



LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

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



LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Vorspeisen

Mtende

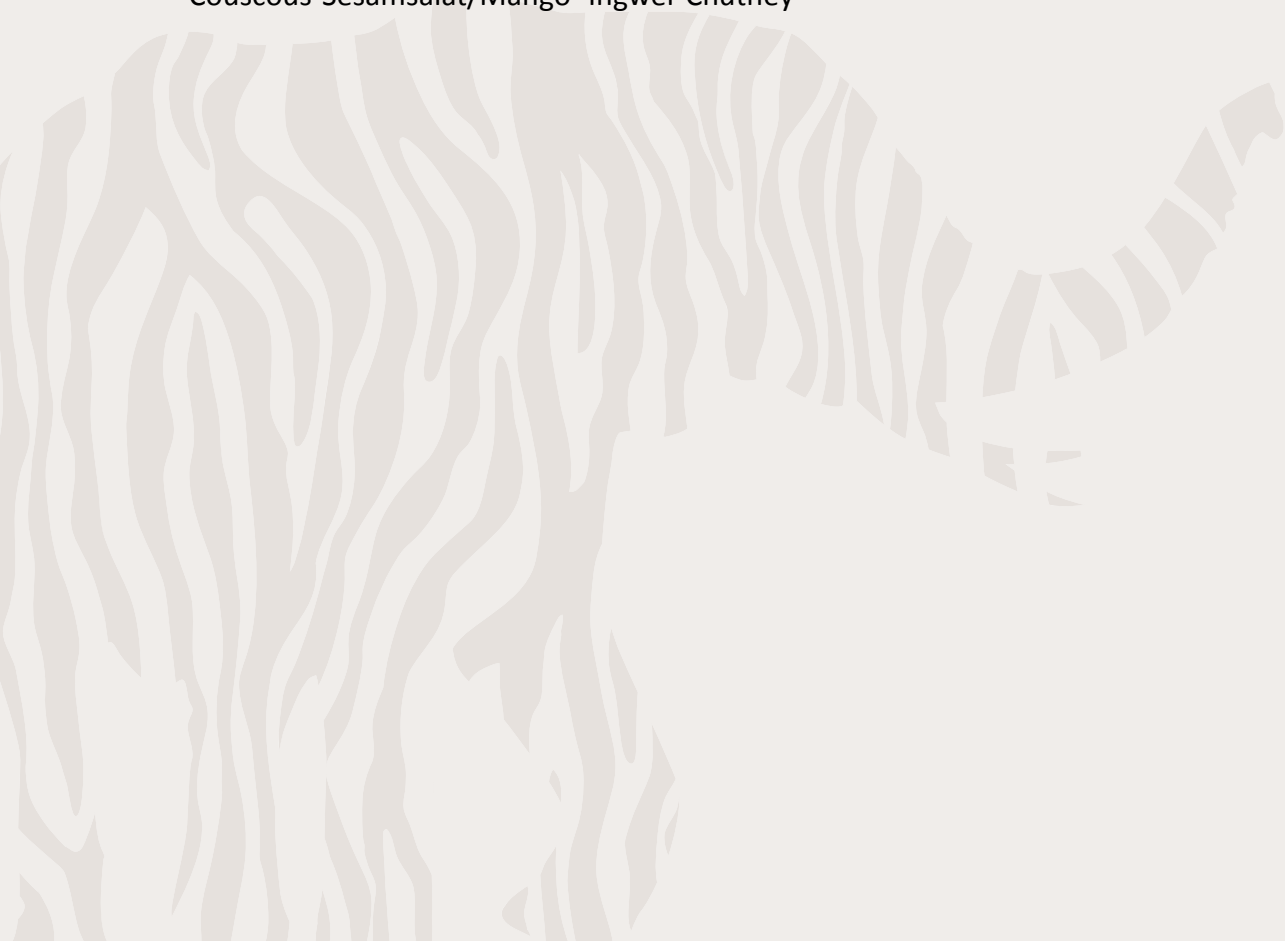
8,90

Datteln/Rote Zwiebeln/Maniokchips/Sprossen

Kuku nazi na Kuskus

7,90

Marinierte Hähnchenbruststreifen in Kokosraspeln/
Couscous-Sesamsalat/Mango- Ingwer Chutney





LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Suppen

Supu ya Paipai

6,90

Grüne Papaya- Topinambursuppe/
knusprig frittierte Topinambur Scheiben

Supu ya Matunda na Nazi

8,50

Obst- Gemüse- Kokossuppe/Garnelen in Kokosraspeln/Ananas





LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Zwischengerichte

Kamba pilipili na Nyanya

12,50

Marinierte Garnelen in würziger Knoblauchbutter/
Tomaten Sous-vide/geröstetes Brot

Samosa na mboga

12,50

Hackfleisch- oder Ziegenkäse- Teigtaschen/Süßkartoffel-
Birnen- Chutney/Eisbergsalat mit Orangen- Vinaigrette

Jabini ya Mbuzi

9,50

Ziegenkäsetaler/Kräuterkruste/Salat/Himbeerdressing/
geröstete Sesamkerne/Zwiebel- Aprikosen- Chutney



LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Hauptgerichte

Kuku na Maharagwe

17,90

Hähnchenbrust Sous-vide/Weißebohnencurry mit Koriander/
Beilagensalat

Punda milia na Viazi vitamu

32,00

Zebra- Rumpsteak/Trauben- MasalasaUCE/karamelisierte
Rote- Babyzwiebeln/gedünstetes Wurzelgemüse/
Keniabohnen/Süßkartoffelpüree

Mamba na Mihogo

27,50

Krokodil in Kokos- Koriandersauce/gedünstetes Wurzelgemüse/Keniabohnen/Zwiebel- Aprikosen-
Chutney/
frittierte Maniokstäbchen

Kondoo Babooti

19,50

Lammragout/Aprikosen/Mandeln/Rosinen/
Wurzelgemüse/Süßkartoffelpüree



LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Kuskus na Maharagwe

15,90

Couscous mit gerösteten Sesamkernen/Weißbohnen- Curry/Paprika/Tomaten Sous-vide

Chips masala na mayai

13,50

Pommes frites in einer würzigen Tomaten- Koriander Sauce/
Rührei/Eisbergsalat in Orangenvinaigrette

Bhajia na Samosa

16,50

Kartoffelscheiben in Kichererbsenteig gebacken/
zwei Hackfleisch- oder Ziegenkäsesamosas/
Eisbergsalat in Orangenvinaigrette

**Zu allen afrikanischen Hauptgerichten servieren wir zusätzlich
Chapati (afrikanisches Fladenbrot) und scharfes Chili- Chutney.**



LA [KULA]

Afrikanische Spezialitäten by Haus Mühlenbrock

Nachspeisen

Tunda Marula

8,50

Amarulaeis/Gewürz-Ananas/Streußel/warme Amarulasauce

