

Montag Kolumbien

Empanadas

Teigtaschen aus Maismehl, gefüllt mit Hackfleisch oder Gemüse

Ajiaco

Kartoffeleintopf mit Hühnchen, Mais, Avocado und Karpern

Paella

Reispfanne mit Fleisch und Meeresfrüchte

Dienstag Arabisch

Hummus

Kichererbsenpüree

Babaganush

Auberginenpüree

Falaffel

frittierte Kichererbsenbällchen

Zaziki

Couscoussalat

selbstgemachte Fladen

Mittwoch Thailand

Frühlingsrollen

Glasnudelsalat

Wok Curry

Donnerstag Afrika

Zitronenhühnchen mit Reis

Afrikanischer Erdnuss Eintopf