



Side dishes / Bread

| | | |
|-----|---|--------|
| 101 | Kheere Ka Raita^g Joghurt mit Gurken | 4,10 € |
| 102 | Plain Dahi^g Natur-Joghurt | 3,50 € |
| 103 | Pulao Rice Gebratener Basmatireis mit Champignons oder Erbsen | 4,50 € |
| 104 | Naan^{g,c,a} Frisch zubereitetes Hefeteig-Weizenbrot | 3,00 € |
| 105 | Butter Naan^{g,c,a} Frisch zubereitetes Hefeteig-Weizenbrot mit Butter | 3,50 € |
| 106 | Tandoori Roti^{g,c,a} Frisch gebackenes Vollkornbrot | 2,50 € |
| 107 | Paratha^{g,c,a} Vollkornbrot, mit Butter gebacken | 3,90 € |
| 108 | Paneer Kulcha^{g,c,a} Weizenbrot, gefüllt mit indischem Käse | 4,90 € |
| 109 | Lachsen Kulcha^{g,c,a} Weizenbrot mit Knoblauch | 4,90 € |
| 110 | Ginger Kulcha^{g,c,a} Weizenbrot mit Ingwer | 4,90 € |

Empfehlung des Hauses

| | | |
|-----|---|---------|
| 300 | Chicken Nilgiri^{g,h} (scharf) Zartes Hähnchenfleisch mit Korianderblättern, grünem Chili, Minze und Kräutern in orientalischer Sauce mit Kokosnussmilch u. Spinat | 14,50 € |
| 301 | Mutton Nilgiri^{g,h} (scharf) Zartes Lammfleisch mit Korianderblättern, grünem Chili, Minze und Kräutern in orientalischer Sauce mit Kokosnussmilch und Spinat | 15,50 € |
| 302 | Mushroom Masala^{g,h,1} Frische Champignons mit Zwiebeln, Tomaten und Ingwer in Masala-Soße | 12,50 € |
| 303 | Bhindi Gosht^g Lammfleisch mit frischen Okraschoten, mit Tomaten, Knoblauch und Ingwer in würziger Soße | 14,90 € |
| 304 | Achari Tikka^{g,h} (scharf) Hühnerbrust mit Ingwer, Knoblauch, Mixed Pickles in Joghurtsoße | 15,50 € |
| 305 | Garlic Chicken^g Duftendes Knoblauch-Hähnchen in Knoblauch-Curry Soße | 13,90 € |
| 306 | Tandoori Chicken^{g,h,1} Hähnchenkeule in Joghurt mariniert und im Lehmofen gegrillt | 14,50 € |

Nachspeisen / Desserts

| | |
|--|--------|
| Mango Cream^g Mangocreame mit Vanilleeis | 4,90 € |
| Icecream^{g,1,c,e,9} Gemischtes Eis | 4,90 € |
| Gulab Jamun^{g,h} Bällchen aus Milch und Quark, in Honig gebacken | 4,90 € |
| Gajar Halwa^h Geriebene Karotten mit Mandeln (warm serviert) | 4,90 € |

Getränke - weitere Getränke auf Anfrage

| | | |
|--|-------|--------|
| Mango Lassi^g / Lassi salzig^g / Lassi süß^g (indisches Joghurtgetränk) | 1,0 l | 6,50 € |
| Mangosaftgetränk / Lycheesaftgetränk / Guavensaftgetränk | 1,0 l | 4,20 € |

Mittagsangebote / Business Lunch

Montag bis Freitag von 11:30 bis 14:30 Uhr

Mittags im Ayurveda

Zu jedem Menü servieren wir Ihnen wahlweise eine Tagessuppe oder einen kleinen gemischten Salat und Basmati-Reis

| | |
|--|------------------|
| M 1 Palak Paneer^g Indischer Käse mit Spinat in würziger Soße | 7,90 € |
| M 2 Navratan Korma^{g,h} frisches Gartengemüse in Kokosnuss-Mandel-Sahnesoße | 7,90 € |
| M 3 Channa Masala^{g,1} Kichererbsen mit Zwiebeln, Tomaten und Ingwer in Masala-Soße | 7,90 € |
| M 4 Chicken Korma^{g,h} Mutton Korma Hühnerbrust oder Lamm in Kokosnuss-Mandel-Sahnesoße | 8,50 € / 9,50 € |
| M 5 Chicken Sabzi / Mutton Sabzi Lammfleisch oder Hühnerbrustfilet mit Gartengemüse in Currysoße | 8,50 € / 9,50 € |
| M 6 Mango Chicken^{g,1} / Mango Lamm Lammfleisch oder Hühnerbrustfilet in Mango-Safran-Cashewnuss-Sauce | 8,50 € / 9,50 € |
| M 7 Fisch Masala^{g,d,1} Seelachs mit Spezialgewürzen | 8,90 € |
| M 8 Chicken Tikka^g / Mutton Tikka Hühnerbrust- oder Lammfilet mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen in Joghurtsoße mariniert und gegrillt | 9,50 € / 10,50 € |
| M 9 Chicken Mushroom^{g,h} Hühnerbrustfilet mit frischen Champignons und Ingwer in Mandel-Currysoße | 8,90 € |
| M10 Ente Curry^g Entenbrustfilet in typischer indischer würziger Currysoße | 9,90 € |
| M11 Reshmi Batak^{g,h} Entenbrustfilet mit Kokosnuss und Zwiebeln in scharfer Masalasoße | 9,50 € |
| M12 Ente Tikka^g Entenbrust mit Ingwer, Knoblauch, Zitrone und Gewürzen in Joghurt mariniert und im Lehmofen gebacken | 9,90 € |
| M13 Dal Tarka^h Nationalgericht Indiens in würziger Soße | 7,90 € |
| M14 Kabuli Masala^{g,h} Krabben m.Erbsen,Mais,Kichererbsen,Zwiebeln, Paprika in Masalasoße | 8,90 € |
| M15 Chicken Dal^g Hühnerfleisch mit Linsen in Tomaten-Butter-Currysoße | 8,50 € |
| M16 Murg Nilgiri^{g,h} Hühnerbrustfilet mit frischem Koriander, Kokosnuss, Pfefferminz, grünem Chili und Spinat (scharf) | 8,90 € |
| M17 Jheenga Masala^{g,b} Krabben mit frischen Tomaten, Zwiebeln, Paprika in scharfer Curry-Sahnesoße | 8,90 € |
| M18 Jheenga Biryani^{g,b,g,h} Krabben mit Reis, Mandeln, Rosinen, gebraten, in Joghurtsoße | 8,90 € |
| M19 Chicken Tikka Salat Grüner Salat mit Tandoori Hühnerbrustfilet | 7,90 € |
| M20 Gemischtes Salat^g Grüner Salat mit indischem Käse | 4,90 € |
| M21 Ayurveda Thali Überraschung des Chefkochs / mit Fleisch od.vegetarisch n.Wunsch | 10,50 € |
| M22 Fisch Korma^{g,1,d} Seelachsfilet in Kokosnuss-Mandelsonsoße | 8,90 € |
| M23 Butter Chicken^g Gegrilltes Hühnerbrustfilet in Tomaten-Sahnesoße | 8,90 € |
| M24 Chicken Masala^g / Lamm Masala Huhn oder Lamm mit Ingwer, Zwiebeln und Paprika in Tomaten-Joghurt-Sahnesoße | 8,90 € / 9,90 € |
| M25 Nan^{g,a} frisch zubereitetes Hefeteigweizenbrot | 2,50 € |
| M26 Kheere Ka Raita^g Joghurt mit Gurken | 3,10 € |
| M27 Mango Cream^g Nachspeise / Dessert | 3,30 € |

ALLERGENKENNZEICHNUNG

a- glutenhaltiges Getreide b- Krebstiere c- Eierzeugnisse d- Fischerzeugnisse e- Erdnusszeugnisse f- Sojaerzeugnisse g- Milchprodukte h- Schalenfrüchte i- Sellerieerzeugnisse j- Senferzeugnisse k- Sesamerzeugnisse l-Schwefeldioxid m- Lupinenerzeugnisse n- Weichtiere

ZUSATZSTOFFKENNZEICHNUNG

1- mit Farbstoff 2- koffeinhaltig 3- mit Antioxidationsmittel, 4- mit Geschmacksverstärker 5- geschwefelt 6- geschwärtzt 7- gewachst - 8- mit Phosphat 9- Süßungsmittel 10- Milcheiweiß 11- chininhaltig 12-taurinhaltig 13- mit Konservierungsstoffen

Ayurveda

Indisches Restaurant
HEIM- & PARTYSERVICE

GANGHOFERSTRASSE 76
81373 MÜNCHEN

TEL.: 089 / 76 75 82 25
TEL.: 089 / 69 33 36 16
FAX: 089 / 76 75 87 05
WWW.RESTAURANTAYURVEDA.COM

MINDESTBESTELLWERT: 17.90 €
80337 / 80339 / 80686 / 81371 / 81373
STADTMITTE / LAIM / SENDLING / OBERSENDLING

FÜR BESONDERE ANLÄSSE
RESERVIEREN SIE BITTE RECHTZEITIG

GÜNSTIGE MITTAGSANGEBOTE 7.90 €
MONTAG-FREITAG 11.30-14.30 (AUSSER AN FEIERTAGEN)

MITTAGSBUFFET 8.50 €
(SONNTAG-FREITAG)

JEDEN MONTAG IST "LADIES NIGHT"
PAY ONE - TAKE TWO
(NUR FÜR HAUPTGERICHTE
UND NUR FÜR LADIES)

10%

RABATT BEI
SELBSTABHOLUNG
(AUSSER MITTAGS)

Suppen / soups

| | |
|---|--------|
| 01 Sambar Shorba ^{4,g,h} Indische Linsensuppe | 4,90 € |
| 02 Sabzi Shorba ^{4,g,l} Indische Gemüsesuppe | 4,90 € |
| 03 Mulgatany Shorba ^{4,g} Hühnersuppe mit Reis und Kichererbsen | 5,10 € |
| 04 Jheenga Shorba ^{4,g,l,b} Garnelensuppe mit scharfen Gewürzen | 5,30 € |
| 05 Saag Shorba Spinatsuppe mit Kokosnuß, scharf | 4,90 € |

Star ters / Vor speisen / Appetizer s

| | |
|--|---------|
| 11 Pakor as ^{9,a} Gemischtes Gemüse oder indischer Käse in Kichererbsenteig, frittiert | 5,70 € |
| 12 Pyaz Bhaji ^{9,a} Frittierte Zwiebelringe in Kichererbsenteig | 5,70 € |
| 13 Sabzi Samosas ^{9,a} Frittierte dreieckige Weizenmehlpasteten, gefüllt m.gemischt. Gemüse | 5,90 € |
| 14 Murgh Tikka ^{4,g,l,b} Gegrilltes Hühnerbrustfilet in Joghurtsauce mariniert | 5,90 € |
| 15 Seekh Kabab Lammhackfleisch mit Zwiebeln, Ingwer und Gewürzen, gegrillt | 6,30 € |
| 16 Jheenga Tandoori ^{9,a,b} Gegrillte Riesengarnelen mit Ingwer und Knoblauch, mariniert in Joghurtsauce | 8,90 € |
| 17 Fish Pakoras ^{9,a,d} Seelachsfilet mit Kräutern im Kichererbsenteig frittiert | 5,90 € |
| 18 Gemischter Vorspeisenteller ^{9,a,d} Gemischter Vorspeisenteller für zwei Personen | 12,90 € |
| 19 Pappad ^h Zwei Linsenwaffeln | 3,00 € |
| 20 Mixed salad ⁹ Grüner Salat mit indischem Käse | 4,90 € |

Tandoori Khaj ana (mar inier te Gerichte im Lehmofen gegrillt)

| | |
|--|---------|
| 30 Chicken Tikka ^{9,1} Hühnerbrust mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen in Joghurtsauce mariniert | 14,50 € |
| 31 Mutton Tikka ^{9,1} Lammfilet mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen in Jog.Sauce marin. | 15,50 € |
| 32 Seekh Kabab ^{9,1} Lammhackfleisch mit Ingwer und Zwiebeln und Gewürzen, auf indische Art gegrillt | 14,50 € |
| 33 Fish Tikka ^{9,1,d} Seelachs mit Ingwer und Knoblauch, mariniert in Joghurtsauce | 14,90 € |
| 34 Tandoori King Prawns ^{9,1,b} Gegrillte Garnelen nach Spezialart des Chefkochs | 20,90 € |
| 35 Vegetable Tandoori ^{9,1} Indischer Käse, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln, grüne Paprika, mit Ingwer mariniert in Joghurt-Sahnesauce | 14,50 € |
| 36 Tandoori Batak ^{9,1} Entenbrustfilet mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen in Joghurtsauce mariniert | 16,50 € |
| 37 Tandoori Mix ^{9,1} Gemischter Grillteller | 18,50 € |

Cur ry special ities - L amm / I amb

| | |
|---|---------|
| 166 Dahi Mutton ⁹ Lamm mit Safran in Chefkochs Joghurtsauce | 14,90 € |
| 167 Mutton Korma ^{4,g,h} Lamm in Kokosnuss-Mandel-Sahnesauce | 14,90 € |
| 168 Mutton Jalfrezi ^{1,9,h} Gebratenes Lammfilet mit Knoblauch, Ingwer, grünem Paprika und Zwiebeln in scharfer Sauce | 14,90 € |
| 169 Mutton Masala ^{4,g} Gegrilltes Lammfilet mit Ingwer, Zwiebeln und Paprika in Tomaten-Joghurt-Sahnesauce | 14,90 € |
| 170 Mutton Saag ⁹ Lammfilet mit Spinat in Masala-Sauce | 14,90 € |
| 171 Mutton Vindaloo ^{9,h,1} Lamm mit Knoblauch, Ingwer und Kartoffeln, in sehr scharfer Sauce | 14,90 € |
| 172 Karahi Mutton Lamm mit Kümmel, Koriander, grünem Paprika und Ingwer in Tomaten-Zwiebelsauce | 14,90 € |
| 173 Mutton Sabzi ⁹ Lammfleisch mit Gartengemüse in Currysauce | 14,90 € |
| 174 Mutton Khumb Wala ^{9,h} Hühnerbrustfilet mit frischen Champignons und Ingwer in Mandel-Curry-Sahnesauce | 14,90 € |
| 175 Mango Lamm ^{4,h,g} Lammfleisch in Mango-Safran-Cashewnuss-Sauce | 14,90 € |

Alle gegrillten Gerichte werden mit Basmatireis und einer speziellen Salatmischung serviert.

Cur ry special ities - Geflügel / poultry

| | |
|---|---------|
| 40 Chicken Curry ⁹ Hühnerbrust mit Currysauce | 13,50 € |
| 41 Dahi Chicken ^{9,1} Hühnerbrust mit Safran in Chefkochs Joghurtsauce | 13,50 € |
| 42 Chicken Korma ^{9,h} Hühnerbrust in Kokosnuss-Mandel-Sahnesauce | 13,50 € |
| 43 Butter Chicken ^{9,h} Gegrilltes Hühnerbrustfilet in Tomaten-Sahnesauce | 13,90 € |
| 44 Chicken Jalfrezi ^{9,h,1} Gebratenes Hühnerfleisch mit Knoblauch, Ingwer, grünem Paprika und Zwiebeln in scharfer Sauce | 13,50 € |
| 45 Chicken Tikka Masala ^{9,1} Gegrilltes Hühnerbrust mit Ingwer, Zwiebeln und Paprika in Tomaten-Joghurt-Sahnesauce | 14,00 € |
| 46 Saag Chicken ⁹ Hühnerbrustfilet mit Spinat in Masala-Sauce | 13,50 € |
| 47 Chicken Vindaloo ⁹ Hühnerbrust mit Knoblauch, Ingwer und Kartoffeln, in sehr scharfer Sauce | 13,50 € |
| 48 Karahi Chicken ⁹ Hühnerbrustfilet mit Kümmel, Koriander, grünem Paprika und Ingwer in Tomaten-Zwiebelsauce | 13,50 € |
| 49 Chicken Sabzi ^{9,h,1} Hühnerbrustfilet mit Gartengemüse in Currysauce | 13,50 € |
| 50 Chicken Khumb Wala ^{9,h,1} Hühnerbrustfilet mit frischen Champignons und Ingwer in Mandel-Curry-Sahnesauce | 13,50 € |
| 51 Mango Chicken ^{9,h} Hühnerbrustfilet in Mango-Safran-Cashewnuss-Sauce | 14,00 € |



Vegetar ische Gerichte / vegetar ian dishes

| | |
|---|---------|
| 61 Shahi Paneer ^{9,h} Indischer Käse mit Kokos-Sahnesauce | 12,90 € |
| 62 Palak Paneer ⁹ Indischer Käse mit Spinat in würziger Sauce | 12,90 € |
| 63 Navrattan Korma ^{9,h} Frisches Gartengemüse in Kokosnuss-Mandel-Sahnesauce | 12,50 € |
| 64 Muglai Koftas ^{9,h} Gemüsebällchen mit ind. Käse und Rosinen in Mandel-Sahnesauce | 12,50 € |
| 65 Alu Gobhi Masala ⁹ Blumenkohl mit Kartoffeln, Ingwer und Kümmel in Tomaten-Zwiebelsauce | 12,50 € |
| 66 Bharta ^{9,1} Gegrillte gehackte Auberginen mit Zwiebeln und Tomaten in würziger Currysauce | 12,50 € |
| 67 Dal Makhani ^h Indische schwarze Linsen mit Knoblauch und Ingwer | 12,90 € |
| 68 Sabzi Jalfrezi ^{9,1} Gemischtes Gartengemüse in Currysauce | 12,50 € |
| 69 Channa Masala ^{9,1} Kichererbsen mit Zwiebeln, Tomaten und Ingwer in Masalasauc | 12,50 € |
| 70 Mughlai Bengen ^{9,h} Aubergine gefüllt mit Gemüse, Nüssen und Rosinen in Tomaten-Mandelsauce | 12,90 € |
| 71 Bhindi Masala ^{9,1} Okraschoten mit Zwiebeln und Tomaten in Masalasauc | 12,90 € |
| 72 Karahi Paneer ⁹ Spezialität des Chefkochs | 13,90 € |

Keral a fish special ities

| | |
|---|---------|
| 81 Malabari Fish ^{d,g,h} Seelachs mit Zwiebeln und Kokosnuss in scharfer Masala-Sauce | 14,90 € |
| 82 Jheenga Mushrooms ^{b,g,h} Riesengarnelen mit frischen Champignons, Ingwer und Knoblauch in Mandel-Curry-Sahnesauce | 18,50 € |
| 83 Fish Masala ⁹ Seelachs mit Spezialgewürzen | 14,90 € |
| 84 Kerala Jheenga ^{b,g} Riesengarnelen nach Rezept des Chefkochs | 18,90 € |
| 85 Mango Jheenga ^{b,h,g} Riesengarnelen in Mango-Safran-Cashewnuss-Sauce | 18,90 € |
| 86 Fish Chili ^d Rotbarschfilet in Chilisauce - sehr scharf | 18,50 € |

Reis-Gerichte / rice-dishes

| | |
|--|---------|
| 91 Vegetable Biryani ^h Gemischtes Gemüse mit Rosinen, Mandeln und Reis - in der Pfanne zubereitet | 13,50 € |
| 92 Chicken Biryani ^h Hühnerfleisch mit Rosinen, Mandeln, Cashewnüssen und Reis - in der Pfanne zubereitet | 14,50 € |
| 93 Mutton Biryani ^h Lamm mit Rosinen, Mandeln, Cashewnüssen und Reis - in der Pfanne zubereitet | 16,90 € |
| 94 Jheenga Biryani ^{4,h,b} Riesengarnelen und Shrimps mit Rosinen, Mandeln, Cashewnüssen und Reis - in der Pfanne zubereitet | 16,90 € |

Thal is

Empfehlung des Chefkochs: Verschiedene Gerichte auf einem Teller

| | | |
|--|-------------------|-------------------|
| 121 Vegetable Thali ^{9,1,h} Gemischtes Gemüse, Linsen (gelb od.schwarz), Spinat-Käse, Raita, Nan, Reis | f.1 Pers. 14,90 € | f.2 Pers. 29,80 € |
| 122 Non-Vegetable Thali ^{9,1,h} Chicken Masala, Lamm Korma, Chicken Palak, Raita, Naan und Reis | 15,90 € | 31,80 € |
| 123 Fisch Thali ^{9,1,h,b,d} Seelachsfilet, Riesengarnelen, Shrimps, Curry | 15,90 € | 31,80 € |



Enten-Spezialitäten / duck special ities

| | |
|---|---------|
| 161 Ente Masala ^{9,1} Entenfilet nach typischer indischer Art in Masalasauc | 16,50 € |
| 162 Ente Mango ^{9,1} Zartes Entenbrustfilet mit frischer Mango, Ananas in Mango-Safran-Cashewnuss-Sauce, fein gewürzt | 16,50 € |
| 163 Ente Vindaloo ^{9,1,h} Zartes Entenbrustfilet mit Spezialgewürzen aus Goa - sehr scharf | 16,50 € |
| 164 Ente Sabzi Zartes Entenbrustfilet mit verschiedenem frischen Gemüse | 16,50 € |
| 165 Ente Jalfrezi ^{9,1,h} Gebratenes zartes Entenbrustfilet mit Knoblauch, Ingwer, grünem Paprika und Zwiebeln in scharfer Sauce | 16,50 € |

Zu allen Gerichten servieren wir besten Safran-Basmati-Reis