

# MITTAGSTISCH & COACHING

---

Sozialpädagogischer Mittagstisch & Coaching im Salam Kitchen.

Mittagstisch und Bildung im Salam Kitchen! Wir bieten einen kleinen, feinen Mittagstisch an. Immer dienstags bis freitags zwischen 12.30 und 14.30 Uhr. Wechselnde Piden, Suppen, hausgemachte Limo, Tee und Snacks - locker und lecker.

Außerdem kooperieren wir mit dem Münsteraner Bildungsträger SelMA und bieten ein zertifiziertes Coaching-Programm an. Vormittags gibt es Einzelberatungen und Workshopeinheiten. Mittags essen wir gemeinsam – eine schöne Möglichkeit, sich unkompliziert auszutauschen. Was macht unseren Mittagstisch aber jetzt zu einem „sozialpädagogischen Mittagstisch“? Zum einen bieten wir mittags gemeinsam mit den SelMA-Coaches (Erst-)Beratungen für Interessierte und für Teilnehmer:innen des Programmes an. Zum anderen helfen Teilnehmer:innen hin und wieder mit und können so Sprachkenntnisse und Soft Skills in einem echten Berufsfeld ausprobieren und verbessern.

Salam Kitchen ist seit der Gründung im Sommer 2017 neben einem Restaurant auch immer ein Ort für (Weiter-)Bildung gewesen. In den ersten drei Jahren haben wir vier „Kitchen Classes“ mit knapp 60 Teilnehmer:innen begleitet, u.a. in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter und dem Amt für Schule und Weiterbildung. Viele Teilnehmer:innen haben im Anschluss Arbeit gefunden, Ausbildungen begonnen oder sich weiter qualifiziert. Einige haben als Auszubildende bei uns gearbeitet und ihre Prüfungen mittlerweile erfolgreich abgeschlossen. Im Rahmen unseres neuen Orientierungscoachings können Nicht-Muttersprachler:innen Berufsfelder kennen lernen und wichtige Erfahrungen sammeln. Gemeinsam mit den Sozialpädagog:innen von SelMA wird Salam Kitchen so zu einem Sprungbrett und einem Ort, an dem Menschen berufliche Perspektiven entwickeln können – in der Gastronomie, im Handel oder der Industrie. Wenn du Fragen zum Coaching hast oder mitmachen möchtest, meld dich bei SelMA unter [hallo@selma-muenster.de](mailto:hallo@selma-muenster.de).



## MEZZE (VORSPEISEN)

---

Vorspeisenteller – Tabouleh (Petersilie, Bulgur & Granatapfel), Hummus, Tomaten-Gurken-Salat, marinierte Oliven, Bohnensalat, Karotten-Sesam-Salat, Chili-Couscous, dazu	15.50
...marinierter Schafskäse (vegetarisch)	16.50
...Lammkoteletts	18.50
Hausgebackenes Brot, dazu	3.50
...Tahinijoghurt	6.50
...Minzjoghurt	6.50
...Hummus	6.50
...Labneh (libanesischer Joghurt-Frischkäse)	6.50
...Muhammara (scharfe Würzpaste)	6.50
Libanesische rote Linsensuppe, dazu	
...Walnüsse (vegan)	7.90
...Tahinijoghurt (vegetarisch)	7.90
Hummus mit Muhammara, marinierten Oliven & hausgebackenem Pitabrot	8.50



# HAUPTGERICHTE

---

Sabich – israelische Spezialität mit hausgebackenem Pitabrot, Rotkohlsalat, gebackener Aubergine, eingelegter Gurke, gekochtem Ei & Tahinijoghurt	15.90
Hausgebackenes Pitabrot, dazu	
...Tomatensauce, Hummus, Spinat & Paprika (vegan)	15.90
...Tomatensauce, Bohnen, Spinat, Paprika & Schafskäse (vegetarisch)	15.90
...Hähnchenbruststreifen in Tomaten-Chili Sauce, eingelegten Gurken & Tahinijoghurt	18.90
Shakshuka – israelisches Gericht mit Paprika-Tomatensauce, pochierten Eiern, Harissa & Petersilie, dazu hausgebackenes Brot (vegetarisch)	16.50
Schafskäse-Gratin mit Tomaten-Sauce, Paprikastreifen, Kichererbsen, Aubergine & Kartoffeln (vegetarisch, auch vegan möglich)	18.50
Geröstete Aubergine mit Tomaten-Chili-Sauce, Minzjoghurt & Mejadrareis (mit Hummus auch vegan möglich)	18.50
Safranhähnchen mit Fenchel, Karamellkartoffeln & getrockneten Feigen	22.90
Rindfleisch-Shawarma mit Waldchampignons, Minzjoghurt & Mejadrareis	23.50

– Unsere Fleischgerichte sind immer halal –

Unsere wechselnden Wochengerichte findest du auf unserer großen Tafel und hier in der Karte auf der folgenden Seite



## WOCHENGERICHTE

€

---

Gebackener Blumenkohl mit Bärlauch-Hummus & Feigen-Couscous (vegan)	15.50
---	-------

Seelachsgratin mit Safran-Rahmsauce, Blattspinat & Kartoffeln	18.50
---	-------

## DESSERT

---

Muhallabi – Milchreispudding mit Granatapfelkernen & Pistazien	6.90
--	------

Baklava - hausgemachtes arabisches Blätterteiggebäck mit Pistazien (vegetarisch)	1.80
--	------



## SOFTIES

---

Hausgemachte Granatapfel-Limetten-Ingwer-Limonade	0.36	3.90
Lemonaid Maracuja	0.33	3.50
Charitea Mate	0.33	3.50
Liba Kola, Kola zuckerfrei, Orange oder Kolarorange	0.33	3.30
Thomas Henry Tonic Water	0.2	3.30
Maracujasaft, Apfelsaft (naturtrüb) oder Rhabarbersaft ... auch als Schorle	0.36	4.00
Viva con Agua Wasser, laut oder leise (Flasche)	0.33/0.75	3.20/6.00

## BIER

---

Beck's Pils (Fass)	0.3/0.5	3.70/5.30
Leffe (Fass)	0.25	4.20
Spaten Helles (Fass)	0.3/0.5	3.70/5.30
Franziskaner Weizen (auch alkoholfrei)	0.5	5.50
Beck's blue (alkoholfrei)	0.33	3.50
Pinkus Müller Honigmalz bier (alkoholfrei)	0.33	3.50



## WEISSWEIN

l

€

---

Chardonnay-Weißburgunder, Weingut Isegrim, Pfalz (bio)	0.2	6.50
zarte Weißwein-Cuvée mit hellen Beerenaromen	0.75	22.00
...auch als Schorle	0.2	6.00
Grauburgunder, Weingut Hirschhof, Rheinhessen (bio)	0.2	7.50
frischer Grauburgunder mit breiter Aromatik von Pfirsich und Pflaume	0.75	25.00

## ROTWEIN

---

Shiraz-Merlot, Les p'tits galets, Südfrankreich	0.2/0.75	6.50/22.00
harmonische Cuvée mit fruchtiger Würze & leichten Tanninen		
Falcata Tinto, Weingut Casa Gran, Valencia (bio)	0.2/0.75	7.50/25.00
frische Cuvée aus Syrah, Monastrell & Garnacha mit eleganten Brombeer-Anklängen		
Falcata Crianza, Weingut Casa Gran, Valencia (bio)	0.2/0.75	8.50/27.00
dunkle Frucht, dezenter Zedernduft und komplexe Tannine. Gold-prämiert beim internationalen Bioweinpreis 2022.		

## ROSÉ

---

Fusion Rosé, Weingut Leiner, Pfalz (bio)	0.2/0.75	7.50/25.00
Frische Cuvée aus den drei europäischen Top-Rebsorten Spätburgunder, Tempranillo & Cabernet Sauvignon mit zarter Frucht		



## APÉRO, LONGDRINKS, SCHNAPS

---

Ingwer Spritz (auch alkoholfrei möglich)		7.00
Granatapfel Spritz		7.00
Apérol Spritz		7.00
Safran Gin Tonic		7.00
Arak Al Laytani (Anisschnaps mit Sodawasser & Eis)	4cl	3.90
Yeni Raki (Anisschnaps mit Sodawasser & Eis)	4cl	3.90
Sasse Lagerkorn	2cl	3.70
Sasse Sechser (Kräuterlikör mit Jamaikarum auf Eis)	2cl	3.70

## HEISSGETRÄNKE

---

Minztee (frisch)		3.50
Ingwer Tee (frisch)		3.50
Espresso solo/doppio		2.70/3.20
Kaffee		3.20
Cappuccino		3.40



# MITTAGSTISCH

€

---

Sellerie-Pastinaken-Cremesuppe mit Haselnüssen, dazu hausgebackenes Brot	6.90
... mit Getränk	8.90
<hr/>	
Pide mit Steckrüben und Feta, dazu	7.50
... Minzjoghurt	
... Hummus (vegan)	
... mit Getränk	9.50
<hr/>	
Kartoffel-Rote-Bete-Frittata mit Rucola & Oliven	8.50
... mit Getränk	10.50
<hr/>	
Shakshuka - israelisches Gericht mit in Paprika-Tomatensauce pochierten Eiern, Harrissa & Petersilie, dazu hausgebackenes Brot	10.90
... mit Getränk	12.90

---

Info: Unser Mittagstisch ist immer dienstags bis freitags von 12.30 - 14.30 Uhr.  
Die Gerichte gibt es vom 05. - 15.12.2023.

