



# CONTINENT

## Indisches Restaurant

### Suppen und Vorspeisen

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

1	<b>Daal Shorba</b>	3,00 €
	Linsensuppe mit feinen, milden, indischen Gewürzen und Kräutern	
2	<b>Gemüsesuppe<sup>A,I,J</sup></b>	3,00 €
	Suppe mit Gemüse der Saison	
3	<b>Murgh Shorba<sup>I,J</sup></b>	3,00 €
	Nordindische Hühnersuppe mit Knoblauch, Ingwer, Zimt und Kardamom, pikant gewürzt	
4	<b>Tamater ka Shorba<sup>G</sup></b>	3,00 €
	Tomatensuppe nach Art des Hauses	
5	<b>Gemüse Pakoras</b>	4,90 €
	Gemüse der Saison im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
6	<b>Paneer Pakora<sup>G</sup></b>	4,90 €
	Hausgemachter indischer Rahmkäse im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
7	<b>Murgh Pakora</b>	6,00 €
	Hähnchenfleisch im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
8	<b>Jhinga Pakora<sup>B</sup></b>	9,90 €
	Riesengarnelen im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
9	<b>Machi Pakora<sup>D</sup></b>	6,50 €
	Fischfiletstücke im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
10	<b>Onion Baj</b>	4,50 €
	Zwiebelringe im Kichererbsenteig mariniert und frittiert	
11	<b>Samosa<sup>A</sup> (2 Stück)</b>	4,90 €
	Teigtaschen gefüllt mit Kartoffeln und Erbsen	
12	<b>Rani Salat</b>	5,90 €
	Gemischter Salatteller mit Senf- oder Joghurt-Dressing	
13	<b>Continent Salat<sup>D,G</sup></b>	10,90 €
	Gemischter Salat mit gegrilltem Tandoori Chicken, Garnelen, Oliven und Paneer (hausgemachter Rahmkäse)	
14	<b>Papar</b>	2,00 €
	Frittierte Fladen aus Kichererbsenteig	
15	<b>Gemischter Vorspeisenteller<sup>A,D,G</sup> (für 2 Personen)</b>	13,50 €
	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	<b>Roti<sup>A,G</sup></b> Indisches Vollkornfladenbrot	1,50 €
21	<b>Naan<sup>A,C,G</sup></b> Herzförmiges Fladenbrot	1,50 €
22	<b>Keema Naan<sup>A,C,G</sup></b> Gefülltes Fladenbrot mit Lammhackfleisch	3,90 €
23	<b>Butter Naan<sup>A,C,G</sup></b> Fladenbrot mit Butter	3,00 €
24	<b>Paneer Kulcha<sup>A,C,G</sup></b> Gefülltes Fladenbrot mit hausgemachtem Rahmkäse	3,90 €
25	<b>Aloo Parantha<sup>A,G</sup></b> Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Kartoffeln und indischen Gewürzen	3,90 €
26	<b>Gobi Parantha<sup>A,G</sup></b> Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Blumenkohl und indischen Gewürzen	3,90 €
27	<b>Garlic Naan<sup>A,C,G</sup></b> Gefülltes Vollkornfladenbrot mit Blumenkohl und indischen Gewürzen	3,00 €

## 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	13,90 €
31	<b>Tandoori Jhinga<sup>B,G</sup></b> Gegrillte Riesengarnelen mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	18,90 €
32	<b>Chicken Hariyali Tikka<sup>G</sup> (Green Chicken)</b> Gegrillte Hähnchenbrustspieße mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	13,90 €
33	<b>Lamb Tikka<sup>G</sup></b> Gegrilltes Lammfilet am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	19,90 €
34	<b>Fish Tikka<sup>D,G</sup></b> Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	16,90 €
35	<b>Fish Hariyali Tikka<sup>D,G</sup> (Green Fish)</b> Gegrillte Fischfiletstücke am Spieß mit Spinat-, Minze- und Koriandersoße mariniert	16,90 €
36	<b>Paneer Tikka<sup>G</sup></b> Gegrillter hausgemachter indischer Rahmkäse am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	12,90 €
37	<b>Mixed Vegetable Tikka<sup>G</sup></b> Gegrilltes Gemüse am Spieß mit Joghurt, Safran und indischen Gewürzen mariniert	12,90 €

# Gosht (Lamm Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

40	<b>Lamb Curry<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in einer nordindischen Currysoße	13,50 €
41	<b>Lamb Jal Frezi<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch mit Paprika, Tomaten und indischen Gewürzen	13,50 €
42	<b>Lamb Tikka Masala<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in Masalasoße	19,90 €
43	<b>Lamb Shahi Korma<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	13,90 €
44	<b>Lamb Saag<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	13,50 €
45	<b>Lamb Karahi<sup>G,H</sup></b> Lammfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	13,90 €
46	<b>Lamb Vindaloo<sup>G,H</sup></b> 🌶️ Lammfleisch mit Kartoffeln in pikanter Soße	13,50 €
47	<b>Lamb Kokos Curry<sup>G,H</sup></b> 🌶️ Lammfleisch in scharfer Kokos-Curry-Soße	13,50 €
48	<b>Lamb Tikka Mango<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrillte Lammfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	19,90 €

# Murgh-Ki-Haandi (Hähnchenfleisch Spezialitäten)

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

50	<b>Chicken Curry<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in nordindischer Currysoße	12,90 €
51	<b>Butter Chicken<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gegrilltes Hähnchenfleisch in cremiger Tomaten-Butter-Soße mit indischen Gewürzen	13,50 €
52	<b>Chicken Tikka Masala<sup>G,H</sup></b> Im Tandoor gebrillte Hähnchenfleischstücke in Masalasoße	13,50 €
53	<b>Chicken Shahi-Korma<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln	13,50 €
54	<b>Chicken Karahi<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch nach Art des Hauses, geschmort im Karahi (indischer Spezialtopf)	13,90 €
55	<b>Murgh Sabzi<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch mit Gemüse der Saison	12,50 €
56	<b>Chicken Saag<sup>H</sup></b> Hähnchenfleisch in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	12,90 €
57	<b>Chicken Vindaloo<sup>G,H</sup></b> 🌶️ Hähnchenfleischstücke mit Kartoffeln in pikanter Soße	12,90 €
58	<b>Chicken Mango<sup>G,H</sup></b> Hähnchenfleisch in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	13,90 €
59	<b>Chilli Chicken<sup>A,C</sup></b> 🌶️ Hähnchenfleischstücke mit Zwiebeln, Paprika und roten Chilis	12,90 €
591	<b>Chicken Kokos<sup>G,H</sup></b> 🌶️ Hähnchenfleisch in scharfer Kokos-Sahne-Soße	12,90 €

## 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	19,90 €
61	<b>Fish Masala</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in Masalasoße	12,90 €
62	<b>Machi Curry</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in nordindischer Currysoße	12,90 €
63	<b>Mixed Seafood</b> <sup>B,D,G,H,N</sup> Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Soße	12,90 €
64	<b>Jhinga Palak</b> <sup>B,G,H</sup> Riesengarnelen in pikant gewürztem Spinat mit Ingwer, Knoblauch und Kashmirigewürzen	18,90 €
65	<b>Jhinga Jalfrezi</b> <sup>A,B,G,H</sup> Riesengarnelen mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	18,90 €
66	<b>Fish Jalfrezi</b> <sup>A,D,G,H</sup> Fischfiletstücke mit Paprika, Karotten, Tomaten und indischen Gewürzen	12,90 €
67	<b>Jhinga Kokos</b> <sup>B,G,H</sup> 🌶️ Riesengarnelen in scharfer Kokos-Sahne-Soße	18,90 €
68	<b>Jhinga Mango</b> <sup>B,G,H</sup> Riesengarnelen in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	19,90 €
69	<b>Machi Mango</b> <sup>D,G,H</sup> Fischfiletstücke in milder Mango-Sahne-Soße mit Mangostücken	13,90 €

## Biryani

Eine Reisspezialität aus dem Moghul-Reich, die in Nordindien eine große Beliebtheit genießt.

Der Basmatireis wird mit Mandeln, Rosinen, Cashewkernen und Kokosraspeln serviert.

70	<b>Chicken Biryani</b> <sup>G,H</sup> Hähnchenfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis Serviert mit Rosinen, Nüssen und Joghurt-Raita	13,50 €
71	<b>Lamb Biryani</b> <sup>G,H</sup> Lammfleisch in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis Serviert mit Rosinen, Nüssen und Joghurt-Raita	14,50 €
72	<b>Vegetable Biryani</b> <sup>G,H</sup> Gemüse der Saison in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis Serviert mit Rosinen, Nüssen und Joghurt-Raita	12,50 €
73	<b>Mixed Seafood Biryani</b> <sup>B,D,G,H,N</sup> Meeresfrüchten in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis Serviert mit Rosinen, Nüssen und Joghurt-Raita	14,90 €
74	<b>Jhinga Biryani</b> <sup>B,G,H</sup> Garnelen in Joghurtsoße mariniert mit gewürztem Reis Serviert mit Rosinen, Nüssen und Joghurt-Raita	19,90 €

# 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	10,50 €
81	<b>Mattar Paneer<sup>A,G,H</sup></b> Hausgemachter Rahmkäse mit grünen Erbsen, Zwiebeln, Tomaten, Joghurt und Kashmirigewürzen	10,50 €
82	<b>Karahi Paneer<sup>G,H</sup></b> Hausgemachter Rahmkäse mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Kräutern im Karahi (indischer Spezialtopf) zubereitet	11,90 €
83	<b>Vegetable Kofta<sup>A,G,H</sup></b> Gemüsebällchen in Currysoße	10,90 €
84	<b>Malai Kofta<sup>A,G</sup></b> Indischer Rahmkäsebällchen in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Mandeln und Kokosraspeln	10,90 €
85	<b>Millijuli Sabzi<sup>G</sup></b> Gemischtes Gemüse in Currysoße	10,90 €
86	<b>Tandoori Bharta<sup>G</sup></b> Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	10,90 €
87	<b>Aloo Ghobi Masala</b> Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	10,90 €
88	<b>Bhindi Masala</b> Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	11,90 €
89	<b>Makhni Daal<sup>G,H</sup></b> Urdbohnen (schwarze Linsen) in Masalasoße mit Butter, Sahne und Ingwer	8,90 €
891	<b>Tadka Daal</b> Gelbe Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	8,90 €
892	<b>Vegetable Shahi Korma<sup>G,H</sup></b> Gemischtes Gemüse in milder Tomaten-Sahne-Soße mit Paneer, Rosinen, Mandeln, Cashewkernen und Kokosraspeln	10,90 €

# Vegane Indische Spezialitäten

Alle Gerichte werden mit Basmatireis serviert.

90	<b>Aloo Palak</b> Kartoffeln mit Spinat und indischen Gewürzen	10,50 €
91	<b>Dal Thadka</b> Gelbe Linsen mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer	8,90 €
92	<b>Channa Masala</b> Kichererbsen in Masalasoße	10,50 €
93	<b>Vegetable Biryani<sup>H</sup></b> Gemüse der Saison in Currysoße mit gewürztem Reis	12,50 €
94	<b>Bhindi Masala</b> Okra mit Zwiebeln, Tomaten und indischen Gewürzen	11,90 €
95	<b>Tandoori Bharta</b> Pürierte, im Tandoor gegrillte, Auberginen mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch	10,90 €
96	<b>Aloo Ghobi Masala</b> Gewürzte Kartoffeln und Blumenkohl mit Zwiebeln	10,90 €
97	<b>Mixed Vegetables</b> Gemüse der Saison in Currysoße	10,90 €
98	<b>Karahi Mushroom</b> Gewürzte Champignons mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten	11,90 €
99	<b>Tawa Sabzi</b> Gewürztes Gemüse der Saison auf der flachen Tawa (indische Pfanne) angebraten Hierzu empfehlen wir Roti oder Parantha	12,90 €

## Mithai Ghar (Desserts)

100	<b>Mango-Cream<sup>G,H</sup></b>	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 €

### 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)** Chininhaltig; **11)** Süßungsmittel; **12)** enthält eine Phenylalaninquelle