERA WIRD ALS "BESTECK" VERWENDET UM DIE VERSCHIEDENEN SAUCEN ZU GREIFEN UND SIE IN DEN MUND ZU BRINGEN. EGAL, OB SIE MIT DEN HÄNDEN ODER MIT BESTECK ESSEN, DAS WICHTIGSTE IST DAS AUTHENTISCHE GESCHMACKSERLEBNIS!**

**HIER SIND EINIGE TIPPS, UM INJERA AUF AUTHENTISCHE WEISE ZU GENIESSEN:**

### **INJERA EINREISSEN**

**ANSTATT INJERA ZU SCHNEIDEN, KÖNNEN SIE ES MIT DEN FINGERN IN KLEINE STÜCKE REISSEN. DIESE KÖNNEN DANN VERWENDET WERDEN, UM DIE VERSCHIEDENEN GERICHTE EINZUDIPPEN ODER UM DIE ZUTATEN EINZUHÜLLEN, ÄHNLICH WIE BEI EINEM WRAP.**

### **GEMEINSAM ESSEN**

**INJERA WIRD OFT IN GESELLIGER RUNDE GETEILT. SIE KÖNNEN INJERA MIT ANDEREN GÄSTEN TEILEN, INDEM SIE GEMEINSAM VON EINEM GROSSEN TELLER ODER TABLETT ESSEN.**

### **REINIGEN DER HÄNDE**

**DA INJERA SAUCENGERICHTE BEGLEITET, KANN ES HILFREICH SEIN, DIE HÄNDE ZWISCHENDURCH ZU REINIGEN.**

## FRÜHSTÜCK

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>01. KITCHA FITFIT</b>   | 10        |
| Zerteiltes eritreisches Fladenbrot mit Gewürzbutter oder Tomatenpaste (A1) |           |
| <b>02. FUL (NORMAL / SPEZIAL)</b>  | 5,9 / 6,9 |
| Würziges eritreisches Frühstück aus Bohnen und Tomaten (A1, G, J)          |           |
| <b>03. SAMBUSA HÄHNCHEN</b>  | 4,9       |
| 3 Teigtaschen mit Hähnchenfüllung (A1)                                     |           |
| <b>04. GEFÜLLTE INJERA</b>   | 4,9       |
| Injera gefüllt mit Linsen (A1)   |           |

## VORSPEISEN

- |   |     |
|---|-----|
|  <b>05. OSTAFRIKANISCHE SUPPE MIT DIELK (SCHARF)</b> | 4,7 |
| Tomatenhaltige Suppe mit afrikanischer Gewürzpaste (C, J)   |     |
| <b>06. QATENNA</b>  | 3,9 |
| Injera mit eritreischer Gewürzbutter (A1, C)  |     |
|  <b>07. SAMBUSA VEGETARISCH</b>                      | 4,8 |
| 3 Teigtaschen mit Linsenfüllung (A1)  |     |
| <b>08. SAMBUSA RIND</b>   | 5,5 |
| 3 Teigtaschen mit Hackfleischfüllung (A1)   |     |

Alle Hauptspeisen werden mit Injera (A1) serviert.  
Auf Wunsch können Sie alternativ Reis als Beilage wählen.

<b>09. TSADA TIBSI BERAI</b>	<b>14,9</b>
Gebratenes Rindfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch an eritreischer Butter (A1, G, J)	
<b>10. TSADA TIBSI BEGI</b>	<b>15,9</b>
Gebratenes Lammfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch an eritreischer Butter (A1, G)	
<b>11. KEYIH TIBSI BERAI</b>	<b>15,9</b>
Zerteilte Injera an einer Tomatensauce mit gebratenem Rindfleisch (A1, G, J)	
<b>12. KEYEH TIBSI BEGI</b>	<b>15,9</b>
Zerteilte Injera an einer Tomatensauce mit gebratenem Lammfleisch( A1, G)	
<b>13. ZILZIL TIBSI</b>	<b>17,9</b>
Geschmortes Rindfleisch mit Zwiebeln, Paprika und Tomaten nach Art des Hauses (A1, G)	
<b>14. DERHO</b>	<b>17,9</b>
Gegartes Hühnerfleisch in Zwiebelsauce mit eritreischen Gewürzen (A1, C, G)	
<b>15. BAMIA SIGA</b>	<b>15,9</b>
Okraschoten mit Rindfleisch an äthiopischer Sauce (A1)	
<b>16. DNISH SIGA</b>	<b>14,9</b>
Gewürfelte Kartoffeln an gebrarenem Rindfleisch mit eritreischen Gewürzen (A1, G)	
<b>17. HAMLİ BISİGA</b>	<b>15,9</b>
Gebratenes Rindfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch an eritreischer Butter (A1, G)	
<b>18. Gemischte Platte</b>	
Kombination von Fleischgerichten und vegetarischen Gerichten auf Injera serviert (A1, G)	
<b>1 Person</b>	<b>18,9</b>
<b>2 Personen</b>	<b>34,9</b>
<b>3 Personen</b>	<b>48,9</b>

# VEGETARISCH

Alle vegetarischen Hauptspeisen sind zugleich vegan und werden mit Injera (A1) serviert.  
Auf Wunsch können Sie alternativ Reis als Beilage wählen.

	<b>19. SHIRO</b> Geröstete Kichererbsen mit Peperoni und eritreischen Gewürzen (A1)	12,9
	<b>20. TIMTEMO</b> Rote Linsen mit Zwiebeln und Knoblauch an einer eritreischen Sauce (A1)	12,9
	<b>21. ALICHA</b> Gemischtes Gemüse an einer äthiopischen Currysauce (A1)	12,9
	<b>22. HAMLII</b> Frischer Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch an einer eritreischen Gewürzsauce (A1)	12,9
	<b>23. BAMYA</b> Okraschoten an einer äthiopischen Tomaten-Paprika-Sauce (A1)	13,9
	<b>24. FITFIT</b> Eintopf aus Injera an einer eritreischen Tomatensauce (A1, C, G)	12,9
	<b>25. GEMISCHTE VEGETARISCHE PLATTE</b> Kombination von vegetarischen Gerichten auf Injera serviert (A1, G, J)	
	1 Person	16,9
	2 Personen	31,9
	3 Personen	45,9

# NACHSPEISEN

	<b>26. AUFGEHENDE MANGO</b> Mango-Injera-Rolle mit Johannisbeer-Sorbet (VEGAN) (A1)	6,5
	<b>27. GEBÄUNTE BANANE</b> Gebratene Bsnane in einem Schokomantel mit Schokoeis (VEGETARISCH)	6,5

## SOFTGETRÄNKE

WASSER	0,2 / 0,7 L	2,6 / 6,9
COLA / FANTA / SPRITE	0,3 / 0,5 L	2,9 / 4,5
SAFTSCHORLE	0,3 / 0,5 L	3,6 / 4,6
SAFT ORANGE / APFEL / TRAUBEN	0,3 L	3,8

## ALKOHOLISCH

PILS		
BITBURGER	0,3 / 0,5 L	2,9 / 4,5
BITBURGER RADLER	0,3 / 0,5 L	2,9 / 4,5
BITBURGER ALKOHOLFREI	0,3 / 0,5 L	2,9 / 4,5
HEFE		
BENEDIKTINER NATURTRÜB	0,5 L	4,5
BENEDIKTINER HELL	0,5 L	4,5
BENEDIKTINER DUNKEL	0,5 L	4,5
BENEDIKTINER ALKOHOLFREI	0,5 L	4,5
BIER AUS GHANA		
DJUDJU PALM LAGER BIER	0,33 L	4,5
DJUDJU PINEAPPLE	0,33 L	4,5
DJUDJU MANGO	0,33 L	4,5
DJUDJU BANANA	0,33 L	4,5
BIER AUS ERITREA		
ASMARA BIER	0,33 L	4,5

## WEIN

CHARDONNAY WEISSWEIN	0,2 L	4,9
PINOTAGE ROTWEIN	0,2 L	4,9
SHIRAZ ROTWEIN	0,2 L	4,9
APFELWEIN NATUR / SAUER / SÜSS	0,2 / 0,5 L	2,7 / 4,6

## SCHNAPS

ASMARA AREKI ZEBIB	0,2 CL	3
WILLIAMS BIRNE	0,2 CL	3
OUZO	0,2 CL	3
JÄGERMEISTER	0,2 CL	3

## STOFFE ODER PRODUKTE, DIE ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN AUSLÖSEN KÖNNEN:

A – WIR SERVIEREN ALLE GERICHTE AUF INJERA MIT EINEM BEILAGENSALAT. TEFF INJERA (GLUTENFREI)

A1 – ENTHÄLT WEIZEN (WIE DINKEL UND KHORASAN-WEIZEN)

A2 – ENTHÄLT ROGGEN

A3 – ENTHÄLT GERSTE

A4 – ENTHÄLT HAFER

B – ENTHÄLT KREBSTIERE UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

C – ENTHÄLT EIER UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

E – ENTHÄLT ERDNÜSSE UND DARAUS GEWONNENE PRODUKTE

F – ENTHÄLT SOJABOHNEN UND DARAUS GEWONNENE PRODUKTE

G – ENTHÄLT MILCH UND FOLGEPRODUKTE (EINSCHLIESSLICH LAKTOSE)

H – ENTHÄLT NÜSSE UND PRODUKTE DARAUS

H1 – ENTHÄLT MANDELN

H4 – ENTHÄLT CASHEW

H5 – ENTHÄLT PEKANNÜSSE

H8 – ENTHÄLT MACADAMIA

I – ENTHÄLT SELLERIE UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

J – ENTHÄLT SENF UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

K – ENTHÄLT SESAMSAMEN UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

L – ENTHÄLT SCHWEFELDIOXID UND SULFITE

M – ENTHÄLT LUPINEN UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

N – ENTHÄLT WEICHTIERE UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

## ADDITIVE:

1 – MIT FÄRBUNG

2 – MIT KONSERVIERUNGSMITTEL

3 – MIT NITRITPÖKELSALZ

4 – MIT PHOSPHAT

5 – MIT GESCHMACKSVERSTÄRKER

6 – MIT ANTIOXIDANS

7 – MIT SÜSSUNGSMITTEL(N)

8 – ENTHÄLT EINE PHENYLALANINQUELLE

9 – GESCHWEFELT

10 – GESCHWÄRZT

11 – ENTHÄLT KOFFEIN. NICHT EMPFOHLEN FÜR KINDER SOWIE SCHWANGERE ODER STILLENDE FRAUEN

12 – ENTHÄLT CHININ

13 – GENETISCH VERÄNDERT

14 – AUS FLEISCHSTÜCKEN HERGESTELLT

15 – ENTHÄLT TAURIN

16 – MIT KRABBFLEISCHIMITAT

17 – MIT SÄUERUNGSMITTEL

18 – MIT STABILISATOR(EN)

19 – GERÄUCHERT

20 – MIT EINER ZUCKERSORTE UND SÜSSUNGSMITTEL(N)

21 – KANN BEI ÜBERMÄSSIGEM VERZEHR ABFÜHREND WIRKEN

22 – GEWACHST