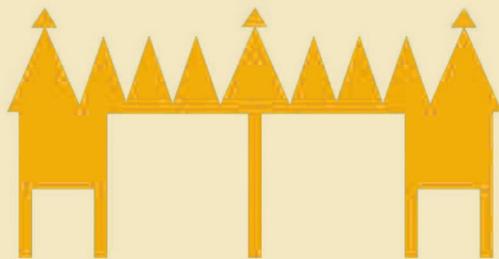


RESTAURANT LA'AKAM



Cuisine d'Afrique

Das Restaurant La'akam freut sich, Sie in seinem Haus willkommen zu heißen, wo Sie die authentischen Aromen Afrikas erwarten. Lassen Sie sich auf eine einzigartige kulinarische Reise mitreißen, reich an Farben und Gewürzen.

Guten Appetit und genießen Sie dieses kulinarische Erlebnis in vollen Zügen!

Le restaurant La'akam est ravi de vous accueillir dans son établissement où les saveurs authentiques de l'Afrique vous attendent. Laissez-vous emporter par un voyage culinaire unique, riche en couleurs et en épices.

Bon appétit et profitez pleinement de cette expérience gourmande !



VORSPEISE

10 **Pastel** 6,90

Teigtaschen gefüllt wahlweise mit Gemüse, Rinderhackfleisch oder Thunfisch

AUTHENTISCHE TRADITIONELLE GERICHTE

20 **Poulet DG** 17,50

Klassisches kamerunisches Gericht mit zartem Hähnchen, reifen Kochbananen, frischem Gemüse Zwiebeln und Tomaten, aromatischen Gewürze

21 **Attiéké** 22,50

Köstliches Gericht aus der Elfenbeinküste mit fermentiertem Maniok-Couscous, serviert mit gebackenem Fisch und Paprika-Zwiebel-Sauce

22 **Mafé (Hähnchen)** 18,00

Herzhaftes westafrikanisches Erdnuss-Spinat Soße mit Maishähnchen serviert mit Reis.

23 Mafé (Rind) 22,00

Herzhaftes westafrikanisches Erdnuss-Spinat Soße mit Rindfleisch serviert mit Reis.

24 Eru Tapioka 18,00 Waterfufu 19,00

Traditionelles kamerunisches Gericht aus grünen Blättern (Eru) und Spinat, verfeinert mit Palmöl und Fleisch, serviert mit Waterfufu oder Tapioka

TRADITIONELLE GERICHTE

Wahlweise mit Pommes frites, Alloco (Frittierte Kochbanane), Bobolo (Maniockstangen)

HÄHNCHEN

30 Hähnchenunterkeule oder -flügel 13,50

Gebackene Hähnchenunterkeule oder -flügel mariniert mit einer Mischung aus Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und authentischen kamerunischen Gewürzen

SCHWEIN

31 Gebackenes Schweinefleisch 18,00

Schweinefleisch mariniert mit einer Mischung aus Knoblauch, Zwiebeln und authentischen kamerunischen Gewürzen





LAMM

40 **Gebackenes Lammkotelett** 22,00

Neuseelandische Lammkotelett mariniert mit einer Mischung aus Knoblauch, Zwiebeln und authentischen kamerunischen Gewürzen.

RIND

50 **Gebackene Rinderfilet** 28,00

Brasilianische Rinderfilet mariniert mit einer Mischung aus Knoblauch, Zwiebeln und authentischen kamerunischen Gewürzen.

51 **Lasagne Kochbanane** 16,00

Traditionelle Lasagne mit zarten Kochbanane, aromatischer Tomaten-Hackfleischsauce und geschmolzenem Käse, im Ofen goldbraun überbacken.





FISCH

60 **Gebackene Tilapia 19,00**

Tilapia traditionell mariniert mit kamerunischen Gewürzen

61 **Gebackene Dorade 25,00**

Frische Dorade Royal, traditionell mariniert mit kamerunischen Gewürzen

62 **Poisson Bar 28,00**

Bar traditionell mariniert mit kamerunischen Gewürzen

Alle traditionellen Gerichte werden mit einer würzigen grünen Sauce und einer pikanten Sauce serviert.

11 **Beilagensalat 2,50 €**





VEGETARISCHE GERICHTE

serviert mit Reis

70 Mafé 17,00

Herzhaftes westafrikanisches Erdnusssoße mit Spinat, Zucchini, Aubergine und Paprika

71 Mangosauce 17,00

Exotische Sauce mit Zucchini, Aubergine und Paprika

72 Kokosauce 17,00

Cremige und aromatische Soße mit Kokosmilch, Spinat, Zucchini, Aubergine und Paprika



BEILAGEN



- 80 Allico (Frittierte Kochbanane) 5,90
- 81 Pommes frites 4,90
- 82 Bobolo (Maniockstangen) 5,90
- 83 Reis 4,90
- 84 Fufu 4,90
- 85 Attieke 5,90

DESSERT

- 90 Beignet Soufflé 6,90
Runde Gebäck mit Eis, Karamell und Mango soße



Für das Einpacken von Speisen berechnen wir 1,00 €

GETRÄNKE

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

100	Spreequell Naturell	Fl. 0,25l	3,10
101	Spreequell Naturell	Fl. 0,75l	7,90
102	Spreequell Classic	Fl. 0,25l	3,10
103	Spreequell Classic	Fl. 0,75l	7,90
104	CocaCola	Fl. 0,33l	3,40
105	CocaCola Zero	Fl. 0,33l	3,40
106	Fanta	Fl. 0,33l	3,40
107	Sprite	Fl. 0,33l	3,40
108	Redbull Dose	0,25l	4,50
109	Schweppes Bitter Lemon	Fl. 0,20l	3,70
110	Schweppes Tonic		
111	water	Fl. 0,20l	3,70
112	Afrosoda (Mango, Banana, Cola, Coconut and Hibiscus)	Fl. 0,33l	4,00
113	Top (Grenadine, Djino, Pamplemousse and Ananas)	Fl. 0,65l	7,00



SÄFTE & SCHORLEN

114	Granini Orangensaft	Glas 0,2l	3,00
115		Glas 0,4l	4,70
116	Granini Apfelsaft	Glas 0,2l	3,00
117		Glas 0,4l	4,70
118	Saftschorle Apfel	Glas 0,4l	4,10
119		Glas 0,2l	2,50

BIER

200	Veltins Pilsener vom Fass	0,3l	3,40
201		0,5l	4,90
202	Veltins Pilsner	Fl. 0,33l	3,00
203	Veltins Pilsner 0,0 % alk. fr.	Fl. 0,33l	3,00
204	Bayreuther Helles	Fl. 0,33l	3,00
205	Maisels Weisse	Fl. 0,5l	4,70
206	Maisels Weisse 0,0 % alk. fr.	Fl. 0,5l	4,70



300	Kadji Beer	Fl. 0,65l	7,50
301	Guiness Kamerun	Fl. 0,33	4,50
302	Djudju Beer	Fl. 0,33l	5,00
	<i>(Mango, Banana, Passion fruit und Pinneapple)</i>		

ROTWEINE

Nederbug Merlot (South Africa)

400		Fl. 0,75l	25,00
401		Glas 0,2l	7,00

Belleruche (Franckreich)

402		Fl. 0,75l	30,00
403		Glas 0,2l	8,50

WEISSWEINE

404	La Vieille Ferme	Fl. 0,75l	23,00
405		Glas 0,2l	6,70



APPERITIF

500	Martini Bianco	5 cl	6,50
501	Campari Orange	0,2l	8,50
502	Aperol-Spritz	0,4l	8,00

LIKÖRE

503	Amarula	4 cl	4,50
-----	---------	------	------

BITTER

504	Ferner Branca	4 cl	4,50
505	Jägermeister	4 cl	3,50



LONGDRINKS

600	Absolut Vodka mit Cola	7,00
601	Absolut Vodka Redbull	8,00
602	Jack Daniels Cola	7,00
603	Chiva Regal Cola	7,50
604	Cubra Libre	8,00

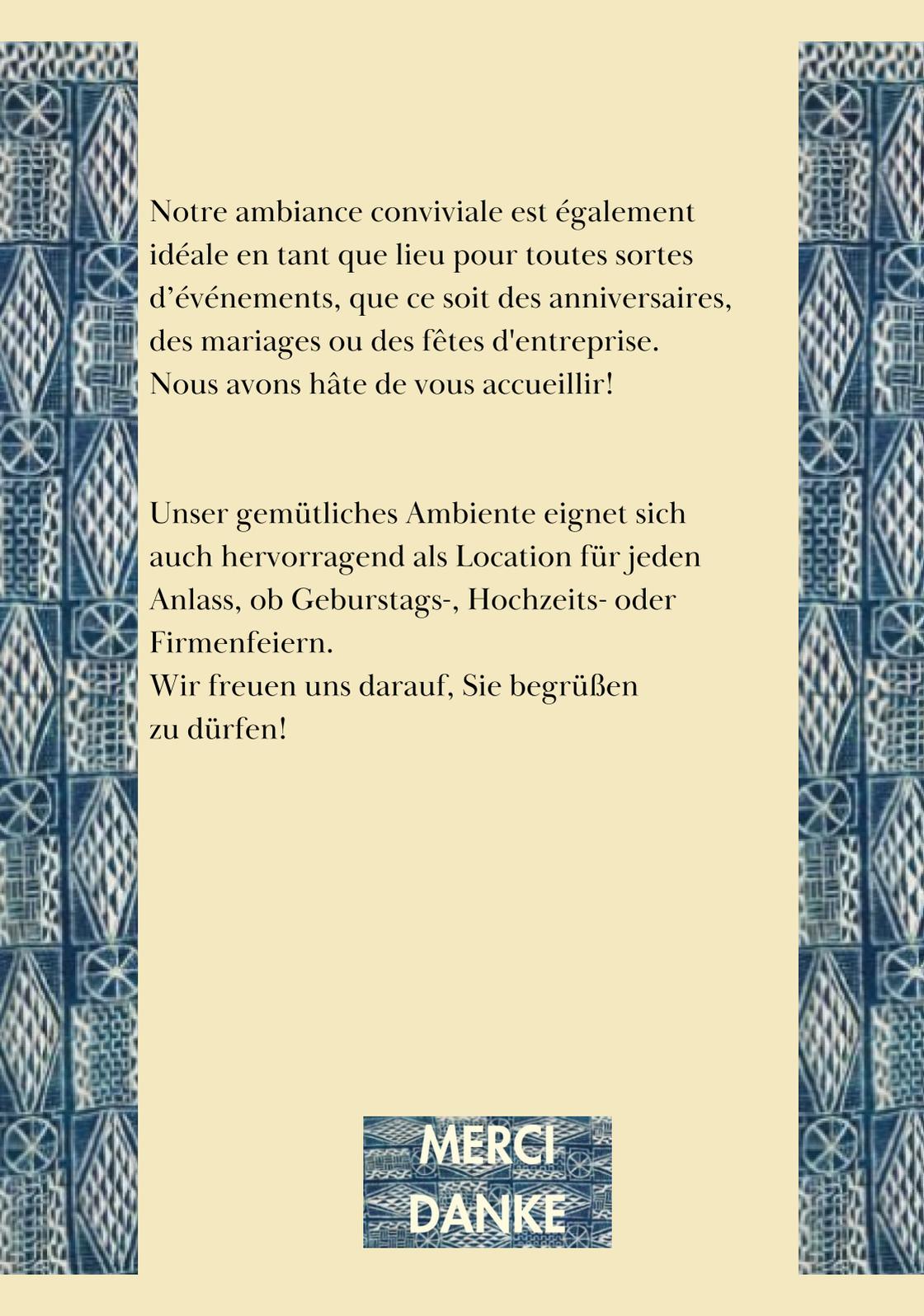
VODKA

605	Absolut Vodka	4 cl	4,50
-----	---------------	------	------

WHISKY

606	Chivas Regal (12J.)	Fl. 0,75	80,00
607		Glas 0,2l	3,50
608	Black Label (12J.)	Fl. 0,75	80,00
609		Glas 0,2l	3,50





Notre ambiance conviviale est également idéale en tant que lieu pour toutes sortes d'événements, que ce soit des anniversaires, des mariages ou des fêtes d'entreprise. Nous avons hâte de vous accueillir!

Unser gemütliches Ambiente eignet sich auch hervorragend als Location für jeden Anlass, ob Geburtstags-, Hochzeits- oder Firmenfeiern.

Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen!

MERCI
DANKE

Bobolo

Bobolo oder auch bekannt als Maniokbrot, gehört neben Fufu und Plantains zu den beliebtesten Beilagen in der westafrikanischen Küche. Bobolo steht für eine in Binsen- oder Bananenblätter eingewickelte Teigmasse aus fermentierten Maniok. Bobolo findet man überall in Westafrika, manchmal unter anderer Bezeichnungen, wie zum Beispiel Chikwangué. Sie sind eine beliebte Beilage zu allerlei Gerichten wie Fleisch, Ndolè, Koki, usw. Bobolo selber herzustellen bedeutet sehr viel Arbeit. Früher, als ich noch Zuhause gewohnt habe, hatten wir es ein- oder zweimal selber hergestellt. Danach taten wir uns das hingegen nie wieder an. Den dahinter liegenden Aufwand hatten wir damals gravierend unterschätzt.



The page features a decorative border on the left and right sides, consisting of a repeating pattern of blue and white geometric shapes, including diamonds, squares, and circles, set against a dark blue background.

*Wenn man nicht mit diesem Handwerk vertraut ist, macht das auch wirklich keinen Spaß, denn die Herstellung von Bobolo ist eine lange Prozedur. Zuerst werden die frische Maniok-Knollen geschält, gewaschen und dann in Stücke geschnitten. Anschließend werden sie mit reichlich Wasser übergossen und für ca. 4-6 Tage zum Fermentieren zugedeckt. Dabei wird das Wasser ca. alle 2 Tage gewechselt. Wenn die Maniok-Knolle anfangen weich zu werden (und gar bei gewünschtem stärkeren Reifegrad fast zerfallen), werden sie aus dem Wasser herausgeholt und in einem Sack gepackt. Danach wird so viel Wasser wie nur möglich herausgepresst. Die daraus resultierende fast feste und nur noch feuchte Masse wird dann zu einem glatten, homogenen Teig gemahlen und anschließend in vorher gewaschene Binsenblätter (*Magaphyrium macrostchym*) verteilt und darin eingewickelt. Danach werden die traditionell mit Binsenschnur in länglicher Richtung zusammengeschnürt. Die fertig eingewickelten Bobolo werden dann in einem mit darin ausgelegten Blättern (Bananen- oder Binsen) platziert, mit Wasser übergossen und je nach Größe und Menge zwischen 30-45 Minuten gekocht.*

Beim Kochen entwickelt sich der vorher beizenden fermentierten Geruch zu einem wesentlich angenehmeren, welcher etwas an Käse erinnert. "Ihr habt den Käse und wir haben Bobolo! Beiden wird nachgesagt, dass sie besser schmecken, als dass sie riechen".

Kleiner Bio-Exkurs: Magaphyrium macrostchym

Magaphyrium Macrostchym oder in Kamerun genannt Feuilles de Jonc (übersetzt Binsenblätter), ist eine Pflanze aus der Familie der Marantaceae und Gattung der Megaphrynium. Sie wachsen am besten an feuchten Orten und regenerieren sich sehr schnell nach etwaigen Bodenstörungen wie zum Beispiel nach einem Feuer. Die langen Stängel werden bei der Herstellung von Kordeln, Körben und Matten verwendet. Die großen Blätter werden zum Einwickeln von Lebensmitteln unter anderem Bobolo, Fufu | Foufou, Ngond'a | Mets de Pistache usw. verwendet. Sie kommen zudem auch bei der Herstellung bestimmten Medizin aus Kräuterbasis zum Einsatz. Diese Blätter sind sehr nützlich und werden als ökologische, nachhaltige Verpackungsmaterialien schon seit Jahrhunderten in Westafrika benutzt.

Bobolo ist übrigens wie viele fermentierte Lebensmittel sehr gut für die Darmflora. Wer einmal den etwas speziellen Geruch überwunden hat, wird den Geschmack von Bobolo lieben lernen.

