

[STARTSEITE](#)[SPEISEKARTEN](#)[ZUM ABENDESSEN](#)**TAG 1 · MITTAGESSEN ***[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 1

* Mittagessen (Lunch) · 12:00 – 14:30 Uhr

MENÜ

VORSPEISE

Toskanischer Nudelsalat mit Artischocken und Pinienkernen

SUPPE

Rinderconsommé mit Basilikum-Eierstich

HAUPTGERICHT

Gegrilltes Barramundifilet mit asiatischer Salsa verde, Zitrus-Fenchel und gebratenen Reismudeln

Focaccia mit San Daniele-Schinken, gegrilltem Radicchio und Mascarpone

DESSERT

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Geröstete Aubergine mit Bulgur

SUPPE

Kalte Tomatensuppe mit Bruschetta

HAUPTGERICHT

Vegane Ceviche-Bowl mit Pilzen, Stangensellerie, Avocado, Mais, roten Zwiebeln, Koriander, Chili, Romanasalat und Süßkartoffeln

DESSERT

Apfel im Tempuramantel mit Zimtschaum und grünem Apfeleis

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

Ganzer gratinierter Hummer "Thermidor" mit Hummer-Linguine und Salatherzen 37,50€

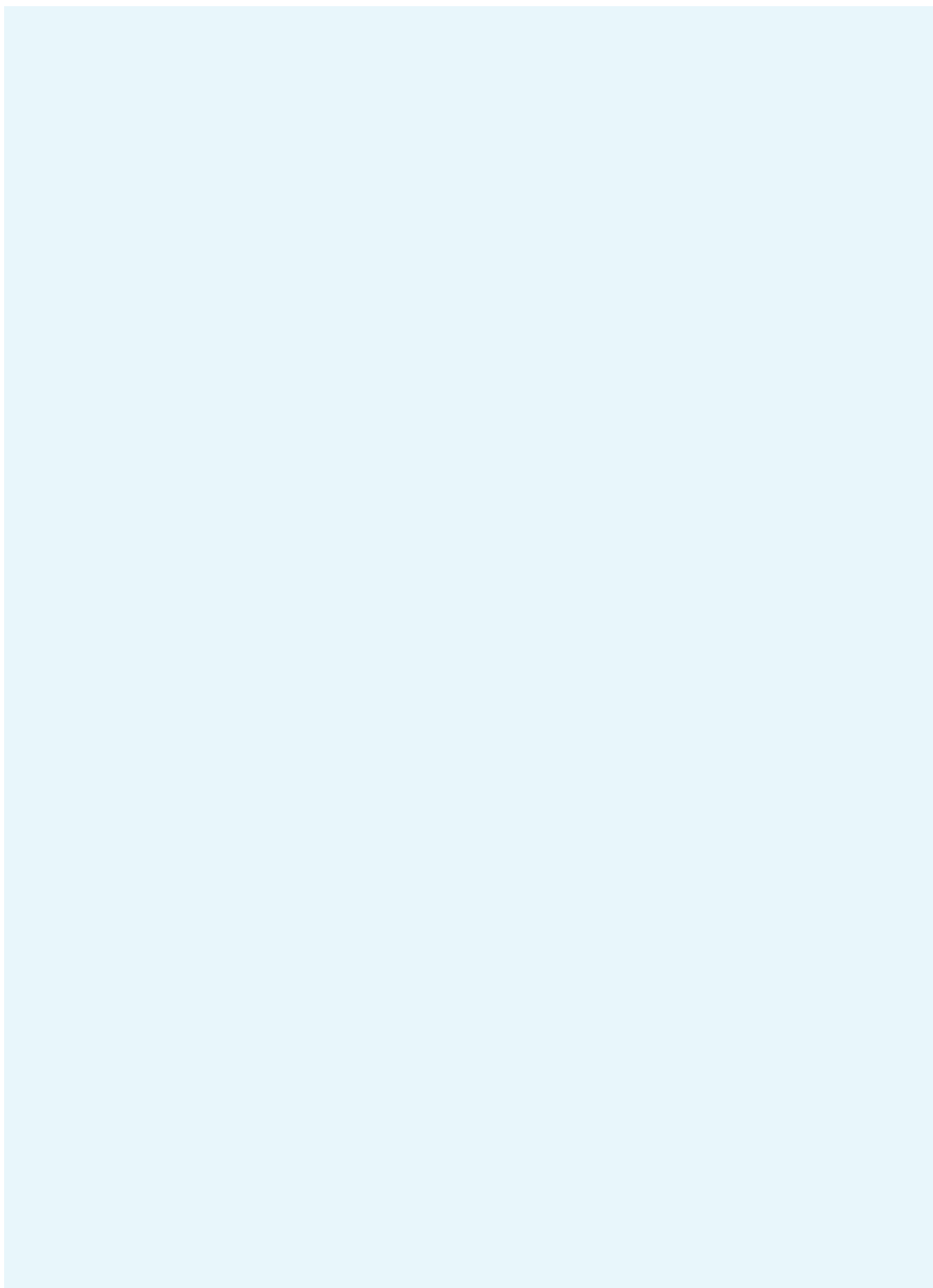
HAUPTGERICHT

Im Ganzen gebratene Seezunge mit Dill-Krabben aus der Nordsee und Salzkartoffeln 19,90€

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchte und Rosmarinkartoffeln 28,00€

DESSERT

Wiener Schnitzel vom Kalb
mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren 17,90€



Toskanischer Nudelsalat mit Artischocken und Pinienkernen

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die toskanische Küche gilt als Wiege der italienischen Gastronomie. Einfache, hochwertige Zutaten, wenig Aufwand, maximaler Geschmack — das ist das Prinzip, das bereits in der Renaissance die Tische der Florentiner Fürsten prägte.

Nudelsalate mit Gemüse und Nüssen haben in der Toskana eine lange Tradition als sommerliche Antipasto oder leichte Hauptmahlzeit. Artischocken — ursprünglich aus dem arabischen Raum — wurden ab dem 15. Jahrhundert in der Toskana kultiviert und sind heute aus der regionalen Küche nicht wegzudenken.

Pinienkerne wiederum sind seit der Römerzeit ein Grundbestandteil der mediterranen Küche: die Römer verwendeten sie in Saucen, Suppen und Gebäck. Die Kombination von mild-nussigen Pinienkernen mit dem leicht bitteren Artischockenherz und frischen Kräutern ist ein Klassiker, der die Essenz der toskanischen Kochphilosophie verkörpert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

160 g Penne oder Fusilli
(al dente gekocht, abgekühlt)

4 Stk. Artischockenherzen
(aus dem Glas, abgetropft)

3 EL Pinienkerne (in der Pfanne geröstet)

Zubereitung

- 1** Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
- 2** Artischockenherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.

80 g	Kirschtomaten, halbiert
40 g	Rucola
30 g	Parmesan, grob gehobelt
4 EL	Olivenöl extra vergine
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 Zehe	Knoblauch, fein gerieben
1 TL	Getrockneter Thymian
nach Geschmack	Salz, schwarzer Pfeffer
10 Blätter	Frisches Basilikum

- 3** Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, geriebenen Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren.
- 4** Die abgekühlten Nudeln mit dem Dressing vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 5** Artischocken, Kirschtomaten und Rucola unterheben. Nochmals abschmecken.
- 6** Auf zwei Teller anrichten, Pinienkerne und gehobelten Parmesan darüberstreuen, mit frischen Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Rinderconsommé mit Basilikum-Eierstich

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die Consommé — vom französischen Wort „consommer“ (vollenden, klären) — ist die Königin der klassischen Küche. Eine perfekt geklärte Consommé ist kristallklar, bernsteinfarben und von tiefem Rindfleisch-Umami-Geschmack: Sie gilt bis heute als Meisterprüfung eines jeden Koch-Auszubildenden.

Ihren Ursprung hat die Consommé in der französischen Haute Cuisine des 17. Jahrhunderts, wo sie als Kraftbrühe für erkrankte Adlige zubereitet wurde. Auguste Escoffier, der Vater der modernen Küche, verfeinerte das Rezept Ende des 19. Jahrhunderts zur perfekten Kunstform und machte sie zum Fixstern aller Menüs in Grand Hotels von Paris bis Wien.

Der Eierstich — kleine, cremige Würfel aus gestocktem Ei-Sahne-Gemisch — ist eine deutsche und österreichische Suppeneinlage mit Tradition, die im 18. Jahrhundert in der bürgerlichen Küche populär wurde. Das Basilikum verleiht ihm eine mediterrane Frische, die die Eleganz der klaren Brühe perfekt ergänzt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

800 ml Kräftige
Rinderbrühe
(selbst gekocht
oder
hochwertig aus
dem Glas)

200 g Mageres
Rinderhackfleisch
(zur Klärung)

1 Stk.

Zubereitung

- 1** Für den Eierstich: Eier mit Sahne, Basilikum, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine kleine, gut gebutterte Auflaufform (oder Tassen) damit befüllen.
- 2** Eierstich bei 160 °C im Wasserbad (Bain-marie) im Ofen 20–25 Minuten stocken lassen, bis die Masse fest ist. Abkühlen lassen, dann in kleine Würfel schneiden.

Eiweiß (zur Klärung)

1 Stk. Karotte, grob
gewürfelt

1 Stk. Selleriestange

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk. Eier (für den
Eierstich)

80 ml Sahne (für den
Eierstich)

10 Blätter Basilikum, fein
gehackt

1 Prise Muskatnuss,
frisch gerieben

etwas Butter (für die
Form)

- 3** Für die Klärung: Rinderhackfleisch mit Eiweiß, Karotte und Sellerie vermengen, mit kalter Brühe aufgießen.
- 4** Unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis die Masse beginnt zu koagulieren und sich ein Klärfloß an der Oberfläche bildet. Ab jetzt nicht mehr rühren!
- 5** Bei sehr schwacher Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Tuch (Passiertuch) vorsichtig abfiltern.
- 6** Die klare Consommé aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vorgewärmte Suppentassen füllen und die Eierstich-Würfel hineinlegen. Sofort servieren.

Gegrilltes Barramundifilet mit asiatischer Salsa verde, Zitrus-Fenchel und gebratenen Reisnudeln

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Barramundi (*Lates calcarifer*) ist ein Raubfisch aus den Küstengewässern Südostasiens und Nordaustraliens. Sein Name stammt aus der Sprache der Aborigines und bedeutet „Großschuppiger Flussfisch“. In Australien gilt er als Nationalspeise — fast so ikonisch wie das Känguru.

In der asiatischen Küche ist der Barramundi seit Jahrhunderten ein Festfisch: In Thailand, Vietnam und Malaysia wird er gegrillt, gedämpft oder in Currys verarbeitet. Seine fest-weiße, milde Fleisch mit natürlichem Fettgehalt macht ihn besonders geeignet zum Grillen, da er kaum austrocknet.

Die Kombination mit einer asiatischen Salsa verde — einer aromatischen Kräutersauce aus frischem Koriander, Ingwer, Chili und Sesamöl — vereint den puristischen australischen Ansatz mit asiatischen Aromawelten. Der knackige Zitrus-Fenchel bringt Frische, die gebratenen Reisnudeln erdige Sättigung.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Barramundifilets
(je ca. 180 g,
mit Haut)

1 Knolle Fenchel, fein
gehobelt

1 Stk. Orange, filetiert

1 Stk. Zitrone, Saft
und Zeste

Zubereitung

- 1** Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen (ca. 5 Min.), abtropfen. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl 3–4 Minuten knusprig anbraten, mit Sojasauce und Salz würzen.
- 2** Für die asiatische Salsa verde: Koriander, Petersilie, Chili, Ingwer, Fischsauce, Limettensaft und Olivenöl im Mixer zu einer glatten Sauce pürieren. Abschmecken.

120 g	Reisnudeln (Vermicelli)
2 EL	Sesamöl
1 Bund	Koriander, grob gehackt
1 Bund	Petersilie, grob gehackt
2 cm	Ingwer, frisch gerieben
1 Stk.	Rote Chilischote, entkernt
2 EL	Fischsauce
1 EL	Limettensaft
3 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 3** Fenchel fein hobeln, mit Orangenfilets, Zitronensaft und Zeste, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. 10 Minuten marinieren.
- 4** Barramundifilets auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen, mit wenig Öl einpinseln.
- 5** Filets mit der Hautseite zuerst einlegen und 4 Minuten ohne Bewegung grillen, bis die Haut goldknusprig ist. Wenden und weitere 2 Minuten garen.
- 6** Reisnudeln mittig auf die Teller setzen, Zitrus-Fenchelsalat daneben anrichten, Fisch darauflegen. Großzügig Salsa verde drumherum träufeln und sofort servieren.

Focaccia mit San Daniele-Schinken, gegrilltem Radicchio und Mascarpone

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Focaccia ist eines der ältesten Brote Italiens. Die Ligurer bakten bereits in der Antike flache, mit Olivenöl beträufelte Brote in der Asche — das Wort leitet sich vom lateinischen „focus“ (Feuerstelle, Herd) ab. Heute ist Focaccia die Seele der ligurischen und toskanischen Bäckereitradition.

Der San Daniele-Schinken stammt aus der gleichnamigen Kleinstadt im Friaul (Nordostitalien) und gehört neben dem Parma-Schinken zu den bekanntesten Rohschinken Italiens. Er trägt das EU-Gütesiegel DOP (Denominazione di Origine Protetta) und darf nur aus Schweinen produziert werden, die in festgelegten Regionen Italiens aufgewachsen sind. Seine charakteristische süßlich-milde Note entsteht durch die natürliche Reifung im Klima der Julischen Voralpen.

Radicchio — der rotblättrige Chicorée aus dem Veneto — ist seit dem 15. Jahrhundert ein fester Bestandteil der norditalienischen Küche. Gegrillt verliert er seine Bitterkeit und entwickelt ein angenehm-rauchiges Aroma, das perfekt mit dem Salzgeschmack des Schinkens und der Cremigkeit des Mascarpones harmoniert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Fertige Focaccia (je ca. 120 g) oder 1 selbst gebackene

Zubereitung

- 1 Mascarpone mit Thymian, Zitronenzeste, Salz und Pfeffer verrühren. Kalt stellen.

80 g San Daniele
Rohschinken,
dünn
aufgeschnitten

1 Kopf Radicchio
Treviso,
halbiert

100 g Mascarpone

1 EL Frischer
Thymian,
Blätter
gezupft

1 TL Zitronenzeste

2 EL Olivenöl
extra vergine

1 EL Balsamico-
Essig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

30 g Rucola
(optional zur
Garnitur)

2 Radicchio-Hälften mit Olivenöl einpinseln, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne 3–4 Minuten pro Seite grillen, bis schöne Röststreifen entstehen.

3 Balsamico und Honig kurz in einem Topf einköcheln lassen, bis eine leichte Glasur entsteht. Radicchio damit beträufeln.

4 Focaccia kurz im Ofen oder Toaster aufwärmen (180 °C, 5 Minuten), bis sie leicht knusprig ist.

5 Focaccia großzügig mit der Thymian-Mascarpone bestreichen.

6 Gegrillten Radicchio auflegen, Schinken locker darüberdrapieren, Rucola darüberstreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Frische Früchte als Dessert sind wohl das älteste und reinste Dessert der Menschheitsgeschichte. Bevor Zucker, Mehl und Backöfen in die Küchen der Welt kamen, war die reife Frucht der süße Abschluss jeder Mahlzeit — in Griechenland, Rom, Persien und China gleichermaßen. Die Wahl saisonaler Früchte ist bis heute die einfachste, gesündeste und ehrlichste Form des Desserts.

Speiseeis hingegen hat eine lange und globale Geschichte. Die Römer kühlten Wein und Fruchtsäfte mit Schnee aus den Bergen, arabische Gelehrte beschrieben bereits im 10. Jahrhundert Scherbet-Zubereitungen, und in Europa entwickelten sich im 17. Jahrhundert aus flüssigem Rahm und Eis die ersten gefrorenen Cremes. Das heutige „Gemischtes Eis“ — eine bunte Auswahl verschiedener Eissorten — ist eine Erfindung der Eisdientradition des 19. Jahrhunderts, vor allem durch italienische Einwanderer geprägt.

Auf einem Kreuzfahrtschiff wie der Mein Schiff 7 sind frische Früchte und Eisdesserts die beliebteste Alternative für Gäste, die nach einem üppigen Mittag etwas Leichtes und Erfrischendes suchen. Das Eis wird täglich frisch produziert, die Früchte täglich in den Häfen der Anlaufstationen an Bord gebracht — ein kleiner, aber wichtiger Luxus auf hoher See.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

je nach Saison Erdbeeren,
Himbeeren,
Melone,
Mango, Kiwi,
Weintrauben

Zubereitung

- 1 Früchte waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder als ganze Beeren belassen.

2 Kugeln Vanilleeis (oder nach Wahl: Schokolade, Erdbeer, Pistazie)

2 Kugeln Sorbeteis (z.B. Zitrone oder Mango)

2 EL Minzsirup oder Passionsfruchtmark

Einige Frische Minzblätter

1 TL Puderzucker (optional)

2 Scheiben Waffel oder Keks (optional)

- 2** Auf einem Teller oder in einer Glasschüssel schön anrichten — nach Farben und Größen abwechslungsreich.
- 3** Eiskugeln mit einem angefeuchteten Eisportionierer formen und neben die Früchte setzen.
- 4** Minzsirup oder Passionsfruchtmark als Dressing über die Früchte träufeln.
- 5** Mit frischen Minzblättern garnieren, optional mit Puderzucker bestäuben.
- 6** Sofort servieren — das Eis schmilzt schnell! Wer möchte, steckt eine Waffel oder einen Keks ins Eis.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 MITTAGSMENÜ

Geröstete Aubergine mit Bulgur 🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Auberginen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie stammen ursprünglich aus Indien und Südostasien, wo sie seit über 4.000 Jahren angebaut werden. Über Persien und die arabische Welt gelangten sie im Mittelalter nach Europa — und in die osmanische Küche, die Geröstes mit Aubergine (türk. patlıcan) zur hohen Kunst erhob.

Das Rösten der Aubergine direkt auf der Gasflamme oder im Ofen — bekannt als „Baba Ghanoush“-Methode — ist eine jahrtausendealte Zubereitungstechnik. Durch das direkte Garen in der Hitze karamellisiert das Fruchtfleisch und entwickelt ein tiefes, rauchiges Aroma, das gekochte oder gebratene Aubergine nicht erreicht.

Bulgur — vorgekochter und getrockneter Weizen — ist eines der ältesten Nahrungsmittel des Nahen Ostens. Er war schon in der assyrischen Küche (ca. 1000 v. Chr.) bekannt und ist heute das Grundnahrungsmittel der türkischen, libanesischen und syrischen Küche. In der Kombination mit Aubergine, Granatapfelkernen und frischen Kräutern entsteht ein Gericht, das die gesamte Geschichte des Fruchtbaren Halbmondes widerspiegelt.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Auberginen
(mittelgroß)

160 g Bulgur
(mittelgrob)

280 ml Gemüsebrühe
(heiß)

Zubereitung

- 1 Bulgur in einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen (1:1,8 Verhältnis), abdecken und 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

1 Stk.	Rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL	Granatapfelkerne
2 EL	Frische Petersilie, gehackt
1 EL	Frische Minze, gehackt
3 EL	Olivenöl extra virgine
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Paprikapulver (geräuchert)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
2 EL	Tahini (Sesampaste, optional)

- 2 Auberginen entweder direkt auf einem Gasbrenner oder unter dem Backofengrill bei höchster Hitze rundherum rösten, bis die Haut vollständig schwarz und eingedrückt ist (ca. 15–20 Min.). Das gibt den rauchigen Geschmack!
- 3 Auberginen kurz abkühlen lassen, aufschlitzen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Grob hacken.
- 4 Rote Zwiebel mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten (5 Min.), Kreuzkümmel und Paprika kurz mitrösten.
- 5 Bulgur mit Aubergine, Zwiebel, Petersilie, Minze, Zitronensaft und restlichem Olivenöl vermengen. Kräftig abschmecken.
- 6 Auf tiefen Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen, nach Wunsch mit Tahini beträufeln.

Kalte Tomatensuppe mit Bruschetta

VEGAN

SUPPE · VEGANES MENÜ

Geschichte & Herkunft

Kalte Suppen haben eine lange Geschichte in der mediterranen Küche. Schon die Römer schätzten erkaltete Brühen mit Brot — die Urform der heutigen Gazpacho. Das Wort „Gazpacho“ selbst leitet sich möglicherweise vom arabischen „Gazpacho“ (zerbrechen, zermahlen) ab, da das Brot im Original zwischen Steinen gemahlen wurde.

Die kalte Tomatensuppe, die wir heute kennen, entwickelte sich erst im 19. Jahrhundert, nachdem die Tomate — ursprünglich aus Südamerika — in Spanien und Süditalien vollständig in die Küche integriert worden war. Köche erkannten: Tomaten entfalten ihr volles Aroma am besten kalt und mit Olivenöl — ohne Hitze.

Bruschetta — von „bruscare“ (über Holzkohle rösten) — ist seit der Römerzeit das klassische toskanische Brot-Vorspeise. Ursprünglich wurde es von Olivenbauern zubereitet, um die Qualität des frisch gepressten Olivenöls zu prüfen: über das noch warme, geröstete Brot gerieben und beträufelt. Heute ist es das Symbol der einfachen, guten toskanischen Küche.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

600 g Reife
Flaschentomaten
oder Ristretto-
Tomaten

1 Stk. Rote Paprika,
entkernt

1 Stk. Salatgurke,
geschält und
entkernt

Zubereitung

- 1 Tomaten grob würfeln, Paprika und Gurke ebenfalls in Stücke schneiden. Mit Knoblauchzehe, Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einem hohen Behälter vermengen.

1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl extra vergine
2 EL	Rotweinessig
1 TL	Zucker
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
4 Scheiben	Ciabatta oder Baguette
1 Zehe	Knoblauch (zum Einreiben)
4 Stk.	Kirschtomaten (für die Bruschetta)
8 Blätter	Basilikum

- 2 Alles sehr fein mixen (Stabmixer oder Standmixer) und durch ein feines Sieb passieren, um Kerne und Schalen zu entfernen.
- 3 Nochmals abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen — am besten über Nacht, damit sich die Aromen voll entfalten.
- 4 Für die Bruschetta: Brotscheiben toasten oder auf dem Grill rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 5 Noch warme Brotscheiben sofort mit der Knoblauchzehe einreiben — der Knoblauch reibt sich ins Brot und gibt sein Aroma ab.
- 6 Bruschetta mit Olivenöl beträufeln, halbierte Kirschtomaten und Basilikumblätter auflegen. Kalte Suppe in gekühlte Tassen oder Schalen füllen, Bruschetta daneben servieren.

Vegane Ceviche-Bowl mit Pilzen, Avocado, Mais und Süßkartoffeln VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MENÜ

Geschichte & Herkunft

Ceviche ist das Nationalgericht Perus und gilt als eines der bedeutendsten Gerichte Lateinamerikas. Traditionell wird roher Fisch in Zitrus-Marinade „kalt gegart“ — die Säure der Limette denaturiert die Proteine ähnlich wie Hitze. Die Technik ist über 2.000 Jahre alt; die Inkas marinierten ihren Fisch in fermentiertem Chicha-Trank.

Die vegane Version ersetzt den Fisch durch Pilze — besonders Kräuterseitlinge oder Austernpilze — deren festes Fruchtfleisch die Marinade gut aufnimmt und eine ähnlich „gegarte“ Textur entwickelt. Diese kreative Interpretation entstand in den letzten Jahrzehnten im Zuge der pflanzlichen Küchenbewegung und erfreut sich seither wachsender Beliebtheit.

Süßkartoffeln (Boniato) sind in der peruanischen Küche seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel und werden traditionell zu Ceviche gereicht, um die Säure der Limette auszugleichen. Die Kombination von säuerlicher Marinade, cremiger Avocado, süßem Mais und erdiger Süßkartoffel ist ein harmonisches Geschmackstrio, das die Aromenvielfalt Perus widerspiegelt.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

200 g Kräuterseitlinge
 oder
 Austernpilze

1 Stk. Avocado, reif

1 Stk. Süßkartoffel
 (mittelgroß)

Zubereitung

- 1** Süßkartoffel schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten goldbraun rösten, bis sie weich sind. Abkühlen lassen.

80 g	Mais (aus der Dose, abgetropft)
1 Stk.	Rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
1 Stange	Stangensellerie, fein geschnitten
1 Stk.	Rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
Saft von 3	Limetten
Saft von 1	Zitrone
1 Bund	Koriander, grob gehackt
1 EL	Olivöl
Salz	nach Geschmack
4 Blätter	Romanasalat

- 2 Pilze in ca. 1,5 cm dicke Streifen oder Stücke zupfen/schneiden. Mit Limettensaft, Zitronensaft, Salz und Chili vermengen und 15–20 Minuten marinieren (die Säure gart die Pilze leicht).
- 3 Zwiebel sehr fein würfeln und 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abtropfen — das mildert die Schärfe.
- 4 Stangensellerie, Zwiebel und Mais zur Pilzmarinade geben. Nochmals abschmecken.
- 5 Avocado aufschneiden, Kern entfernen, mit Salz und Limettensaft beträufeln.
- 6 Romanasalatblätter als Basis auf die Teller legen. Ceviche darüber anrichten, Avocado und Süßkartoffel dazulegen, großzügig mit Koriander bestreuen. Sofort servieren.

Apfel im Tempuramantel mit Zimtschaum und grünem Apfeleis

VEGAN

DESSERT · VEGANES MENÜ

Geschichte & Herkunft

Tempura — der zart-knusprige japanische Frittierteig — hat interessanterweise portugiesische Ursprünge. Im 16. Jahrhundert brachten portugiesische Jesuiten-Missionare die Technik des Frittierens in Teig nach Japan, wo die Japaner sie perfektionierten: Der Teig wird eiskalt gehalten und kaum gerührt, was die charakteristischen luftigen Blasen und die Zartheit erzeugt.

Frittierte Äpfel haben in fast jeder Küche der Welt Tradition — von amerikanischen Apple Fritters über bayerische Apfelmüchle bis zu japanischen Apfel-Tempura. Die süße Variante mit Zimtzucker entstand als Dessert-Interpretation der herzhaften Gemüse-Tempura.

Zimtschaum ist eine moderne Patisserie-Technik der Nouvelle Cuisine: Eine leichte, aufgeschlagene Sahne oder Kokosmilch mit Zimtaroma — als vegane Interpretation ohne Milchprodukte. Das grüne Apfeleis (Granny Smith) bringt die natürliche Säure des Apfels in konzentrierter, kalter Form zurück und schafft das klassische Dessert-Gleichgewicht von Warm und Kalt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Äpfel
(Golden Delicious oder Boskop), geschält, entkernt

100 g

Zubereitung

- 1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in fingerdicke Ringe oder Spalten schneiden.
- 2 Für den Zimtschaum: Kokosmilch (nur den festen Teil) mit Puderzucker und Zimt aufschlagen, bis sie schaumig wird. Kalt stellen.

Weizenmehl (Type 405)

20 g Speisestärke

150 ml Eiskaltes Mineralwasser

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

500 ml Pflanzenöl (zum Frittieren)

2 EL Zucker + 1 TL Zimt (zum Wälzen)

200 ml Kokosmilch (vollfett, für den Schaum)

1 TL Puderzucker

1 TL Zimt, gemahlen

2 Kugeln Veganes Apfelsorbet (Granny Smith, fertig oder selbst gemacht)

3 Tempurateig: Mehl, Stärke, Backpulver und Salz kurz vermengen. Eiskaltes Wasser zugießen und nur grob vermischen — der Teig darf klumpig sein! Nicht zu lange rühren.

4 Öl auf 175 °C erhitzen (Probe: Holzstäbchen hineinhalten, wenn kleine Bläschen aufsteigen, ist die Temperatur richtig).

5 Apfelstücke durch den Tempurateig ziehen und sofort ins heiße Öl geben. 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Apfel-Tempura sofort in Zimtzucker wälzen. Auf Tellern anrichten, Zimtschaum daneben setzen und mit einer Kugel Apfelsorbet servieren. Sofort genießen!

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Zürcher Geschnetzelte (Züri Gschnätzlets) ist das wohl bekannteste Gericht der Deutschschweizer Küche und das kulinarische Aushängeschild der Stadt Zürich. Es besteht aus schmalen Streifen von Kalbfleisch in einer Rahmsauce — und gilt in Zürich fast als Heiligtum.

Die erste dokumentierte Erwähnung des Gerichts findet sich in einem Zürcher Kochbuch von 1947. Es entstand jedoch schon früher in den Gasthäusern der Zürcher Altstadt, wo Kalbfleisch — das in der Schweiz traditionell hoch geschätzt wird — schnell und schmackhaft zubereitet werden sollte.

Die Version mit Morcheln ist eine Veredelung des Klassikers. Morcheln (*Morchella esculenta*) gehören zu den edelsten und teuersten Speisepilzen Europas. Sie wachsen im Frühjahr in Wäldern und auf Wiesen und sind wegen ihres tiefen, erdigen Umami-Aromas ein Liebling der Haute Cuisine. In Verbindung mit der Rahmsoße und dem knusprigen Rösti ergibt das Zürcher Geschnetzelte mit Morcheln ein Gericht von außerordentlichem Rang.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

320 g Kalbsfilet oder Kalbsrücken, in 5mm breite Streifen geschnitten

Zubereitung

1

Kartoffeln am Vortag kochen, abkühlen lassen und schälen. Grob reiben. Mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne Butter und Öl erhitzen, Kartoffelmasse hineingeben, zu einem flachen Kuchen formen. Bei mittlerer Hitze 8–10 Min. pro Seite goldbraun und knusprig braten.

20 g Getrocknete
Morcheln (30
Min. in
warmem
Wasser
eingeweicht)

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

2 Morcheln ausdrücken (Einweichwasser durch ein feines Tuch filtern und aufheben!), halbieren oder vierteln.

3 Kalbsstreifen portionsweise in sehr heißer Butter und Öl nur kurz anbraten (1–2 Min.) — sie müssen rosa bleiben. Herausnehmen und warm halten.

4 Schalotte im Bratfond glasig dünsten. Morcheln hinzugeben, kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, komplett einkochen lassen.

5 Kalbsfond angießen, auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, cremig einköcheln. Mit Morcheleinweichwasser (2–3 EL) intensivieren.

6 Kalbsstreifen in die Sauce geben, kurz erwärmen (nicht kochen!). Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Rösti auf Teller setzen, Geschnetzeltes darüber anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Ganzer gratinierter Hummer „Thermidor“ mit Hummer-Linguine und Salatherzen

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Homard Thermidor ist ein Klassiker der französischen Haute Cuisine und gilt als eines der dekadentesten Gerichte der westlichen Kochkunst. Sein Name hat eine faszinierende Geschichte: Er bezieht sich auf den Monat Thermidor im Revolutionskalender (Juli/August) und auf das gleichnamige Theaterstück „Thermidor“ von Victorien Sardou, das am 24. Januar 1894 in Paris uraufgeführt wurde.

Der Legende nach soll das Gericht am Abend der Uraufführung im Restaurant Chez Marie in Paris zum ersten Mal serviert worden sein — als Hommage an das Stück. Der damalige Chefkoch kombinierte den Hummer mit einer reichhaltigen, cremigen Senfrahmsoße und überbackte ihn in der Schale mit Käse. Sofort wurde das Gericht ein Hit der Pariser Gesellschaft.

Bis heute ist Hummer Thermidor das Symbol für luxuriöse Festlichkeit. In Kreuzfahrt-Restaurants der ersten Klasse ist er ein fester Bestandteil der klassischen Speisekarte. Die Hummer-Linguine als Beilage ist eine moderne Erweiterung, die das volle Aroma des Hummerkorals und der Schalen nutzt.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hummer (je ca. 500 g, lebend oder frisch gegart)

160 g Linguine

Zubereitung

- 1 Hummer 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausheben, halbieren. Fleisch aus Schalen lösen und in Stücke schneiden. Schalen aufheben.

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

2 Linguine in reichlich Salzwasser al dente kochen (Herstellerangabe). Abtropfen, mit etwas Butter schwenken.

3 Schalotte in Butter glasig dünsten. Mit Cognac flambieren (Vorsicht!). Fischfond angießen, reduzieren.

4 Sahne zugeben, cremig einkochen. Senf, Estragon, Salz, Pfeffer und Cayenne einrühren. Sauce abschmecken.

5 Hummerfleisch in die Sauce geben, kurz erwärmen. Mischung in die Hummerhälften füllen, mit Gruyère bestreuen.

6 Unter dem Backofengrill (240 °C, Oberhitze) 3-4 Minuten gratinieren, bis der Käse goldbraun ist. Linguine und Salatherzen dazu anrichten, sofort servieren.

Im Ganzen gebratene Seezunge mit Dill-Krabben aus der Nordsee und Salzkartoffeln

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die Seezunge (*Solea solea*) ist seit der Antike der edelste Plattfisch Europas. Schon die Römer nannten sie „solea Jovis“ — der Schuh Jupiters — und servierten sie bei Banketten der Senatoren. Im 19. Jahrhundert wurde sie in den Pariser Restaurants zur „reine des poissons“, der Königin der Fische.

Im Ganzen gebratene Seezunge ist die klassischste Zubereitungsart und wird besonders in der belgischen, norddeutschen und britischen Küche (*Sole meunière*) verehrt. Die Technik des Bratens in Butter — „Meunière-Stil“ — wurde vom Escoffier-Schüler Auguste Point zur Perfektion gebracht: Mehl, Butter, Zitrone — mehr braucht ein guter Fisch nicht.

Nordseekrabben (*Crangon crangon*) sind seit Jahrhunderten ein Kulturgut der deutschen Nordseeküste. Die kleinen, intensiv schmeckenden Garnelen werden traditionell auf Kuttern gefangen und noch an Bord gepuhlt — ein Handwerk, das heute noch auf Sylt und Helgoland praktiziert wird. In Kombination mit Dill entsteht eine klassisch-norddeutsche Aromapairing, die perfekt zur delikaten Seezunge passt.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Seezungen (je ca. 350 g, küchenfertig)

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

- 1** Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen (ca. 20 Min.), pellen und warm halten.
- 2** Seezungen auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

400 g	Kleine Kartoffeln (festkochend)
3 EL	Mehl
60 g	Butter
2 EL	Olivöl
1 Bund	Frischer Dill
1 Stk.	Zitrone (Saft und Scheiben)
1 EL	Kapern (optional)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Petersilie, gehackt

- 3** In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Seezungen einlegen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Herausnehmen.
- 4** In derselben Pfanne die Butter leicht bräunen lassen (Noisette-Butter). Krabben kurz dazugeben, erwärmen. Zitronensaft angießen — aufpassen, es schäumt!
- 5** Dill hacken und mit Kapern unter die Krabbenbutter rühren. Abschmecken.
- 6** Seezungen auf vorgewärmten Tellern anrichten, Krabbenbutter darübergießen, Salzkartoffeln und Zitronenscheiben dazu. Mit Dillzweigen garnieren.

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Der Wolfsbarsch (*Dicentrarchus labrax*), auch Branzino oder Loup de mer genannt, ist der Edelbarsch des Mittelmeers. Seit der Antike gilt er als Delikatesse — die Griechen züchteten ihn bereits in Fischteichen, die Römer zahlten immense Summen für frische Exemplare aus dem Meer.

Im Ganzen gegrillter Wolfsbarsch ist das Inbegriffs-Gericht der griechischen, türkischen und italienischen Meeresküche. Das Garen des ganzen Fisches — mit Kopf und Gräten — intensiviert den Geschmack erheblich: Die Gräten geben Gelatine und Aroma ab, der Kopf schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Kapern — die getrockneten Blütenknospen des Kapernstrauchs (*Capparis spinosa*) — sind seit der Antike ein mediterranes Würzmittel. Homer erwähnte sie in der Odyssee, die Ägypter konservierten sie in Salz. In Kombination mit Zitrus und Olivenöl sind sie das klassische Würzmittel für Fischgerichte des gesamten Mittelmeers.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Wolfsbarsche
(je ca. 400 g,
küchenfertig,
am Stück)

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

- 1** Kartoffeln halbieren, mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

2 Gemüse in grobe Streifen schneiden, mit Olivenöl einpinseln, salzen. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei hoher Hitze grillen, bis schöne Streifen entstehen (je 3–4 Min. pro Seite).

3 Wolfsbärsche innen und außen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben. Je eine Scheibe Zitrone, Petersilienstiel und Knoblauchzehe in den Bauchraum geben.

4 Fisch auf dem heißen Grill (oder Grillpfanne) bei starker Hitze 5–6 Minuten pro Seite garen, bis die Haut knusprig und der Fisch durchgegart ist.

5 Kapern in etwas Olivenöl kurz anschwitzen, Zitronensaft und Orangenfilets unterheben. Warm halten.

6 Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Fisch daneben legen, Kapern-Zitrus-Vinaigrette darüberträufeln, mit Petersilie bestreuen.

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das Wiener Schnitzel ist das kulinarische Wahrzeichen Österreichs — und eines der bekanntesten Gerichte der Welt. Seine Ursprünge sind bis heute Gegenstand nationaler Diskussionen: Die eine Theorie verbindet es mit dem cotoletta alla milanese (Mailänder Schnitzel), das im 15. Jahrhundert am Hof der Mailänder Herzöge serviert wurde.

Der Legende nach soll Feldmarschall Radetzky die Idee 1857 aus Mailand nach Wien gebracht haben — daher heißt es manchmal auch „Radetzky-Schnitzel“. Die Wahrheit ist wahrscheinlich komplexer: Panierte Fleischstücke wurden in Wien schon viel früher zubereitet.

Das „echte“ Wiener Schnitzel muss aus Kalbfleisch bestehen und in Schmalz oder Butterschmalz schwimmend gebraten werden — das ist gesetzlich geschützt. Das Schnitzel muss dabei in der Panade „soufflieren“, d.h. die Panade löst sich leicht vom Fleisch und wirft Blasen — das Zeichen der perfekten Temperatur. Der Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren sind die klassischen Beilagen seit mehr als 100 Jahren.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Kalbsschnitzel
(je ca. 160 g,
aus der
Oberschale)

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

- 1 Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel fein schneiden.

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

nach
Geschmack

2 Dressing aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren. Mit Kartoffeln, Gurken und Zwiebeln vermengen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

3 Schnitzel zwischen Klarsichtfolie sehr dünn klopfen (ca. 4–5 mm). Salzen.

4 Drei tiefe Teller vorbereiten: Mehl | Ei | Semmelbrösel. Schnitzel nacheinander durch Mehl, Ei und Brösel ziehen. Die Panade locker andrücken — nicht fest!

5 Butterschmalz in einer tiefen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Schnitzel einlegen und durch leichtes Schwenken der Pfanne mit heißem Fett übergießen — so souffliert die Panade.

6 Ca. 2–3 Minuten goldbraun frittieren, wenden, weitere 2 Minuten. Auf Küchenpapier abtropfen, sofort mit Zitronenscheibe, Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren servieren.