



CONTINENT

- Indisches Restaurant -

Suppen und Vorspeisen

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

1	Daal Shorba	3,90 €
	Linsensuppe mit feinen, milden, indischen Gewürzen und Kräutern	
2	Gemüsesuppe^{A,I,J}	3,90 €
	Suppe mit Gemüse der Saison	
3	Murgh Shorba^{I,J}	3,90 €
	Nordindische Hühnersuppe mit Knoblauch, Ingwer, Zimt und Kardamom, pikant gewürzt	
4	Tamater ka Shorba^G	3,90 €
	Tomatensuppe nach Art des Hauses	
5	Gemüse Pakoras	5,90 €
	Gemüse der Saison im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
6	Paneer Pakora^G	5,90 €
	Hausgemachter indischer Rahmkäse im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
7	Murgh Pakora	6,90 €
	Hähnchenfleisch im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
8	Jhinga Pakora^B	10,90 €
	Riesengarnelen im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
9	Machi Pakora^D	7,00 €
	Fischfiletstücke im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
10	Onion Baj	5,40 €
	Zwiebelringe im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
11	Samosa^A (2 Stück)	5,90 €
	Teigtaschen gefüllt mit Kartoffeln und Erbsen	
12	Rani Salat	6,90 €
	Gemischter Salatteller mit Senf- oder Joghurt-Dressing	
13	Continent Salat^{D,G}	11,90 €
	Gemischter Salat mit gegrilltem Tandoori Chicken, Garnelen, Oliven und Paneer (hausgemachter Rahmkäse)	
14	Papar	2,50 €
	Frittierte Fladen aus Kichererbsenteig	
15	Gemischter Vorspeisenteller^{A,D,G} (für 2 Personen)	14,90 €
	Eine Auswahl an warmen Vorspeisen serviert mit Salat und Dips	

Fladenbrot aus dem Tandoor

Frisch im Tandoor zubereitetes indisches Fladenbrot aus Vollkornmehl oder Hefeteig.

Gehört zu jeder Mahlzeit in Nordindien dazu.

20	Roti^{A,G} Indisches Vollkornfladenbrot	1,50 €
21	Naan^{A,C,G} Herzförmiges Fladenbrot	1,90 €
22	Keema Naan^{A,C,G} Gefülltes Fladenbrot mit Lammhackfleisch	4,50 €
23	Butter Naan^{A,C,G} Fladenbrot mit Butter	3,50 €
24	Paneer Kulcha^{A,C,G} Gefülltes Fladenbrot mit hausgemachtem Rahmkäse	4,50 €
25	Aloo Parantha^{A,G} Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Kartoffeln und indischen Gewürzen	4,50 €
26	Gobi Parantha^{A,G} Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Blumenkohl und indischen Gewürzen	4,50 €
27	Garlic Naan^{A,C,G} Fladenbrot mit Knoblauch	3,50 €

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^{G,H} (Tomaten-Sahne-Soße) serviert.

30	Tandoori Chicken^G Gegrilltes Hähnchenfleisch mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	15,90 €
31	Tandoori Jhinga^{B,G} Gegrillte Riesengarnelen mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	21,90 €
32	Chicken Hariyali Tikka^G (Green Chicken) Gegrillte Hähnchenbrustspieße mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	15,90 €
33	Lamb Tikka^G Gegrilltes Lammfilet am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	22,90 €
34	Fish Tikka^{D,G} Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	20,90 €
35	Fish Hariyali Tikka^{D,G} (Green Fish) Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	20,90 €
36	Paneer Tikka^G Gegrillter hausgemachter indischer Rahmkäse am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	15,90 €

Gosht (Lamm Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis* serviert.

40	Lamb Curry^{G,H} Lammfleisch in einer nordindischen Currysoße	15,50 €
41	Lamb Jal Frezi^{G,H} Lammfleisch mit Paprika, Tomaten und indischen Gewürzen	15,50 €
42	Lamb Tikka Masala^{G,H} Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in Masalasoße	22,90 €
43	Lamb Shahi Korma^{G,H} Lammfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	15,90 €
44	Lamb Saag^{G,H} Lammfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	15,50 €
45	Lamb Karahi^{G,H} Lammfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	15,90 €
46	Lamb Vindaloo^{G,H} 🌶️ Lammfleisch mit Kartoffeln in pikanter Soße	15,50 €
47	Lamb Kokos Curry^{G,H} 🌶️ Lammfleisch in scharfer Kokos-Curry-Soße	15,50 €
48	Lamb Tikka Mango^{G,H} Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	22,90 €

Murgh-Ki-Haandi (Hähnchenfleisch Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis* serviert.

50	Chicken Curry^{G,H} Hähnchenfleisch in nordindischer Currysoße	14,90 €
51	Butter Chicken^{G,H} Im Tandoor gegrilltes Hähnchenfleisch in cremiger Tomaten-Butter-Soße mit indischen Gewürzen	15,50 €
52	Chicken Tikka Masala^{G,H} Im Tandoor gegrillte Hähnchenfleischstücke in Masalasoße	15,50 €
53	Chicken Shahi-Korma^{G,H} Hähnchenfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	15,50 €
54	Chicken Karahi^{G,H} Hähnchenfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	15,90 €
55	Murgh Sabzi^{G,H} Hähnchenfleisch mit Gemüse der Saison	14,50 €
56	Chicken Saag^H Hähnchenfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	14,90 €
57	Chicken Vindaloo^{G,H} 🌶️ Hähnchenfleischstücke mit Kartoffeln in pikanter Soße	14,90 €
58	Chicken Mango^{G,H} Hähnchenfleisch in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	15,90 €
59	Chilli Chicken^{A,C} 🌶️ Hähnchenfleischstücke mit Zwiebeln, Paprika und roten Chilis	14,90 €
591	Chicken Kokos^{G,H} 🌶️ Hähnchenfleisch in scharfer Kokos-Sahne-Soße	14,90 €

Samundari Khajana (Fisch Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis* serviert.

60	Continent Jhinga Masala ^{B,G,H} Riesengarnelen mit Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Gewürzen und grünem Paprika	22,90 €
61	Fish Masala ^{D,G,H} Fischfiletstücke in Masalasoße	14,90 €
62	Machi Curry ^{D,G,H} Fischfiletstücke in nordindischer Currysoße	14,90 €
63	Mixed Seafood ^{B,D,G,H,N} Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Soße	14,90 €
64	Jhinga Palak ^{B,G,H} Riesengarnelen in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	21,90 €
65	Jhinga Jalfrezi ^{A,B,G,H} Riesengarnelen mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	21,90 €
66	Fish Jalfrezi ^{A,D,G,H} Fischfiletstücke mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	14,90 €
67	Jhinga Kokos ^{B,G,H} 🌶️ Riesengarnelen in scharfer Kokos-Sahne-Soße	21,90 €
68	Jhinga Mango ^{B,G,H} Riesengarnelen in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	22,90 €
69	Machi Mango ^{D,G,H} Fischfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	15,90 €

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	Chicken Biryani ^{G,H} Hähnchenfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	15,50 €
71	Lamb Biryani ^{G,H} Lammfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	16,50 €
72	Vegetable Biryani ^{G,H} Gemüse der Saison in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	14,50 €
73	Mixed Seafood Biryani ^{B,D,G,H,N} Meeresfrüchten in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	16,90 €
74	Jhinga Biryani ^{B,G,H} Garnelen in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	22,90 €
75	Continent Biryani ^{B,G,H,N} Garnelen, Hähnchen- und Lammfleischstücke in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis	19,90 €

Vegetarische Spezialitäten

Alle Gerichte werden mit Basmatireis* serviert.

80	Palak Paneer^{G,H} Hausgemachter Rahmkäse mit Spinat, Sahne und indischen Gewürzen	12,50 €
81	Mattar Paneer^{A,G,H} Hausgemachter Rahmkäse mit grünen Erbsen, Zwiebeln, Tomaten, Joghurt und Kashmirigewürzen	12,50 €
82	Karahi Paneer^{G,H} Hausgemachter Rahmkäse mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Kräutern im Karahi (indischer Spezialtopf) zubereitet	13,90 €
83	Vegetable Kofta^{A,G,H} Gemüsebällchen in Currysoße	12,90 €
84	Malai Kofta^{A,G} Indischer Rahmkäseballchen in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln und Kokosraspeln	12,90 €
85	Millijuli Sabzi^G Gemischtes Gemüse in Currysoße	12,90 €
86	Tandoori Bharta^G Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	12,90 €
87	Aloo Ghobi Masala Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	12,90 €
88	Bhindi Masala Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	13,90 €
89	Makhni Daal^{G,H} Urbohnen (schwarze Linsen) in Masalasoße mit Butter, Sahne und Ingwer	11,90 €
891	Tadka Daal Gelbe Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	11,90 €
892	Vegetable Shahi Korma^{G,H} Gemischtes Gemüse in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Paneer, Rosinen, Mandeln, Cashewkernen und Kokosraspeln	12,90 €

Vegane Indische Spezialitäten

Alle Gerichte werden mit Basmatireis* serviert.

90	Aloo Palak Kartoffeln mit Spinat und indischen Gewürzen	12,50 €
91	Dal Thadka Gelbe Linsen mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer	11,90 €
92	Channa Masala Kichererbsen in Masalasoße	12,50 €
93	Vegetable Biryani^H Gemüse der Saison in Currysoße mit gewürztem Reis	14,50 €
94	Bhindi Masala Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	13,90 €
95	Tandoori Bharta Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	12,90 €
96	Aloo Ghobi Masala Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	12,90 €
97	Mixed Vegetables Gemüse der Saison in Currysoße	12,90 €
98	Karahi Mushroom Gewürzte Champignons mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	13,90 €

Mithai Ghar (Desserts)

100	Mango-Cream^{G,H}	4,50 €
101	Kheer^{G,H} Milchreis mit Kardamom nach indischer Art	4,00 €
102	Gulab Jamun^{A,G,H} Hausgemachte Hüttenkäsebällchen zubereitet mit Milch, frittiert und in Zucker-Rosenwasser getunkt	4,00 €

Allergen Information:

A) Glutenhaltiges (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)** Sulfite; **N)** Weichtiere (Muscheln) und daraus gewonnene Erzeugnisse.

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

*Unser Basmatireis wird mit Kreuzkümmel, Kardamom, sowie Lorbeerblätter zubereitet