

Afrikanische Reisgerichte

- 60) Reis mit Gemüse und hausgemachter, afrikanischer Tomatensauce € 7.50
 61) Reis, Gemüse, Eier, gebratene Zwiebeln, Sprossen, in Sojasahne- oder Sojasauce € 8.50
 62) Reis mit Gemüse, roten Bohnen und Steinchampignons, in Kokoscurrysauce € 8.50
 63) Reis, Gemüse, rote Bohnen, Räuchertofu, in Erdnuss-/Sojasauce oder Sojasahne € 9.50

Traditionell afrikanische Spezialitäten des Hauses

- 64) **MALI** - auf afrikanische Art zubereiteter Bohneneintopf in Erdnussauce, dazu frisch gebackenes Delicious-Brot € 8.50 / mit Tofu € 9.50
 65) **TOGO** - Maniok, Gemüse, rote Bohnen und Kokoscurry-, Palm- oder Erdnussauce € 8.50 / mit Tofu € 9.50
 66) **GHANA** - Yam, rote Bohnen, Gemüse und Kokoscurry-, Palm- oder Erdnussauce € 8.50 / mit Tofu € 9.50
 67) **KONGO** - Pflanzen mit Gemüse, Spinat und Kokoscurry-, Palm- oder Erdnussauce € 8.50 / mit Tofu € 9.50
 68) **SENEGAL** - Couscous mit Gemüse und Kokoscurry-, Palm- oder Erdnussauce € 8.50 / mit Tofu € 9.50

Schupfnudeln

- 51) mit Gemüse, Sprossen und Kokoscurry- oder Sojasauce € 8.50
 52) mit Champignons, Gemüse und Sojasauce/Sojasahne € 8.50
 53) mit roten Bohnen, Gemüse, Spinat und Erdnuss- oder Palmcurrysauce € 8.50 mit Tofu € 9.50

Maultaschen

- 54) mit Gemüse und Erdnussauce, Sojasauce/Sojasahne € 9.50

Nudeln

- 31) **Pesto Verde** oder **Pesto Rosso** mit Cashewkernen € 8.50
 32) **Mamas** mit Gemüse, in hausgemachter Tomatensauce € 7.50
 33) **Mushroom** mit Champignons, Sojasauce/-sahne oder Kokoscurrysauce € 8.50
 34) **Deluxe** mit Gemüse, roten Bohnen, Räuchertofu mit afrikanischer Erdnussauce oder Sojasauce € 9.50
 35) **Delicious** mit Gemüse, Eiern, Sprossen und Sojasauce € 8.50

Salate

- 1) **Mix-Salat** mit Papa-Lufu-Dressing oder Essig/Öl. kleine Portion € 5.50 / große Portion € 7.50
 mit Tofu kleine Portion € 6.50 / große Portion € 8.50
 2) **Mozzarella** kleine Portion € 6.50 / große Portion € 8.50
 3) **Schafskäse** kleine Portion € 6.50 / große Portion € 8.50

Pizza

- | | | Ø 24 cm | Ø 32 cm | 40x60 cm |
|----------------------|---|---------|---------|----------|
| 10) Tomatina | - mit hausgemachter Tomatensauce. | € 4.50 | € 7.50 | € 18.00 |
| 11) Vesuv | - Paprika, rote Bohnen, Tabasco (scharf) | € 5.50 | € 8.50 | € 22.00 |
| 12) Delicious | - frische Tomaten und Mozzarella | € 6.00 | € 9.50 | € 22.00 |
| 13) Tricolori | - Brokkoli, Paprika, Mais | € 6.00 | € 9.50 | € 22.00 |
| 14) Mushroom | - frische Champignons | € 6.50 | € 10.50 | € 22.00 |
| 15) Taifun | - Räuchertofu, Zucchini, Paprika und Mais | € 6.50 | € 10.50 | € 24.00 |
| 16) Oliv | - Oliven und Paprika. | € 6.50 | € 10.50 | € 24.00 |
| 17) Deluxe | - Blattspinat und Schafskäse | € 7.50 | € 11.50 | € 26.00 |
| 18) Lufu | - süße Banane mit weißem Tofu | € 6.50 | € 10.50 | € 24.00 |
| 19) Ka | - rote Bohnen, Brokkoli und weißer Tofu | € 6.50 | € 10.50 | € 24.00 |

Ofenfrisch, knusprig

Vorspeisen & Beilagen

- 70) **Papa Lufu's Kraftsuppe** **Zum Wohlfühlen** € 5.00
 71) **Pommes** - hausgemacht und frisch. kl. Portion € 5.50 / gr. Portion € 6.50
 72) **Pflanzen** - frittierte Kochbanane, mit Papa-Lufu-Sauce kl. Portion € 5.50 / gr. Portion € 6.50
 73) **Brot** - hausgemacht und frisch, mit pflanzlicher Knoblauch-Butter. € 4.50
Papa-Lufu-Sauce / Ketchup / Mayonnaise ... € 0.50

Süßspeisen

- Bio-Eis** Kugel € 1.50
Papa Lufu's Kuchen Stück € 2.50
Tchakri - Couscous, in einer süßen Creme. € 5.00

Getränke

- Bio-Zisch** 0,33 l € 2.00
Bier - alkoholfrei 0,5 l € 4.00
Wasser 0,7 l € 4.00
Säfte - verschiedene Sorten 0,5 l € 5.00
Tee - verschiedene Sorten € 2.00
Kaffee € 2.50

Bio-Restaurant Delicious

Holsterhauser Straße 32a
 45147 Essen
 Telefon: 02 01 / 7 20 29 77
 U-Bahn (U17)
 Haltestelle Gemarkenplatz
 Besuchen Sie uns auch
 im Internet:
www.delicious-essen.de

Der Service:

Wir bieten Partyservice,
 sprechen Sie uns an!
 Wir liefern auch,
 ab 15,- Euro frei Haus:
 Holsterhausen,
 Rütterscheid, Südviertel,
 Margarethenhöhe,
 Frohnhausen und
 Stadtmitte
 Ausserhalb der Liefergebiete
 4,- Euro Aufschlag!