



# CONTINENT

- Indisches Restaurant -

## Suppen und Vorspeisen

Alle warmen Vorspeisen werden mit drei verschiedenen Chutneys/Dips serviert.

1	<b>Daal Shorba</b> Linsensuppe mit feinen, milden, indischen Gewürzen und Kräutern	3,50 €
2	<b>Gemüsesuppe<sup>A,I,J</sup></b> Suppe mit Gemüse der Saison	3,50 €
3	<b>Murgh Shorba<sup>I,J</sup></b> Nordindische Hühnersuppe mit Knoblauch, Ingwer, Zimt und Kardamom, pikant gewürzt	3,50 €
4	<b>Tamater ka Shorba<sup>G</sup></b> Tomatensuppe nach Art des Hauses	3,50 €
5	<b>Gemüse Pakoras</b> Gemüse der Saison im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	5,50 €
6	<b>Paneer Pakora<sup>G</sup></b> Hausgemachter indischer Rahmkäse im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	5,50 €
7	<b>Murgh Pakora</b> Hähnchenfleisch im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	6,50 €
8	<b>Jhinga Pakora<sup>B</sup></b> Riesengarnelen im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	10,50 €
9	<b>Machi Pakora<sup>D</sup></b> Fischfiletstücke im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	7,00 €
10	<b>Onion Baj</b> Zwiebelringe im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	5,00 €
11	<b>Samosa<sup>A</sup> (2 Stück)</b> Teigtaschen gefüllt mit Kartoffeln und Erbsen	5,50 €
12	<b>Rani Salat</b> Gemischter Salatteller mit Senf- oder Joghurt-Dressing	6,50 €
13	<b>Continent Salat<sup>D,G</sup></b> Gemischter Salat mit gegrilltem Tandoori Chicken, Garnelen, Oliven und Paneer (hausgemachter Rahmkäse)	11,50 €
14	<b>Papar</b> Frittierte Fladen aus Kichererbsenteig	2,00 €
15	<b>Gemischter Vorspeisenteller<sup>A,D,G</sup> (für 2 Personen)</b> Eine Auswahl an warmen Vorspeisen serviert mit Salat und Dips	14,00 €

## Fladenbrot aus dem Tandoor

Frisch im Tandoor zubereitetes indisches Fladenbrot aus Vollkornmehl oder Hefeteig.  
Gehört zu jeder Mahlzeit in Nordindien dazu.

20	<b>Roti<sup>A,G</sup></b> Indisches Vollkornfladenbrot	<b>1,50 €</b>
21	<b>Naan<sup>A,C,G</sup></b> Herzförmiges Fladenbrot	<b>1,50 €</b>
22	<b>Keema Naan<sup>A,C,G</sup></b> Gefülltes Fladenbrot mit Lammhackfleisch	<b>4,50 €</b>
23	<b>Butter Naan<sup>A,C,G</sup></b> Fladenbrot mit Butter	<b>3,50 €</b>
24	<b>Paneer Kulcha<sup>A,C,G</sup></b> Gefülltes Fladenbrot mit hausgemachtem Rahmkäse	<b>4,50 €</b>
25	<b>Aloo Parantha<sup>A,G</sup></b> Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Kartoffeln und indischen Gewürzen	<b>4,50 €</b>
26	<b>Gobi Parantha<sup>A,G</sup></b> Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Blumenkohl und indischen Gewürzen	<b>4,50 €</b>



## Tandoori Gerichte (Grillspezialitäten)

Fleisch und Fisch werden 24 Stunden in Joghurtsoße sowie vielerlei Gewürzen mariniert und im Tandoor (indischer Tonofen) auf Holzkohle gegrillt. Alle Gerichte werden mit Basmatireis und Makhni-Soße<sup>G,H</sup> (Tomaten-Sahne-Soße) serviert.

30	<b>Tandoori Chicken<sup>G</sup></b> Gegrilltes Hähnchenfleisch mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>14,90 €</b>
31	<b>Tandoori Jhinga<sup>B,G</sup></b> Gegrillte Riesengarnelen mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>20,90 €</b>
32	<b>Chicken Hariyali Tikka<sup>G</sup> (Green Chicken)</b> Gegrillte Hähnchenbrustspieße mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	<b>14,90 €</b>
33	<b>Lamb Tikka<sup>G</sup></b> Gegrilltes Lammfilet am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>21,90 €</b>
34	<b>Fish Tikka<sup>D,G</sup></b> Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>17,90 €</b>
35	<b>Fish Hariyali Tikka<sup>D,G</sup> (Green Fish)</b> Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	<b>17,90 €</b>
36	<b>Paneer Tikka<sup>G</sup></b> Gegrillter hausgemachter indischer Rahmkäse am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>14,90 €</b>
37	<b>Mixed Vegetable Tikka<sup>G</sup></b> Gegrilltes Gemüse am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	<b>14,90 €</b>

## Gosht (Lamm Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

40	<b>Lamb Curry<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in einer nordindischen Currysoße	14,50 €
41	<b>Lamb Jal Frezi<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch mit Paprika, Tomaten und indischen Gewürzen	14,50 €
42	<b>Lamb Tikka Masala<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in Masalasoße	21,90 €
43	<b>Lamb Shahi Korma<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	14,90 €
44	<b>Lamb Saag<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	14,50 €
45	<b>Lamb Karahi<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	14,90 €
46	<b>Lamb Vindaloo<sup>G,H</sup></b>  Lammfleisch mit Kartoffeln in pikanter Soße	14,90 €
47	<b>Lamb Kokos Curry<sup>G,H</sup></b>  Lammfleisch in scharfer Kokos-Curry-Soße	14,50 €
48	<b>Lamb Tikka Mango<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	21,90 €


## Murgh-Ki-Haandi (Hähnchenfleisch Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

50	<b>Chicken Curry<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in nordindischer Currysoße	13,90 €
51	<b>Butter Chicken<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrilltes Hähnchenfleisch in cremiger Tomaten-Butter-Soße mit indischen Gewürzen	14,50 €
52	<b>Chicken Tikka Masala<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrillte Hähnchenfleischstücke in Masalasoße	14,50 €
53	<b>Chicken Shahi-Korma<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	14,50 €
54	<b>Chicken Karahi<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	14,90 €
55	<b>Murgh Sabzi<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch mit Gemüse der Saison	13,50 €
56	<b>Chicken Saag<sup>H</sup></b> Hähnchenfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	13,90 €
57	<b>Chicken Vindaloo<sup>G,H</sup></b> 🍲 Hähnchenfleischstücke mit Kartoffeln in pikanter Soße	13,90 €
58	<b>Chicken Mango<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	14,90 €
59	<b>Chilli Chicken<sup>A,C</sup></b> 🍲 Hähnchenfleischstücke mit Zwiebeln, Paprika und roten Chilis	13,90 €
591	<b>Chicken Kokos<sup>G,H</sup></b> 🍲 Hähnchenfleisch in scharfer Kokos-Sahne-Soße	13,90 €

## Samundari Khajana (Fisch Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

60	<b>Continent Jhinga Masala</b> <sup>B,G,H</sup> Riesengarnelen mit Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Gewürzen und grünem Paprika	21,90 €
61	<b>Fish Masala</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in Masalasoße	13,90 €
62	<b>Machi Curry</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in nordindischer Currysoße	13,90 €
63	<b>Mixed Seafood</b> <sup>B,D,G,H,N</sup> Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Soße	13,90 €
64	<b>Jhinga Palak</b> <sup>B,G,H</sup> Riesengarnelen in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	20,90 €
65	<b>Jhinga Jalfrezi</b> <sup>A,B,G,H</sup> Riesengarnelen mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	20,90 €
66	<b>Fish Jalfrezi</b> <sup>A,D,G,H</sup> Fischfiletstücke mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	13,90 €
67	<b>Jhinga Kokos</b> <sup>B,G,H</sup>  Riesengarnelen in scharfer Kokos-Sahne-Soße	20,90 €
68	<b>Jhinga Mango</b> <sup>B,G,H</sup> Riesengarnelen in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	21,90 €
69	<b>Machi Mango</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	14,90 €

## Biryani

Eine Reisspezialität aus dem Moghul-Reich, die in Nordindien eine große Beliebtheit genießt. Der Basmatireis wird mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen, Kokosraspeln und hausgemachter Soße serviert.

70	<b>Chicken Biryani</b> <sup>G,H</sup> Hähnchenfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	14,50 €
71	<b>Lamb Biryani</b> <sup>G,H</sup> Lammfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	15,50 €
72	<b>Vegetable Biryani</b> <sup>G,H</sup> Gemüse der Saison in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	13,50 €
73	<b>Mixed Seafood Biryani</b> <sup>B,D,G,H,N</sup> Meeresfrüchten in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	15,90 €
74	<b>Jhinga Biryani</b> <sup>B,G,H</sup> Garnelen in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	21,90 €
75	<b>Continent Biryani</b> <sup>B,G,H,N</sup> Gebratener Reis mit Garnelen, Hähnchen- und Lammfleischstücken	18,90 €

## Vegetarische Spezialitäten

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

80	<b>Palak Paneer<sup>G,H</sup></b> Hausgemachter Rahmkäse mit Spinat, Sahne und indischen Gewürzen	11,50 €
81	<b>Mattar Paneer<sup>A,G,H</sup></b> Hausgemachter Rahmkäse mit grünen Erbsen, Zwiebeln, Tomaten, Joghurt und Kashmirigewürzen	11,50 €
82	<b>Karahi Paneer<sup>G,H</sup></b> Hausgemachter Rahmkäse mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Kräutern im Karahi (indischer Spezialtopf) zubereitet	12,90 €
83	<b>Vegetable Kofta<sup>A,G,H</sup></b> Gemüsebällchen in Currysoße	11,90 €
84	<b>Malai Kofta<sup>A,G</sup></b> Indischer Rahmkäsebällchen in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln und Kokosraspeln	11,90 €
85	<b>Millijuli Sabzi<sup>G</sup></b> Gemischtes Gemüse in Currysoße	11,90 €
86	<b>Tandoori Bharta<sup>G</sup></b> Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	11,90 €
87	<b>Aloo Ghobi Masala</b> Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	11,90 €
88	<b>Bhindi Masala</b> Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	12,90 €
89	<b>Makhni Daal<sup>G,H</sup></b> Urdbohnen (schwarze Linsen) in Masalasoße mit Butter, Sahne und Ingwer	10,90 €
891	<b>Tadka Daal</b> Gelbe Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	10,90 €
892	<b>Vegetable Shahi Korma<sup>G,H</sup></b> Gemischtes Gemüse in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Paneer, Rosinen, Mandeln, Cashewkernen und Kokosraspeln	11,90 €

## Vegane Indische Spezialitäten

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

90	<b>Aloo Palak</b> Kartoffeln mit Spinat und indischen Gewürzen	11,50 €
91	<b>Dal Thadka</b> Gelbe Linsen mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer	10,90 €
92	<b>Channa Masala</b> Kichererbsen in Masalasoße	11,50 €
93	<b>Vegetable Biryani<sup>H</sup></b> Gemüse der Saison in Currysoße mit gewürztem Reis	13,50 €
94	<b>Bhindi Masala</b> Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	12,90 €
95	<b>Tandoori Bharta</b> Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	11,90 €
96	<b>Aloo Ghobi Masala</b> Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	11,90 €
97	<b>Mixed Vegetables</b> Gemüse der Saison in Currysoße	11,90 €
98	<b>Karahi Mushroom</b> Gewürzte Champignons mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	12,90 €

## Mithai Ghar (Desserts)

100	<b>Mango-Cream<sup>G,H</sup></b> Dekoriert mit Mandeln und Pistazien	4,50 €
101	<b>Kheer<sup>G,H</sup></b> Milchreis mit Kardamom nach indischer Art	4,00 €
102	<b>Gulab Jamun<sup>A,G,H</sup></b> Hausgemachte Hüttenkäsebällchen zubereitet mit Milch, frittiert und in Zucker-Rosenwasser getunkt	4,00 €

## Indische Getränke

110	<b>Indian Coffee<sup>G</sup></b> Kaffee mit indischen Gewürzen zubereitet und mit Sahne serviert	0,2l	2,50 €
111	<b>Masala Chai<sup>G</sup></b> Indischer Schwarztee mit Milch und Gewürzen zubereitet	0,2l	2,00 €
112	<b>Mango Lassi<sup>G</sup></b> Hausgemachtes Joghurtgetränk mit Mango	0,7l	5,50 €
113	<b>Mangonektar</b>	0,7l	4,90 €
114	<b>Kokosmilch mit Ananasnektar<sup>G</sup></b>	0,7l	5,50 €
115	<b>Mithi Lassi<sup>G</sup></b> Hausgemachtes süßes Joghurtgetränk	0,7l	4,90 €
116	<b>Masala Lassi<sup>G</sup></b> Hausgemachtes salziges Joghurtgetränk mit Kreuzkümmel	0,7l	4,90 €
117	<b>Shikanjvi</b> Hausgemachte süße indische Limonade	0,7l	5,50 €
118	<b>Kingfischer<sup>A1</sup></b> Indisches Bier	0,33l	3,50 €

## Getränke

120	<b>Alkoholfreie Softdrinks<sup>1,2,3,9</sup> (Coca-Cola, Fanta, Sprite, Mezzo Mix)</b>	1l Flasche	3,90 €
121	<b>Bier (Pils, Hefe)<sup>A1</sup></b>	0,5l Flasche	3,00 €
122	<b>Mineralwasser Classic oder Natur</b>	0,7l Flasche	3,00 €

### Allergen Information:

**A)** Glutenhaltige (Weizen) und daraus gewonnene Erzeugnisse; **A1)** Glutenhaltige Geste; **B)** Krebstiere (Garnelen) und daraus gewonnene Erzeugnisse; **C)** Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse; **D)** Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse; **G)** Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse; **H)** Schalenfrüchte (Mandeln, Cashewnüsse, Pistazien); **I)** Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse; **J)** Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse; **L)** Sulfit; **N)** Weichtiere (Muscheln) und daraus gewonnene Erzeugnisse.

**1)** Säuerungsmittel; **2)** mit Farbstoff; **3)** Antioxidationsmittel; **9)** Koffeinhaltig; **10)** Chinenenhaltig; **11)** Süßungsmittel; **12)** enthält eine Phenylalaninquelle