

# Vorstellung

---

Willkommen im YEnat Restaurant Mannheim. "Ye Enat" bedeutet auf amharisch "das der Mutter". Und genau so können Sie das äthiopische Essen und unseren traditionellen Kaffee auch erleben: Wie von Mutters Hand gemacht. Da nun auch der erste Mensch – eine Frau aus Afar- aus dem heutigen Äthiopien stammte, ist das äthiopische Essen auch das unser aller Mutter. Und jeder weiß, dass es bei der Mutter zuhause am besten schmeckt!

Äthiopien ist ein buntes, vielstämmiges Volk, das das Horn von Afrika besiedelt. Hier entstammte nicht nur der Mensch, sondern auch unser Kaffee. Denn die magische Kirsche hat ihre Heimat in der Region Kaffa- im Südwesten Äthiopiens. Mehr als siebzig Stämme nennen das ehemalige Kaiserreich Abessinien ihre Heimat. Somit zeichnet auch eine seltene Multilingualität dieses Land aus: über 80 verschiedene Sprachen werden in Äthiopien gesprochen. Und so unterschiedlich wie die ethnische Zusammensetzung ist auch die Religionszugehörigkeit. Die beiden großen Glaubensgemeinschaften bilden äthiopisch-orthodoxe Christen und sunnitische Muslime. Äthiopien zählt damit zu einem der ältesten christlich geprägten Staaten der Erde. Der Islam hat in Äthiopien ebenfalls eine mehr als tausend Jahre alte Geschichte. Da das Fasten sowohl im Islam als auch im Christentum einen festen Bestandteil der religiösen Praxis ausmacht, ernähren sich die meisten Äthiopier fast die Hälfte der Tage im Jahr rein vegan. Aus diesem Grund ist gerade die vegane Küche in unserer Heimat sehr vielseitig und ausgeprägt. Injera, das traditionelle äthiopische Gericht, ist ein sehr dünnes, weiches Fladenbrot aus Sauerteig. Es stellt die gesunde

Grundlage für jedes Gericht dar und ersetzt dabei auch noch die Teller.

Wir laden Sie nun ein, sich auf die Geschmäcker, Gerüche und Bräuche unserer Heimat am Nil einzulassen und in Äthiopien ein Zuhause zu finden.



# Vorspeisen

1. Habesha Ful ህብሽ ፊል	 VEGAN	5,00 €
In Tomaten und Zwiebeln gekochte Bohnen, Knoblauch, frischen Tomaten und äthiopischem Pfannkuchen (Kita)		
2. Telba ታልቦ	 VEGAN	4,00 €
Leinsamen-Soße mit frischen Paprika und Tomaten auf äthiopischem Pfannkuchen (Kita)		
3. Humus የመስኑ	 VEGAN	4,00 €
Hausgemachter Humus mit äthiopischem Pfannkuchen (Kita)		
4. Habesha Gomen ህብሽ ጽምን	 VEGAN	5,00 €
Grünkohl-Spinat-Gericht mit Peperoni, Lauch, frischen Tomaten und äthiopischem Pfannkuchen (Kita)		

## Suppen

5. Denech-Suppe ደንቃ ስጥ  5,50 €

Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und äthiopische Gewürze  
– serviert mit traditionell äthiopischem Pfannkuchen (Kita)

6. Misir-Suppe የምስር ስጥ  5,50 €

Linsen, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Berbere  
– serviert mit traditionell äthiopischem Pfannkuchen (Kita) 

## Salate

7. Keysir Salat የቀይሮ ስልጣን  6,00 €

Rotebeete-Salat mit Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch  
und Peperoni  
– serviert mit traditionell äthiopischem Pfannkuchen (Kita)

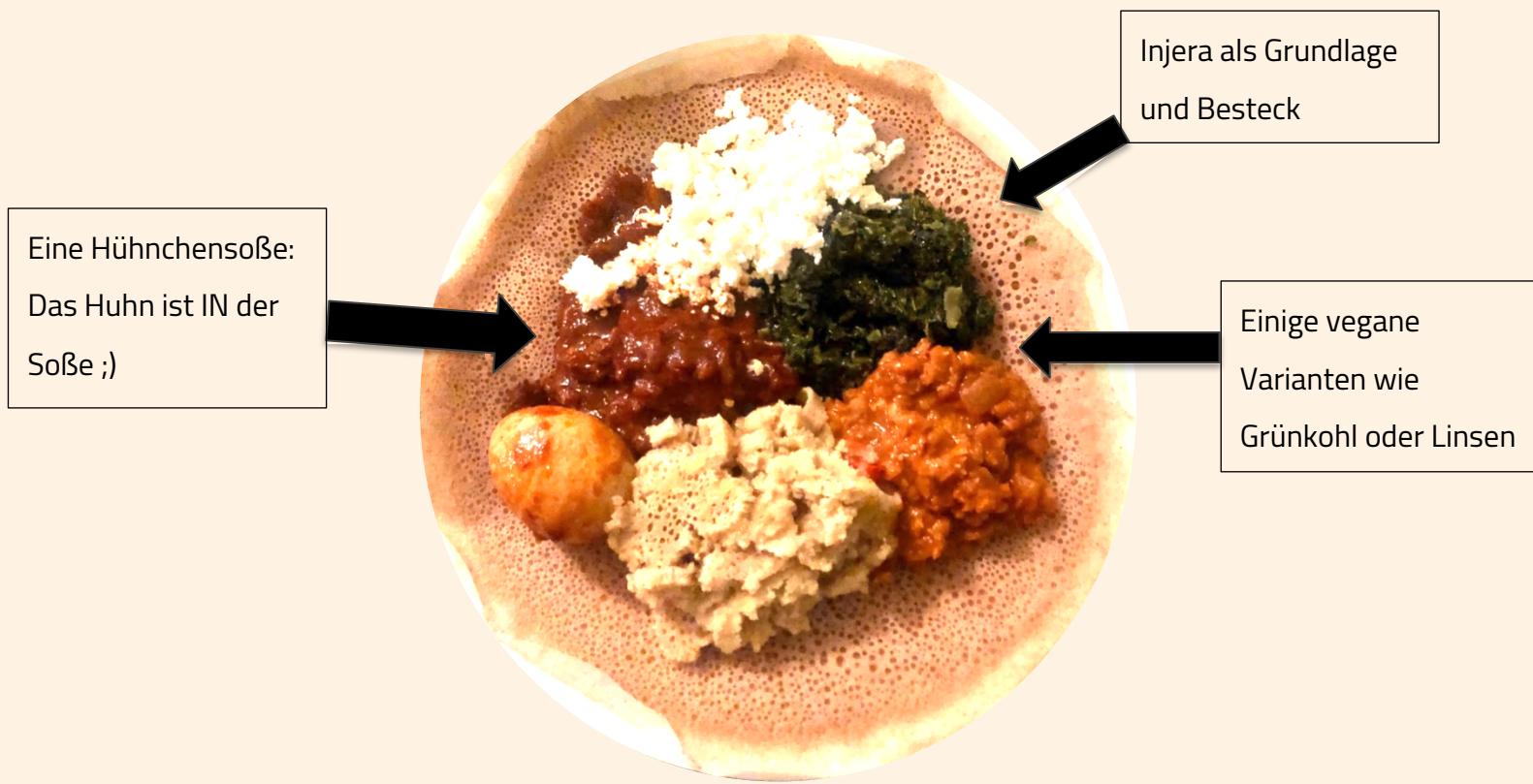
8. Azifa Salat አዝና ስልጣን  6,00 €

Linsensalat mit Tomaten, Essiggurken, Zwiebeln,  
Peperoni, Knoblauch und Zitrone  
– serviert mit traditionell äthiopischem Pfannkuchen (Kita)

–alle Salate mit veganem hausgemachtem Dressing–

# So, wie funktioniert das denn jetzt mit den Injera Tellern?

Wir haben Ihnen einige Injera Teller mit verschiedenen Soßen-Kombinationen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Alle Soßen, die jeweils unter einem Teller-Namen stehen, werden auf dem Injera serviert. So sieht ein typischer äthiopischer Injera Teller aus:



## Und jetzt zur Technik

1. Man nehme sich ein Stück Injera (circa die halbe Handfläche groß)
2. Mit dem Injera Stück in der Hand nehmen sie sich von jeder Soße ein wenig und wickeln diese ins Injera hinein
3. Die kleine Injera Portion („Gursha“) kommt jetzt vorsichtig in den Mund

**Wählen Sie jetzt Ihren Injera Teller**

Übrigens: alle Injera Teller können auch auf Platten für bis zu 5 Personen zusammen kombiniert werden

# Injera Teller

## 9. Fasika Baal ፍስካ በዓል

Doro Wot (äthiop. Art): in Berbere scharf gewürzte Hühnchensoße mit Hähnchenschlägeln, dazu Ei

Tibs Key (Yebere): gebratene Rindfleischwürfel, zubereitet in scharfer Berbere-Soße und Butter mit Zwiebeln (*trocken*)

Gomen: gewürzte Grünkohl-Spinat-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch

Misir Key: mit Berbere gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

für eine Person 17,00 €

für 2 Personen 32,00 €

## 10. Gena Baal ገና በዓል

Yebere Key Wot: gekochte Rindfleischwürfel, zubereitet in scharfer Berbere-Soße und Butter mit Zwiebeln

Tibs Alica (Yebere): gebratene Rindfleischwürfel, zubereitet in mildem Curry und Butter mit Zwiebeln (*trocken*)

Misir Key: mit Berbere gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

Gomen: gewürzte Grünkohl-Spinat-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch

Denech Alica: mit Curry gewürzte Kartoffelsoße mit Zwiebeln und Knoblauch

für eine Person 17,00 €

für 2 Personen 32,00 €

## 11. Mannheim መንካይም

Doro Alica: Hühnchensoße in Butter mit Zwiebeln, Knoblauch und milder Currysoße

Doro Key: Hühnchensoße in Butter, mit Zwiebeln in scharfer Berbere-Soße

Misir Key: mit Berbere gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

Denech Alica: mit Curry gewürzte Kartoffelsoße mit Zwiebeln und Knoblauch

Atkilt: Karotten und grüne Bohnen mit Zwiebeln und Knoblauch

für eine Person 14,50 €

für 2 Personen 28,00 €

– Beilage zu allen Mahlzeiten: Injera (Fladenbrot), es gibt auch eine glutenfreie Lösung –

## Injera Teller

### 12. Tzom ታጋዥ



Gomen:

Denech Aicha:

Atkilt:

Misir Aicha:

Misir Key:

gewürzte Grünkohl-Spinat-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch

mit Curry gewürzte Kartoffelsoße mit Zwiebeln und Knoblauch

Karotten und grüne Bohnen mit Zwiebeln und Knoblauch

mit Curry gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

mit Berbere gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

für eine Person 12,00 €

für 2 Personen 22,00 €

### 13. Ferenge ፊሬንጭ

Gomen:

Yebere Aicha Wot:

Misir Aicha:

Denech Aicha:

Doro Aicha:

gewürzte Grünkohl-Spinat-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch

gekochte Rindfleischwürfel, zubereitet in milder Currysoße

und Butter mit Zwiebeln

mit Curry gewürzte Linsensoße mit Zwiebeln und Knoblauch

mit Curry gewürzte Kartoffelsoße mit Zwiebeln und Knoblauch

Hühnchensoße in Butter mit Zwiebeln, Knoblauch und milder Currysoße

für eine Person 15,00 € für 2 Personen 28,00 €

### 14. Tenama ጥናማ



Shiro:

Kareja:

Gomen:

gewürzter homogener Eintopf aus pulverisierten Kichererbsen

oder Saubohnenmehl, mit Zwiebeln und Knoblauch, serviert in einer Tonschüssel

mit Tomaten und Zwiebeln gefüllte scharfe Paprika

gewürzte Grünkohl-Spinat-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch

für eine Person 12,00 €

für 2 Personen 22,00 €

– Beilage zu allen Mahlzeiten: Injera (Fladenbrot), es gibt auch eine glutenfreie Lösung –

# Injera Teller

## 15. Zedey (kalt) 0,8,-



Azifa Salat:	Linsensalat mit Tomaten, Essiggurken, Zwiebeln, Peperoni, Knoblauch und Zitrone
Timatim Salata:	Tomatensalat mit Gurken, Zwiebeln und Zitrone
Telba:	gewürzte Leinsamen-Soße mit Zwiebeln und Knoblauch
Habesha Gomen:	Grünkohl-Spinat-Gericht mit Zwiebeln und Knoblauch, Peperoni, Lauch und frischen Tomaten
Humus:	hausgemachter Humus

für eine Person 12,00 € für 2 Personen 22,00 €

## 16. Yebere Tibs የበሬ ተብስ

angebratene Rindfleischwürfel in Butter mit Zwiebeln,  
zubereitet in Curry oder Berbere, in einer Tonschale serviert (*trocken*)

für eine Person 13,50 € für 2 Personen 25,00 €

## 17. Yebeg Tibs የበግ ተብስ

angebratene Lammfleischwürfel in Butter mit Zwiebeln,  
zubereitet in Curry oder Berbere, in einer Tonschale serviert (*trocken*)

für eine Person 14,50 € für 2 Personen 27,00 €

- Beilage zu allen Mahlzeiten: Injera (Fladenbrot), es gibt auch eine glutenfreie Lösung –

## Nachspeisen

18. Kinche be Banana ቅንጻጭ በመሬት		5,00€
Bulgur in Bananen-Mousse und Agavendicksaft		
19. Kinche be Ergo ቅንጻጭ በእርጥ		5,00€
Bulgur in mildem Joghurt/ Soja Joghurt und Agavendicksaft		
20. Eis-Buna አይስቡና በበኩ		4,50€
Speisemilch-eis mit Vanillegeschmack in äthiopischem Kaffee		

## Heißgetränke

Eine Jebena (4Mokkatassen) frisch gerösteter äthiopischer Kaffee	10,50 €
Eine Mokkatasse frisch gerösteter äthiopischer Kaffee	3,50 €
Tee	2,20 €
Schwarztee ♦ Minztee ♦ Roibuschtee ♦ Ingwertee	

## Alkoholfreie Getränke und Softgetränke

Tafelwasser Odenwald Quelle (classic/medium/naturelle)	(0,25 l) 1,80 €	(0,75 l) 5,50 €
Coca-Cola <sup>[1][3][9]</sup> ♦ Coca-Cola light <sup>[1][3][9][11][12]</sup> ♦ Fanta <sup>[1][3]</sup> ♦ Sprite <sup>[1][2][3]</sup>	(0,2 l) 2,80 €	(0,4 l) 3,60 €
Spezi <sup>[1][3][9]</sup> ♦ Schweppes Bitter Lemon <sup>[10]</sup> ♦ Schweppes Ginger Ale <sup>[1]</sup>		

## Säfte und Nektar

Apfelsaft ♦ Orangensaft	(0,2 l) 2,40 €	(0,4 l) 3,80 €
Maracujanektar ♦ Sauerkirschnektar		

Apfelsaftschorle ♦ Orangensaftschorle	(0,2 l) 2,20 €	(0,4 l) 3,60 €
Maracujanektarschorle ♦ Sauerkirschnektarschorle		

## Hausgemachtes

Ananaslimonade ♦ Mangolimonade	(0,4 l) 4,80 €
--------------------------------	----------------



## Äthiopisches Bier

Bedele Special Export (5,5 % vol. alc.) ቤደለ ◆ Habesha Cold Gold (kräftig und samtig) የበሻ

(0,33 l) 4,00 €

## Afrikanisches Bier

Dju Dju Banane (süßlich, cremig, 3,6 % vol. alc.) ◆ Dju Dju Mango (süßlich, fruchtig, 3,6 % vol. alc.)

(0,33 l) 4,00 €

Dju Dju Passionsfrucht (säuerlich, prickelnd, 3,6 % vol. alc.)

## Bier

Eichbaum Hefeweizen (auch alkoholfrei) ◆ Eichbaum Kristallweizen

\*(0,3 l) 3,00 €\* (0,5 l) 4,00 €

Eichbaum Dunkles Weizen, hefetrüb ◆ Eichbaum Export

Eichbaum Pilsner Premium ◆ \*Eichbaum Pilsener Premium\* ◆ Radler

## Äthiopischer Honigwein

Begenia Gojo Tej Mes (lieblich) ባጋነ

(0,25 l) 6,50 € (0,75 l) 19,00 €

## Südafrikanische Weine

Shiraz 2011 – Rotwein trocken (Weingut: Cape Dreams)

(0,2 l) 6,00 € (0,75 l) 20,00 €

Pinotage Cabernet Sauvignon 2016 – Rotwein leicht trocken/fruchtig (Weingut: Conradie)

Chardonnay 2017 – Weißwein trocken (Weingut: Cape Dreams)

Colombar 2016 – Weißwein halbtrocken (Weingut: Cape Dreams)

Pinotage Rosé 2017 – Rosé trocken (Weingut: Cape Dreams)

Südafrikanische Weinschorle

(0,2 l) 4,50 €



## Weißwein

---

Donner & Doria – Riesling trocken

(0,2 l) 5,00 € | (1 l) 19,00 €

---

Donner & Doria Weißweinschorle

(0,2 l) 3,50 €

## Sekt

---

Donner & Doria – Riesling Sekt extra trocken

\* (0,2 l) 4,50 €\* | (0,75 l) 18,00 €

\*Rotkäppchen Sekt – halbtrocken\*

## Shots

---

Begenia Katikala Klassik ΗΖΦ ♦ Ouzo

(2 cl) 2,50 €

[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 Phenylalaninquelle