

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

Herzlich Willkommen

[pro-tee-ah] | /prəʊ.ti.ə/, die Nationalblume Südafrikas

SÜDAFRIKANISCHES ESSEN bedeutet einen farbenfrohen Mix der Kulturen. Vor allem vermischt sich die Kulinarik mit der indischen. Südafrika liebt deftige Currys und Eintöpfe am Kap, Fisch und Meeresfrüchte in den Küstenregionen, ein gutes Stück Fleisch und süße Desserts. Zusammengehörigkeitsgefühl und Heimeligkeit werden großgeschrieben – also machen Sie es sich gemütlich und „geniet jou ete“: Guten Appetit!

APÉRITIFS

Protea Spezial Portwein, Sekt	14,2%	0,1 l	8 €
L'Ormarins Brut Classique MCC (Schaumwein)	12,5%	0,1 l	8 €
Noten: Apfel, Zitrusfrüchte		0,75l	49 €
L'Ormarins Brut Rosé MCC (Schaumwein)	12,5%	0,1 l	8 €
Noten: Erdbeere, rote Kirsche		0,75l	49 €
Van Hunks entalkoholisierter Schaumwein weiß	<0,5%	0,1 l	5,5 €
Noten: Zitrusfrüchte, Apfel, Birne		0,75l	37 €
Van Hunks entalkoholisierter Schaumwein rosé	<0,5%	0,1 l	5,5 €
Noten: Erdbeere, reife Pflaume		0,75l	37 €
Blood Orange Spritz (alkoholfrei)		0,25 l	7 €
Lemon Spritz (alkoholfrei)		0,25 l	7 €

 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

KLEIN DINGETJIES | TAPAS

Südafrikanisches fruchtiges Chutney von „Mrs. H. S. Balls“ 	3,5 €
<i>fruity chutney, imported from south africa</i>	
Masala-Nüsse südafrikanisch gewürzte, geröstete Nussmischung  h1-4	4 €
<i>roasted masala nuts</i>	
Oliven in Öl und Kräutern mariniert 	4 €
<i>Olives marinated with oil and herbs</i>	
Sausage Roll im Blätterteig gebackenes Hackfleischbällchen (100% Rind) 	4 €
<i>minced meat (100% beef) baked in puff pastry</i>	
Halbgetrocknete Tomaten in Öl eingelegt 	4,5 €
<i>semi-dried tomatoes in oil</i>	
Cheddarwürfel aus irischem Cheddar 	4,5 €
<i>irish cheddar cubes</i>	
Pastrami gewürzte, geräucherte Rindfleischscheiben m	5,5 €
<i>seasoned, pickled and smoked beef slices</i>	
Dingetjies-Platte bestehend aus allen Tapas, ab 2 Personen 	12 € pro Person
<i>platter of all tapas, 2+ people, price per person</i>	

Die erste Portion Brot geht auf's Haus, danach berechnen wir 2€ je Nachbestellung.



Funfact: 45% des in Südafrika produzierten Käses ist Cheddar – der leider nicht nach Deutschland exportiert wird, also bieten wir bei uns irischen an.

 vegetarisch |  vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

VORSPEISEN | STARTERS

- Soweto-Salat** traditioneller Rote-Bete-Salat mit Rotkohl  8 €
traditional beetroot salad with red cabbage
- Boereslaai** südafrikanischer Bauernsalat aus Kohlrabi, Apfel, Radieschen und Cranberry mit Sonnenblumenkernen und Sesam  9,5 €
traditional salad of cabbage turnip, apple, radish, cranberries with sunflower seeds and sesame
- Cape Malay Pickled Fish** fruchtig eingelegt, mit Blatjang* und Linsensalat  13 €
cape malay style pickled fish with homemade blatjang and lentil salad
- Burrata mit Feige und pochierter Rooibos-Birne** und Limetten-Gel  13,5 €
burrata with fig, poached rooibos pear and lime jelly
- Garnelensalat** mit Kapstachelbeere, Avocado und Tomaten  14 €
shrimp salad with cape gooseberries, avocado and tomatoes



*Blatjang ist ein klassisch Südafrikanisches Chutney, das meistens – und auch bei uns in eigener Produktion – aus getrockneten Früchten, wie z.B. Aprikosen, hergestellt wird.



 vegetarisch |  vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

HAUPTGÄNGE | MAIN COURSES

Steaks

Entrecôte (200g) aus Namibia, mit Butterkarotten und Kartoffelpüree g 36 €
namibian entrecote (200g) with butter carrots and mashed potatoes

Rooibos-Auberginen-Medaillons mit Chakalaka-Gemüse, Cashew-Kernen   a1, h4  23 €
und Rooibos-Ahorn-Sauce
rooibos-steeped eggplant medallions with chakalaka vegetables, cashew nuts and rooibos & maple sauce

Pasta & Fisch

Ravioli mit Basilikumfüllung, mit grünem Spargel, Austernpilzen und Maronen   a1  21 €
plantbased basil ravioli with green asparagus, oyster mushrooms and chestnuts

Fisch-Potjiekos feinwürziger Eintopf mit Apfel, Fenchel, Kartoffeln und Zuckerschoten d, g  25 €
traditional fish onepot with apple, fennel, potatoes and sugar peas



 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

HAUPTGÄNGE | MAIN COURSES

Südafrikanische Klassiker

Kap-malaiisches gelbes Linsen-Kokos-Curry mit Kräuteröl    19 €

Serviert mit Geelrijs (Reis) und Papadam (frittierte Linsenbohnen-Chip)

yellow lentil and coconut curry, with rice and poppadum

Lime Butter Chicken Curry aus mit Joghurt und Limette mariniertem Hühnchen  23 €

serviert mit Geelrijs (Reis), Papadam (frittierte Linsenbohnen-Chip) und eingelegtem Blumenkohl

curry from chicken marinated in yoghurt and limes, with rice, poppadum and pickled cauliflower

Bobotie Hackfleischauflauf (100% Rind), serviert mit Geelrijs (Reis) und Blatjang  23 €

slightly fruity minced meat casserole (100% beef), with rice and blatjang

Durban Curry würziges Curry aus der Lammkeule   24 €

Serviert mit Geelrijs (Reis) und Papadam (frittierte Linsenbohnen-Chip)

spicy curry made of lamb, with rice and poppadum

Ochsenbäckchen-Bredie Schmortopf mit Champignons, Waldbeeren & Kartoffelpüree     26 €

traditional ox cheek stew with mushrooms and wild berries, served with mashed potatoes



Kombinieren Sie Ihren Klassiker mit...

Gurkensalat *cucumber salad*   1 €

Joghurt *yoghurt*   1 €

Chutney *chutney*    1 €



 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

DESSERTS

Melktert Milchpudding mit Zimt, serviert mit Apfelsorbet  a5, c, g 9 €
traditional milk pudding with cinnamon and apple sorbet

Früchte-Kompott mit Mandeljoghurt-Brûlée-Decke   f, o, h1 9 €
fruit compote topped with almond yoghurt brûlée

Duett von der Tonkabohne aus Mousse und Eiscreme  c, g 9 €
tonka bean duet of mousse and ice cream

Malva-Pudding in Sirup getränkter Kuchen mit Vanillesoße und Vanilleeis  a1, c, g 9 €
syrup cake with custard and vanilla ice cream

HEIßGETRÄNKE

Espresso 3 €
Espresso Doppio 3,5 €
Cappuccino klein/groß 3,5 / 4 €
Kaffee Latte 4 €
Latte Macchiato 4,5 €
Kaffee Crema 3 €
Americano 3 €
Tee schwarz, grün, Rooibos, Früchtetee, Pfefferminz 4 €

 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

GETRÄNKE | DRINKS

Unsere hausgemachten Durstlöscher

Zitronen-Minz-Limonade	0,4 l	5,5 €
<i>lemon mint lemonade</i>		
Pfirsich-Maracuja-Limonade	0,4 l	5,5 €
<i>peach passion fruit lemonade</i>		
Mango-Cranberry-Limonade	0,4 l	5,5 €
<i>mango cranberry lemonade</i>		
Rooibos-Apfel-Eistee	0,4 l	5,5 €
<i>rooibos and apple iced tea</i>		

Alkoholfrei

Acqua Morelli Wasser Flasche sprudel/Still	0,75 l	8 €
<i>bottle of Acqua Morelli water with / without gas</i>		
Acqua Morelli Wasser sprudel/still	0,2 l	3,5 €
<i>Acqua Morelli water with / without gas</i>		
Coca Cola / Cola Zero	0,2 l	3,5 €
<i>coke / diet coke</i>		
Franziskaner Weißbier (alkoholfrei)	0,5 l	5 €
<i>wheat beer, alcohol free</i>		
Apfel- / Orangensaft oder -Schorle	0,3 l	4 €
<i>Apple or orange juice or spritzer</i>		

 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

GETRÄNKE | DRINKS

Alkoholisch

Windhoek Lager Bier aus Namibia	4%	0,33 l	4,8 €
<i>namibian lager beer</i>			
Gaffel Kölsch	4,8%	0,33 l	3,5 €
<i>gaffel kölsch</i>			
Franziskaner Weißbier	5%	0,5 l	5 €
<i>wheat beer</i>			

Dessertweine, Gin & Digestifs

Allesverloren Vintage Portwein	19,5%	4 cl	6 €
<i>Tinta Barocca, Souzao, Pontac Holz, Beeren, Nuss</i>			
Delheim Edelspatz Noble Late Harvest gekühlter Süßwein		4 cl	9 €
<i>Botrytis-Riesling Honig, Pfirsich, Orangenblüte</i>	10,5%		
Wilderer Rose Water Gin floral	43%	4 cl	7 €
<i>oder als Gin Tonic</i>		0,24 l	10 €
Amarula Cremelikör auf Eis	17%	4 cl	5,5 €
Johnnie Walker Scotch Whisky	40%	4 cl	6 €
Mirabellenwasser	40%	4 cl	5,5 €
Haselnussschnaps	30%	4 cl	7 €

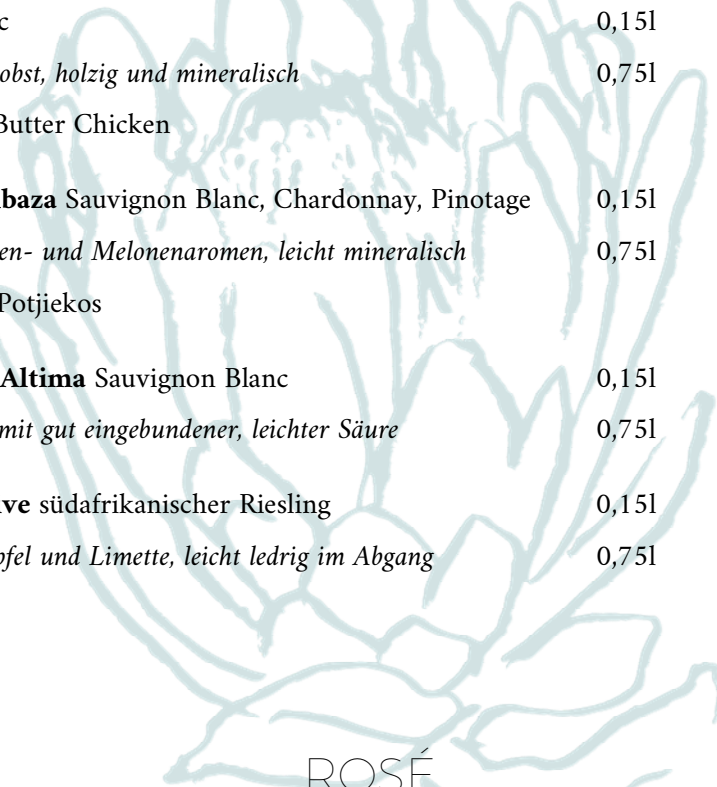
 vegetarisch |   vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

WEIßWEIN



Barista Chardonnay	0,15l	6,2 €
<i>Sanfte Aromatik von Citrus, Pfirsich und Vanille, wenig Holz</i>	0,75l	29 €
Buitenverwachting Sauvignon Blanc	0,15l	7,5 €
<i>Stachelbeere, Gras und grüne Paprika – sehr klassisch mit saftiger Frische</i>	0,75l	34 €
Forager Chenin Blanc	0,15l	7,8 €
<i>Zitrusfrüchte und Steinobst, holzig und mineralisch</i>	0,75l	37 €
Empfohlen zu: Lime Butter Chicken		
Springfontein Ulumbaza Sauvignon Blanc, Chardonnay, Pinotage	0,15l	9 €
<i>Saftig frisch mit Zitronen- und Melonenaromen, leicht mineralisch</i>	0,75l	39 €
Empfohlen zu: Fisch-Potjiekos		
Cape of Good Hope Altima Sauvignon Blanc	0,15l	9 €
<i>Lebendig und fruchtig, mit gut eingebundener, leichter Säure</i>	0,75l	39 €
Delheim Staying Alive südafrikanischer Riesling	0,15l	9,2 €
<i>Aromen von grünem Apfel und Limette, leicht ledrig im Abgang</i>	0,75l	42 €

ROSÉ

Man Hanekraai Grenache, Mourvèdre, Syrah	0,15l	7 €
<i>Rote Früchte, mit erfrischender Säure</i>	0,75l	32 €
Laborie Impossible Rosé Pinotage	0,15l	7,5 €
<i>Vollmundig und lebendig, Beeren und Grapefruit</i>	0,75l	34 €
Empfohlen zu: Ravioli		

 vegetarisch |  vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

ROTWEIN



Helderberg Cabernet Sauvignon	0,15l	6 €
<i>Kräftig mit Noten von Cassis, Pflaume und Zedernholz</i>	0,75l	28 €
Laborie Impossible Red Pinotage, Shiraz	0,15l	7,5 €
<i>Kräftige Noten von Mokka und roten Früchten, schöne Tanninstruktur</i>	0,75l	34 €
Empfohlen zu: Bobotie		
Barista Pinotage	0,15l	8 €
<i>Schokoladen- und Kaffeearomen, eingemachte Früchte</i>	0,75l	38 €
Empfohlen zu: Ochsenbäckchen-Bredie		
Kanonkop Kadette Pinotage	0,15l	9,2 €
<i>Vollmundig kräftig, mit fruchtigen Aromen</i>	0,75l	42 €
Empfohlen zu: Durban Curry		
Springfontein Ulumbaza Merlot, Cab. Sauvignon, Shiraz, Pinotage	0,15l	9 €
<i>Weicher und leichter Wein, mit Aromen von roten Früchten und Beeren</i>	0,75l	39 €
Empfohlen zu: Linsen-Curry, Auberginen-Medaillons		
Mulderbosch Faithful Hound Bordeaux Blend	0,15l	9,2 €
<i>Kräftige Aromen von Tabak und Zedernholz mit schöner Tannintextur</i>	0,75l	42 €
Empfohlen zu: Entrecôte		

Wussten Sie schon...?

Alle unsere Weine kommen aus Südafrika und können auch für Zuhause mitgenommen werden. In der Vinothek nebenan bieten wir noch viele weitere südafrikanische Weine an – Rotweine von dort können auch jederzeit im Restaurant verköstigt werden, dann allerdings nur flaschenweise.

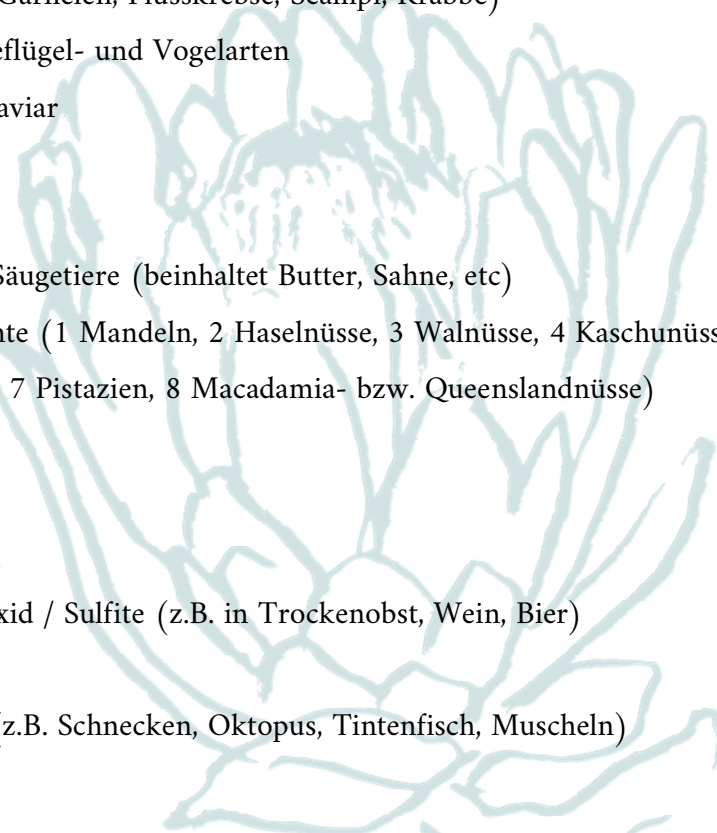
 vegetarisch |  vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00

theProtea restaurant

• südafrikanisches soul food •

ALLERGENE

- 
- Glutenthaltiges Getreide (1 Weizen, 2 Roggen, 3 Gerste, 4 Hafer, 5 Dinkel) **A**
 - Krebstiere (Garnelen, Flusskrebse, Scampi, Krabbe) **B**
 - Eier aller Geflügel- und Vogelarten **C**
 - Fisch und Kaviar **D**
 - Erdnüsse **E**
 - Sojabohnen **F**
 - Milch aller Säugetiere (beinhaltet Butter, Sahne, etc) **G**
 - Schalenfrüchte (1 Mandeln, 2 Haselnüsse, 3 Walnüsse, 4 Kaschunüsse, 5 Pecannüsse, 6 Paranüsse, 7 Pistazien, 8 Macadamia- bzw. Queenslandnüsse) **H**
 - Sellerie **L**
 - Senf **M**
 - Sesamsamen **N**
 - Schwefeldioxid / Sulfite (z.B. in Trockenobst, Wein, Bier) **O**
 - Lupine **P**
 - Weichtiere (z.B. Schnecken, Oktopus, Tintenfisch, Muscheln) **R**

Bitte beachten Sie, dass wir Spureninhalte nicht immer angeben können, wenn wir mit Produkten arbeiten, die diese ebenfalls nicht angeben. Kreuzkontaminationen können wir aufgrund unserer kleinen Küche trotz hoher Hygienestandards leider nicht hundertprozentig ausschließen. Bitte informieren Sie uns bei schwerwiegenden Unverträglichkeiten bereits vor Ihrem Besuch (z.B. bei Zöliakie).

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer (7% auf Speisen, 19% auf Getränke)

 vegetarisch |  vegan |  Knoblauch

Di-Sa 17:00-22:30 (Mo+So Ruhetag) | Küchenschluss 21:30 | Mittagstisch Fr 12:00-14:00