



Zeit für gutes Essen!

Afrikanische Spezialitäten

* 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** - Planten (Kochbanane) 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**

Ofenfrisch, knusprig

Pizza

	M Ø 24 cm	L Ø 32 cm	XL 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

Wir bieten auch glutenfreie Produkte an! • Alles wird frisch zubereitet!

* Schupfnudeln (nicht vegan, enthalten Ei)

- 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**

* Vorspeisen & Beilagen

Zum Wohlfühlen

- 70) **Papa Lufu's Kraftsuppe** € **5.00**
 71) **Pommes** - hausgemacht und frisch..... kl. Portion € **5.50** | gr. Portion € **6.50**
 72) **Planten** - 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**



Die Zeiten:

Di. - Fr. 12.00 - 15.00 Uhr
 und 17.30 - 22.00 Uhr
 Sa./So./
 Feiertag 14.00 - 22.00 Uhr
 Mittagstisch
 12.00 - 15.00 Uhr
 Lieferservice ab 13.00 Uhr
 Sa./So. ab 15.30 Uhr
Montags ist Ruhetag

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, Rüttenscheid,
 Südviertel, Margarethenhöhe,
 Frohnhausen und Stadtmitte

Ausserhalb der Liefergebiete 4.- Euro Aufschlag!