

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✱ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 2 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 2

📄 Abendessen (Dinner) · 18:00 – 21:30 Uhr

MENÜ

VORSPEISE

Waldorfsalat mit Sous-vide gegarten Hühnerbrustscheiben

Klassisches Vitello* tonnato - Kalbfleischscheiben mit Thunfischsauce und Kapern

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Französische Zwiebelsuppe

Basilikumschaumsuppe mit Tomaten-Mozzarella-Konfit

ZWISCHENGERICHT

Gebackene Kabeljaufiletstreifen im Cornflakes-Mantel
an Sauce tartare mit Kartoffelsalat

Lamm-Kofta mit Paprika-Harissa-Dip

HAUPTGERICHT

Rosa gebratener Hirschrücken* an Waldpilzrahmsauce mit Rosenkohl und Spätzle

Rotbarschfilet unter Mandelkruste an Safranschaum mit grünem Spargel und Champagnerrisotto

DESSERT

Karotten-Walnusspudding mit Mascarponecreme und Karottenstroh

Buttermilch-Cassismousse mit Macaron, Kakao-Erde und Cassissorbet

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Gemüseterrine mit Avocadocreme

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Blumenkohlsuppe mit Nori-Streifen

ZWISCHENGERICHT

Filoteigtaschen mit Gemüse gefüllt mit Linsensalat und Zitronen-Minz-Soja-Joghurt

HAUPTGERICHT

Weißkohl-Curry in Kokosnussmilch mit Erdnüssen, Koriander, Karotten und Basmatireis

DESSERT

Zitronengrascreme mit karamelisiertem Pfirsich

UNSERE LIEBLINGE

VORSPEISE

Anti-Pasti-Variation mit Knoblauchbrot

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Bunter Blattsalat in Kräuterdressing mit Bio-Hirse

ZWISCHENGERICHT

Hummerravioli mit Lobster-Bisque und Mangosalat

HAUPTGERICHT

Madaillion vom Schweinefilet an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

DESSERT

Sorbet
(Himbeer-Limette, Zitronen-Thymian, Erdbeer-Orange)
oder Eiscreme oder frische Früchte oder internationale Käseauswahl

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

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

ZWISCHENGERICHT

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

HAUPTGERICHT

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

DESSERT

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

📦 Hausgemachte Pasta

Extra Block Saucen: Tomate (vegan), Gorgonzola, Bolognese, Arrabbiata (vegan), Aglio e olio (vegan), Carbonara

Waldorfsalat mit Sous-vidé gegarten Hühnerbrustscheiben

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Waldorfsalat wurde 1893 vom Maître d'Hôtel Oscar Tschirky im Waldorf Astoria Hotel in New York erfunden — anlässlich der Eröffnungsfeier des legendären Hotels am 13. März. Das Original-Rezept war denkbar einfach: Äpfel, Sellerie und Mayonnaise. Erst später kamen Walnüsse als fester Bestandteil hinzu.

Das Waldorf Astoria war zu seiner Zeit das teuerste und eleganteste Hotel der Welt, und der Waldorfsalat spiegelte diese Eleganz wider — frisch, leicht und präzise. Oscar Tschirky, der als „Oscar of the Waldorf“ berühmt wurde, veröffentlichte das Rezept 1896 in seinem Kochbuch. Der Salat wurde rasch zu einem Klassiker der gehobenen amerikanischen Küche.

Sous-vidé (französisch: „unter Vakuum“) ist eine Garmethode, bei der Lebensmittel vakuumversiegelt im Wasserbad bei präziser Niedrigtemperatur gegart werden. Für Hühnerbrust bedeutet das: 60–65°C für 90 Minuten. Das Ergebnis ist ein unvergleichlich saftiges, zartes Fleisch, das weder zu roh noch zu trocken ist — perfekte Kontrolle über den Garpunkt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hühnerbrustfilets

2 Äste Frischer Thymian

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Hühnerbrüste mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In Vakuumbeutel einschweißen (oder in einem Ziploc-Beutel mit der Wasserverdrängungsmethode luftarm verschließen).

2 Stk. Äpfel (Boskoop oder Cox Orange)

4 Stangen Staudensellerie

60 g Walnüsse (grob gehackt)

3 EL Mayonnaise

2 EL Joghurt

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Einige Sellerie-Blätter (zur Garnitur)

2 Im Wasserbad bei exakt 63°C genau 90 Minuten garen. Danach kurz in einer heißen Pfanne von jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten für Farbe. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden.

3 Äpfel entkernen und in Stifte schneiden. Sellerie in feine Scheiben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln damit der Apfel nicht anläuft.

4 Dressing: Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

5 Äpfel, Sellerie und Walnüsse mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

6 Waldorfsalat auf Tellern anrichten, Hähnchenscheiben darüberlegen, mit Sellerie-Blättern garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Klassisches Vitello Tonnato - Kalbfleischscheiben mit Thunfischsauce und Kapern

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Vitello Tonnato — Kalbfleisch mit Thunfischsauce — ist eines der bekanntesten Paradoxe der Küchenwelt: Fleisch und Fisch in einem Gericht, kalt serviert als Vorspeise. Das Gericht stammt aus dem Piemont im Nordwesten Italiens und wird dort „vitel toné“ im piemontesischen Dialekt genannt. Seine Ursprünge reichen bis ins 18. Jahrhundert zurück.

Die erste bekannte schriftliche Erwähnung findet sich in Pellegrino Artusis „La Scienza in Cucina“ von 1891 — dem einflussreichsten Kochbuch der italienischen Geschichte. Artusi beschrieb eine Version, bei der Kalbfleisch in Thunfischbrühe gekocht und dann mit der Sauce überzogen wurde. Heute ist Vitello Tonnato ein Klassiker der modernen italienischen Küche und auf Speisekarten von Mailand bis Sydney zu finden.

Das scheinbar ungewöhnliche Duo von Kalb und Thunfisch funktioniert perfekt: Das milde, zarte Kalbfleisch nimmt die kräftige, salzige Thunfischsauce auf, ohne zu dominieren. Die Säure der Kapern schneidet durch die Reichhaltigkeit beider Hauptzutaten. Das Gericht wird immer kalt serviert — ein elegantes Sommergericht, das Stunden zuvor vorbereitet werden kann.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Kalbsnuss oder
Kalbstafelspitz
(am Stück)

Zubereitung

- 1 Kalbfleisch mit Gemüse, Weißwein, Lorbeer und Pfefferkörnern in Wasser aufkochen. 50–60 Min. bei niedriger Hitze kochen, bis zart. Im Sud abkühlen lassen.

1 Stk. Karotte,
Staudensellerie,
Zwiebel (zum
Kochen)

1 Glas Weißwein

Lorbeer, Pfefferkörner, Salz

1 Dose Thunfisch in Öl
(160g)

4 Stk. Sardellenfilets

3 EL Kapern
(abgespült)

3 EL Mayonnaise

2 EL Zitronensaft

2 EL Kalbskochsud
(aus dem Fond
oben)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Kapern + Zitronenscheiben

zum
Kochen

zur
Garnitur

2 Thunfisch abtropfen. Mit Sardellen, Kapern, Mayonnaise, Zitronensaft und 2 EL Kalbsud im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll cremig und gießfähig sein — ggf. mehr Sud zugeben.

3 Abgekühltes Kalbfleisch in hauchdünne Scheiben (ca. 3mm) schneiden — am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem sehr scharfen Messer.

4 Scheiben überlappend auf einer Platte auslegen. Großzügig mit Thunfischsauce bedecken.

5 Mit Kapern und Zitronenscheiben garnieren. Mindestens 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.

6 Kalt servieren mit Weißbrot oder Grissini.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Französische Zwiebelsuppe

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die Französische Zwiebelsuppe ist eine der bekanntesten Suppen der Welt und Symbol der einfachen, herzlichen Pariser Bistro-Küche. Ihre Wurzeln reichen tief ins Mittelalter: Zwiebeln waren für die arme Stadtbevölkerung Paris' das billigste und nahrhafteste Gemüse, und eine Suppe daraus war das Abendessen der Marktarbeiter der Halle centrale — dem großen Zentralmarkt von Paris.

Die berühmteste Version ist Soupe à l'oignon gratinée, bei der die Suppe mit einem Baguettescheibchen belegt und mit geriebenem Gruyère überbacken wird. Diese Form entstand im 18. Jahrhundert, als Pariser Restaurateurs begannen, die rustikale Marktarbeiterspeise in ihre Speisekarten aufzunehmen. König Ludwig XV. soll die Suppe selbst gekocht haben, als er mitten in der Nacht in der Jagdhütte von Versailles Hunger bekam.

Das Geheimnis einer guten Zwiebelsuppe liegt in der Karamellisierung der Zwiebeln: Sie müssen mindestens 45–60 Minuten bei niedriger Hitze geschmort werden, bis sie tief goldbraun, süßlich und weich sind. Dieser Prozess kann nicht abgekürzt werden — er ist es, der die Suppe von einfach zu außergewöhnlich macht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

600 g Weiße oder gelbe Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

40 g Butter

Zubereitung

- 1 Butter und Olivenöl in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln und Zucker zugeben. Bei KLEINER Hitze 45–60 Minuten langsam karamellisieren — dabei regelmäßig rühren. Die Zwiebeln sollen goldbraun und weich sein, nicht anbrennen.

1 EL Olivenöl

150 ml Weißwein
oder Cognac

700 ml Rinderbrühe
(kräftig)

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer, Thymian nach
Geschmack

4 Scheiben Baguette
(je 2 cm
dick)

80 g Gruyère oder
Comté, grob
gerieben

1 EL Mehl

2 Mehl über die Zwiebeln stäuben, 2 Min.
mitrösten. Mit Weißwein ablöschen,
aufkochen.

3 Brühe zugeben, Thymian dazugeben. 20 Min.
köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Baguettescheiben im Ofen oder Toaster
knusprig rösten.

5 Suppe in ofenfeste Tassen füllen.
Baguettescheiben auflegen, Käse großzügig
darüberstreuen.

6 Unter dem Backofengrill 3–5 Min.
überbacken, bis der Käse goldbraun und
blasenartig geschmolzen ist. Sofort servieren
— sehr heiß!

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Basilikumschaumsuppe mit Tomaten-Mozzarella-Konfit

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Basilikum (*Ocimum basilicum*) gilt als das Königskraut der Küche — sein Name leitet sich vom griechischen „basilikon“ (königlich) ab. In der italienischen Küche ist Basilikum untrennbar mit Tomate, Mozzarella und Olivenöl verbunden — die klassische Caprese ist die berühmteste Kombination. Basilikum muss immer frisch verwendet werden; Wärme zerstört sein zartes Aroma, weshalb es erst zum Schluss in heiße Gerichte kommt.

Schaumsuppen (auch Bisque oder Cappuccino-Suppe genannt) sind eine Technik der modernen Küche: Durch intensives Aufschäumen der Suppe mit einem Stabmixer wird Luft eingearbeitet — das Ergebnis ist eine leichte, fast mousse-artige Textur, die auf dem Teller wunderschön präsentiert und auf der Zunge zergeht.

Tomaten-Konfit ist eine langsame Gar-Methode, bei der Tomaten stundenlang bei niedriger Temperatur im Öl konfiert werden, bis sie konzentriert, weich und intensiv im Aroma sind. Der Begriff „Konfit“ kommt vom französischen „confire“ (einlegen, einmachen) und bezeichnet das Garen in eigenem Fett oder Öl — eine Konservierungsmethode mit Jahrtausenden alter Tradition.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Bund Frisches Basilikum

1 Stk. Schalotte

1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

- 1 Tomaten-Konfit: Kirschtomaten halbieren, auf Backblech legen. Mit Olivenöl, Zucker und Salz beträufeln. Bei 120°C 60–90 Min. konfieren bis sie konzentriert und weich sind. Mozzarella in Scheiben schneiden.

600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
6 Stk.	Kirschtomaten
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker, Salz
1 Stk.	Frischer Mozzarella (klein, 125g)
Balsamico-Creme	zur Garnitur

- 2 Schalotte und Knoblauch in Butter glasig dünsten (nicht bräunen). Brühe zugeben, aufkochen, 5 Min. köcheln.
- 3 Vom Herd nehmen. Basilikumblätter (ein paar für die Garnitur zurückbehalten) zugeben und sofort mit dem Stabmixer pürieren. Sahne einrühren.
- 4 Die Suppe durch ein Sieb passieren für eine glatte Konsistenz. Kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen, dann mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.
- 5 Schaumig in tiefe Teller füllen. Tomaten-Konfit und Mozzarella-Scheiben in der Mitte anrichten.
- 6 Mit Basilikumblättern und einem Tropfen Balsamico-Creme garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Gebackene Kabeljaufiletstreifen im Cornflakes-Mantel an Sauce tartare mit Kartoffelsalat

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gebackener Fisch im Panierteig ist ein weltweites Phänomen: British Fish & Chips, amerikanischer Catfish, israelischer Fischburger — überall wird Fisch paniert und in Öl oder Fett gebacken. Der Kabeljau (*Gadus morhua*) war jahrhundertlang der wichtigste Speisefisch des Nordatlantiks und ist noch heute Grundlage vieler nationaler Fischgerichten.

Die Cornflakes-Panade ist eine moderne amerikanische Erfindung, die Textur und Crunch auf ein neues Level hebt. Cornflakes (ursprünglich 1894 von John Harvey Kellogg erfunden) bestehen aus gepufftem Maismehl und bleiben beim Backen oder Braten aufgrund ihrer Gitterstruktur besonders lange knusprig — erheblich knuspriger als klassisches Paniermehl.

Sauce tartare — eine Mayonnaisen-Sauce mit Kapern, Gurken, Kräutern und Zwiebeln — ist die klassische Begleiterin für gebratenen oder gebackenen Fisch in der französischen und britischen Küche. Ihr Name ist mehrdeutig: Manche Quellen leiten ihn von den Tataren ab, andere sehen ihn als Variante der „tartièrre“ (Törtchenform). Der Kartoffelsalat als Beilage ist die deutsche Variante der traditionellen englischen Chips.

Zutaten

📏 FÜR 2 PERSONEN

300 g Kabeljaufilet
(ohne Haut,
in Streifen
ca. 3cm
breit)

Zubereitung

- 1 Kartoffelsalat: Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Noch warm mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. 20 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

80 g	Cornflakes (fein zerdrückt)
40 g	Semmelbrösel
2 Stk.	Eier (verquirlt)
3 EL	Mehl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Pflanzenöl	zum Frittieren oder Backen
3 EL	Mayonnaise
1 EL	Kapern, fein gehackt
2 EL	Cornichons, fein gehackt
1 EL	Petersilie + Schnittlauch
1 TL	Zitronensaft
300 g	Kartoffeln (festkochend, gekocht)
3 EL	Olivenöl + Weißweinessig

- 2 Sauce tartare: Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Kräutern und Zitronensaft verrühren. Kalt stellen.
- 3 Cornflakes und Semmelbrösel mischen. Fischstreifen salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch Ei ziehen, in der Cornflakes-Mischung wenden und fest andrücken.
- 4 Im Backofen (200°C, Heißluft) auf einem geölten Blech 12–15 Min. goldbraun backen. Oder in 170°C heißem Öl frittieren bis goldbraun (ca. 3–4 Min.).
- 5 Fischstreifen auf Küchenpapier abtropfen. Mit Kartoffelsalat und Sauce tartare auf Tellern anrichten.
- 6 Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Lamm-Kofta mit Paprika-Harissa-Dip

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kofta (auch Köfte, Kufta oder Kifta) sind gewürzte Hackfleisch-Spieße, die in der gesamten nahöstlichen, türkischen, griechischen und zentralasiatischen Küche verbreitet sind. Das Wort stammt vom persischen „kuftan“ (stampfen, hacken). Kofta sind eines der ältesten gegarten Fleischgerichte der Menschheit — archäologische Funde belegen ihre Zubereitung seit über 2.000 Jahren.

Lammfleisch ist das traditionelle Fleisch für Kofta im Nahen Osten und im Mittelmeerraum. Die Kombination von Lammfleisch mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili ist charakteristisch für die arabische und marokkanische Küche. In der Türkei werden Köfte häufig mit Minze und Sumach gewürzt, in Griechenland mit Oregano und Zitrone.

Harissa ist eine scharfe rote Chilipaste aus Nordafrika, besonders in Tunesien und Marokko verbreitet. Sie wird aus gerösteten roten Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel und Olivenöl hergestellt. Zusammen mit gerösteter roter Paprika ergibt sie eine süßlich-rauchig-scharfe Sauce, die perfekt die würzigen Kofta ergänzt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Lammhack
1 Stk.	Schalotte, fein gerieben
2 Zehen	Knoblauch, gepresst
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	

Zubereitung

- 1 Lammhack mit Schalotte, Knoblauch, Gewürzen, Kräutern, Salz und Pfeffer gut verkneten. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Koriander, gemahlen

1/2 TL Zimt

2 EL Frische
Petersilie +
Minze,
gehackt

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk. Rote Paprika

2 TL Harissa-Paste

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

4 Stk. Holzspieße
(eingeweicht)

2 Paprika: Halbieren, entkernen. Bei 220°C Oberhitze rösten bis die Haut schwarz wird (ca. 20 Min.). In Folie einwickeln, abkühlen lassen. Haut abziehen, Fruchtfleisch pürieren.

3 Paprika-Harissa-Dip: Paprikapüree mit Harissa, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Abschmecken.

4 Lammhack um die Spieße formen (je ca. 10 cm lang, ovale Form). Leicht flachdrücken.

5 Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei starker Hitze 3–4 Min. pro Seite grillen, bis dunkelbraun und durchgegart.

6 Mit dem Paprika-Harissa-Dip, Fladenbrot und einem frischen Kräutersalat servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Rosa gebratener Hirschrücken an Waldpilzrahmsauce mit Rosenkohl und Spätzle

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hirsch (*Cervus elaphus*) gilt seit der Antike als königliches Wild und war lange Zeit das exklusive Privileg des Adels. Im Mittelalter waren Jagd und Verzehr von Hirschen strengstens dem König und dem Hochadel vorbehalten — wer sich daran verging, dem drohte hohe Strafe. Erst im 19. Jahrhundert wurde Wildbret für die bürgerliche Küche zugänglich und avancierte zum Festessen.

Hirschrücken ist das edelste Stück des Wildes: feinfaseriges, tiefrot-braunes Fleisch mit einem reichen, nussigen Geschmack, der von der freien Bewegung und der natürlichen Ernährung der Tiere herrührt. „Rosa gebraten“ bedeutet: der Kern bleibt leicht rosa, was bei einer Innentemperatur von 58–62°C erreicht wird. Bei diesem Garpunkt ist das Fleisch maximal zart und saftig.

Waldpilzrahmsauce aus Steinpilzen, Pfifferlingen oder Trompetenpfifferlingen ist die klassische Begleiterin für Wildgerichte in der deutschen und österreichischen Küche. Die Erdigkeit der Pilze harmoniert perfekt mit dem intensiven Wildaroma. Spätzle — die schwäbischen Teigwaren — sind die ideale Beilage: leicht und saugfähig genug, um die Sauce aufzunehmen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hirschrückenmedaillons
(je ca. 160g)

Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren nach
Geschmack

2 EL Butterschmalz

Zubereitung

- 1 Hirschrücken 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Salzen, pfeffern, mit zerdrückten Wacholderbeeren einreiben.

200 g	Gemischte Waldpilze (Steinpilze, Pfifferlinge)
1 Stk.	Schalotte
100 ml	Rotwein
200 ml	Wildfond
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
300 g	Rosenkohl
2 EL	Butter (für Rosenkohl)
200 g	Spätzle (fertig oder selbst gemacht)

- 2** Butterschmalz stark erhitzen. Hirschrücken von allen Seiten scharf anbraten (je 2–3 Min.). Bei 120°C im Ofen auf 58°C Kerntemperatur nachgaren (ca. 15–20 Min.). 5 Min. ruhen lassen.
- 3** Sauce: Schalotte und Pilze im Bratfett anrösten. Rotwein zugeben, einkochen. Wildfond zugeben, einreduzieren. Sahne einrühren, cremig einkochen. Mit Butter montieren, abschmecken.
- 4** Rosenkohl putzen, halbieren. In Butter 8–10 Min. anbraten bis goldbraun und weich. Salzen.
- 5** Spätzle in Butter schwenken bis leicht goldbraun.
- 6** Hirschrücken aufschneiden, mit Waldpilzsauce, Rosenkohl und Spätzle anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Rotbarschfilet unter Mandelkruste an Safranschaum mit grünem Spargel und Champagnerrisotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Rotbarsch (*Sebastes norvegicus*) ist ein Tiefseefisch des Nordatlantiks und der arktischen Meere, der bis zu 100 Jahre alt werden kann — einer der langlebigsten Speisefische überhaupt. Sein festes, rötlich-weißes Fleisch mit mildem Geschmack macht ihn zu einem idealen Träger für Krustenbelagen und kräftige Saucen.

Mandelkrusten auf Fisch sind eine Technik der klassischen Nouvelle Cuisine, die in den 1970er Jahren in Frankreich durch Paul Bocuse und Joël Robuchon popularisiert wurde. Die Mandeln werden mit Butter, Kräutern und Semmelbröseln zu einer feuchten Kruste verarbeitet, die beim Backen goldbraun und knusprig wird und das Fischfleisch darunter saftig hält.

Safranschaum ist ein Signature-Element der mediterranen Hochküche. Safran (*Crocus sativus*) ist die teuerste Gewürz der Welt — für ein Kilogramm werden bis zu 200.000 Krokusblüten benötigt, die alle von Hand gepflückt werden müssen. Seine goldgelbe Farbe und sein leicht bittersüßes Aroma verleihen Saucen eine besondere Eleganz. Champagnerrisotto verbindet die Cremigkeit norditalienischer Risotto-Tradition mit der Eleganz des Schaumweins.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rotbarschfilets
(je ca. 160g)

60 g Mandelblättchen

30 g	Butter, weich
20 g	Semmelbrösel
1 EL	Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
0,1 g	Safranfäden (1 Briefchen)
100 ml	Champagner oder Sekt
150 ml	Fischfond
80 ml	Sahne
160 g	Risotto-Reis (Arborio)
400 ml	Gemüsebrühe (heiß)
200 g	Grüner Spargel
2 EL	Parmesan, gerieben

schöpferweise zugeben, ständig rühren (18–20 Min.). Parmesan einrühren, abschmecken.

- 2** Mandelkruste: Mandelblättchen mit weicher Butter, Semmelbröseln und Petersilie zu einer Paste verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Rotbarschfilets salzen. Auf der Hautseite in ofenfester Pfanne kurz anbraten. Wenden. Mandelkruste dick auf die Oberseite drücken.
- 4** Bei 180°C 8–10 Min. backen bis die Kruste goldbraun ist und der Fisch gegart ist.
- 5** Safranschaum: Safranwasser, Champagner und Fischfond aufkochen, reduzieren. Sahne zugeben, aufkochen, mit Stabmixer aufschäumen.
- 6** Spargel in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Mit Risotto und Fisch auf Tellern anrichten, Safranschaum angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Karotten-Walnusspudding mit Mascarponecreme und Karottenstroh

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Karottenkuchen hat in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Ursprünge, aber die bekannteste Version ist die englisch-amerikanische Carrot Cake, die seit dem Zweiten Weltkrieg populär wurde — in der Rationierungszeit war Karotte ein günstiger Zuckerersatz in Backwaren. Die hohe natürliche Süße der Karotte (Saccharose bis zu 10 %) macht sie zu einer idealen Backzutat.

Walnüsse wurden bereits von den alten Griechen und Römern in Süßspeisen verwendet. In der deutschen und österreichischen Küche ist die Walnusstorte ein Klassiker der Kaffeehaus-Tradition. Die Kombination von Karotte und Walnuss ist nicht nur geschmacklich harmonisch — beide bringen Feuchtigkeit, Textur und Tiefe in das Gericht.

Pudding als eigenständiges Dessert hat seinen Ursprung im englischen „Steamed Pudding“ des 17. Jahrhunderts, der in Tüchern oder Formen gedämpft wurde. In der modernen Küche bezeichnet „Pudding“ oft ein weiches, gegossenes oder geformtes Dessert. Mascarpone — die cremige Frischkäseart aus der Lombardei — ist die perfekte Begleitung: ihre leichte Säure und Cremigkeit kontrastieren die Süße des Karottenpuddings.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Karotten, fein gerieben

80 g Walnüsse, fein gehackt

2 Stk.

Zubereitung

- 1** Eier und Zucker 5 Min. hell aufschlagen. Öl einrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Muskat sieben, unterheben.
- 2** Geriebene Karotten und Walnüsse einrühren.

Eier

80 g	Zucker
80 ml	Sonnenblumenöl
100 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1/2 TL	Muskat
150 g	Mascarpone
2 EL	Puderzucker
1 TL	Vanilleextrakt
1 Stk.	Karotte (für das Stroh — fein juliert, frittiert)

3

In gefettete Förmchen (Muffinform oder kleine Puddingförmchen) füllen. Bei 170°C 20–25 Min. backen. Stäbchenprobe! Abkühlen lassen.

4

Karottenstroh: Karotte in sehr feine Julienne schneiden. In 160°C heißem Öl frittieren bis goldbraun und knusprig. Auf Küchenpapier abtropfen, leicht salzen.

5

Mascarponecreme: Mascarpone mit Puderzucker und Vanille glatt rühren.

6

Pudding auf Teller stürzen. Mascarponecreme daneben löffeln, Karottenstroh obendrauf dekorieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Buttermilch-Cassismousse mit Macaron, Kakao-Erde und Cassissorbet

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Cassis (Schwarze Johannisbeere, *Ribes nigrum*) ist eine der aromatischsten Früchte Europas und hat in der Burgundischen Küche eine besondere Stellung. Der bekannteste Cassis-Cocktail ist Kir — weißer Burgunderwein mit Crème de Cassis — benannt nach dem Bürgermeister von Dijon, Félix Kir, der das Getränk nach dem Zweiten Weltkrieg populär machte.

Buttermilchmousse ist ein erfrischend leichtes Dessert, das die natürliche Säure der Buttermilch als Kontrast zu Süßem nutzt. Buttermilch entsteht als Nebenprodukt der Butterherstellung und ist reich an Milchsäure, die ihr den charakteristisch leicht säuerlich-frischen Geschmack verleiht. In der modernen Patisserie wird sie als leichtere Alternative zu Sahne geschätzt.

Macarons (nicht zu verwechseln mit Macaroons) sind die kunstvollsten Petit Fours der französischen Patisserie — zwei knusprige Mandelbaiser-Schalen, die mit Ganache, Buttercreme oder Marmelade gefüllt werden. Ihre Entstehung wird dem Kloster des 16. Jahrhunderts zugeschrieben; ihre heutige Form als eingefärbte, paarweise zusammengefügte Kekse stammt von Pierre Desfontaines (Maison Ladurée, Paris, ca. 1900).

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 ml Buttermilch

3 EL Zucker

3 Blätter Gelatine

Zubereitung

- 1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, in 2 EL warmer Buttermilch auflösen, unterrühren.

150 ml	Schlagsahne (steif geschlagen)
1 EL	Zitronensaft
200 g	Schwarze Johannisbeeren (TK)
60 g	Puderzucker
50 ml	Wasser
2 Blätter	Gelatine (für das Sorbet)
4 Stk.	Macarons (gekauft oder selbst gemacht)
3 EL	Kakaopulver (für die Kakao-Erde)
2 EL	Muscovado-Zucker
2 EL	Mehl + 1 EL Butter (für die Erde)

Geschlagene Sahne unterheben. In Förmchen füllen, 3 Std. kalt stellen.

- 2 Cassis-Sorbet: Johannisbeeren mit Puderzucker und Wasser pürieren, durch Sieb streichen. Gelatinenösung einrühren. In Eismaschine gefrieren oder einfrieren und regelmäßig rühren.
- 3 Kakao-Erde: Mehl, Kakao, Muscovado und Butter mit den Fingern zu Krümeln reiben. Bei 160°C 12 Min. backen bis trocken. Abkühlen lassen.
- 4 Buttermilch-Mousse auf Teller stürzen. Kakao-Erde seitlich aufhäufen.
- 5 Macaron anlegen. Cassissorbet-Kugel oben oder neben der Mousse setzen.
- 6 Sofort servieren — das Sorbet schmilzt schnell!

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Gemüseterrine mit Avocadocreme

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Terrinen — geformte, in einer rechteckigen Form gegarte oder kalt gestellte Gerichte — haben ihren Ursprung in der klassischen französischen Patisserie und Charcuterie des 17. und 18. Jahrhunderts. Der Name stammt von der Tonform („terrine de terre“ = Töpfchen aus Erde), in der sie traditionell zubereitet werden.

Gemüseterrinen sind die vegetarische und vegane Antwort auf klassische Fleischterrinen. Sie werden aus verschiedenen schichtweise angeordneten Gemüsen hergestellt, die durch Gelatine oder durch ihre eigene Struktur zusammenhalten. Optisch sind sie beeindruckend — ein Querschnitt zeigt ein Mosaik aus bunten Gemüseschichten.

Avocado (*Persea americana*) stammt aus Mexiko und Mittelamerika und wird seit über 10.000 Jahren kultiviert. Ihre cremige Textur und ihr milder Buttergeschmack machen sie zu einer idealen Basis für Cremes und Dressings. Die Kombination aus Avocado, Limette und einem Hauch Chili ist eine mexikanische Grundkombination (Guacamole), die in abgewandelter Form als elegante Garnitur für die Gemüseterrine dient.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Rote Paprika
1 Stk.	Zucchini
100 g	Grüne Bohnen
2 Stk.	Karotten

Zubereitung

- 1 Gemüse einzeln blanchieren bis gar-fest: Karotten 5 Min., Bohnen 3 Min., Zucchini 2 Min., Paprika 3 Min. In Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen und trocken tupfen.

4 Blätter Gelatine
(oder 2 TL
Agar-Agar
für vegane
Variante)

200 ml Gemüsebrühe

1 EL Essig

Salz, Pfeffer, Kräuter nach
Geschmack

2 Stk. Reife
Avocados

1 Stk. Limette (Saft)

1 Zehe Knoblauch

Salz, Chili nach
Geschmack

Frische Kräuter zur
Garnitur

2 Brühe mit Essig aufkochen. Agar-Agar einrühren und 2 Min. köcheln (oder Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe auflösen). Abkühlen bis leicht angedickt.

3 Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen. Gemüse in Schichten einlegen — auf bunte Farbenabfolge achten. Brühenmischung über jede Schicht geben.

4 Zugedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen bis fest.

5 Avocado-creme: Avocados mit Limettensaft, Knoblauch, Salz und Chili pürieren bis cremig.

6 Terrine aus der Form stürzen, Folie entfernen. In Scheiben schneiden und mit der Avocado-creme anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Blumenkohlsuppe mit Nori-Streifen

VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) gilt seit dem 16. Jahrhundert als Delikatesse — Mark Twain beschrieb Blumenkohl als „einen Kohl mit einer College-Ausbildung“. Als Cremesuppe verarbeitet, entwickelt Blumenkohl eine samtige, nussige Textur, die ihn zu einem der elegantesten Gemüse für Suppen macht.

Nori — getrocknete Meeresalgen — sind ein Grundbestandteil der japanischen Küche, besonders bekannt als Umhüllung für Sushi. Nori enthält bis zu 30 % Protein und ist reich an Jod, Vitamin B12 und Umami-Substanzen. In dünne Streifen geschnitten und als Garnitur verwendet, verleiht Nori einer europäischen Cremesuppe eine unerwartete maritime Tiefe.

Die Fusion von europäischer Cremesuppe-Tradition mit asiatischen Zutaten ist ein Charakteristikum der modernen Fusion-Küche der 1990er und 2000er Jahre. Köche wie Nobu Matsuhisa und Ferran Adrià zeigten, dass Meeresgemüse wie Algen, Wakame und Nori hervorragende Geschmacksträger für westliche Gerichte sind und dabei vollständig pflanzlich und umweltfreundlich sind.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Blumenkohl (ca. 600g)
1 Stk.	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
700 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Blumenkohl in Röschen teilen — ein paar kleine Röschen für die Garnitur zurückbehalten. Schalotte und Knoblauch würfeln.
- 2 Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig dünsten. Blumenkohl zugeben, kurz mitrösten.

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

2 Blätter Nori-Alge

1 TL Sesamöl (zur
Garnitur)

1 EL Sesam,
geröstet

3 Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. 15–18
Min. kochen bis der Blumenkohl weich ist.

4 Kokosmilch zugeben, fein pürieren. Mit Salz,
Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe
soll sehr cremig und samtig sein.

5 Nori-Blätter mit einer Küchenschere in feine
Streifen schneiden (ca. 1mm breit).

6 Kleine Blumenkohlröschen kurz in Salzwasser
blanchieren. Suppe in Teller füllen, Röschen
einlegen, Noristreifen aufstreuen, mit
Sesamöl beträufeln und Sesam bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Filoteigtaschen mit Gemüse gefüllt, mit Linsensalat und Zitronen-Minz-Soja-Joghurt

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Filoteig (griechisch: „phýllo“ = Blatt) ist ein papierdünner, ungesäuerter Teig, der in der griechischen, türkischen und nahöstlichen Küche für Spanakopita, Börek und Baklava verwendet wird. Die Herstellung von hauchdünnem Filoteig ist eine alte Handwerkskunst, die in Griechenland und der Türkei seit dem byzantinischen Reich gepflegt wird.

Gefüllte Teigtaschen in dieser Tradition sind das Pendant zum europäischen Strudel: Gemüse, Hülsenfrüchte oder Käse werden in mehrere Lagen Filoteig gewickelt, mit Olivenöl bestrichen und im Ofen gebacken bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Vielschichtigkeit des Teigs ergibt beim Backen einen charakteristischen Blätterteig-ähnlichen Crunch.

Soja-Joghurt ist eine pflanzliche Alternative zu klassischem Joghurt aus Kuhmilch, hergestellt durch Fermentierung von Sojamilch mit Milchsäurebakterien. Mit Zitrone und frischer Minze wird er zu einem erfrischenden Dip, der an türkische Joghurtsaucen (Tzatziki-Variante) erinnert — vollständig vegan und reich an pflanzlichem Protein.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

4 Blätter Filoteig (aus dem Kühlregal)

3 EL Olivenöl (zum Bestreichen)

1 Stk. Zucchini, klein gewürfelt

Zubereitung

- 1** Gemüsefüllung: Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Zucchini und Paprika zugeben, 5 Min. andünsten. Spinat einrühren bis zusammengefallen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

1 Stk. Rote Paprika,
klein gewürfelt

100 g Spinat, frisch

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

120 g Beluga-Linsen
(gekocht)

1 EL Olivenöl +
Rotweinessig

Frische Kräuter Petersilie,
Minze

150 g Soja-Joghurt

1 Stk. Zitrone (Saft +
Zeste)

1 EL Frische Minze,
fein gehackt

2 Soja-Joghurt mit Zitronensaft, Zeste und
Minze verrühren. Mit Salz abschmecken.
Kalt stellen.

3 Filoteigblätter einzeln mit Olivenöl
bestreichen, übereinanderlegen (je 2
Lagen). Jeweils in der Mitte mit Füllung
belegen, Seiten einschlagen, zu einem
Päckchen formen.

4 Auf einem geölten Backblech bei 190°C
18–22 Min. backen bis goldbraun und
knusprig.

5 Linsensalat: Linsen mit Olivenöl, Essig,
Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Filoteigtaschen auf Tellern anrichten,
Linsensalat dazu, Soja-Joghurt daneben.
Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Weißkohl-Curry in Kokosnussmilch mit Erdnüssen, Koriander, Karotten und Basmatireis

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Weißkohl ist eines der ältesten Gemüse Europas und seit der Antike in der germanischen, slawischen und keltischen Küche bekannt. Als Sauerkraut fermentiert war er jahrtausendenlang ein wichtiger Vitamin-C-Spender in der langen Winterzeit. Heute erlebt Weißkohl eine Renaissance in der modernen vegetarischen Küche — geschmort oder gekocht in Currys entwickelt er eine weiche, süßliche Textur.

Curry als Konzept ist keine einzelne Gewürzmischung, sondern ein Sammelbegriff für würzige, saucenreiche Gerichte der indischen und südostasiatischen Küche. In Thailand, Sri Lanka und Indien gibt es Tausende verschiedener Currys — jede Region, jede Familie hat eigene Rezepte. Kokosmilch als Basis ist besonders in südindischen und thailändischen Currys verbreitet und verleiht dem Gericht eine cremige Süße.

Erdnüsse (*Arachis hypogaea*) sind trotz ihres Namens keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte — sie wachsen unter der Erde. In der westafrikanischen, südostasiatischen und lateinamerikanischen Küche sind Erdnüsse ein unverzichtbarer Bestandteil herzlicher Eintöpfe und Curries. Im Weißkohl-Curry verleihen sie eine herzhaftere, knackige Textur und zusätzliches pflanzliches Protein.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung

1

Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.

400 g	Weißkohl (in grobe Stücke zerteilt)
2 Stk.	Karotten, in Scheiben
1 Stk.	Zwiebel, gewürfelt
3 Zehen	Knoblauch
2 cm	Ingwer, gerieben
2 EL	Rotes Currypaste
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sojasoße
1 TL	Zucker
60 g	Geröstete Erdnüsse
1 Bund	Frischer Koriander
160 g	Basmatireis
2 EL	Kokosöl

- 2** Kokosöl in einem großen Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten (2 Min.). Currypaste zugeben, 1 Min. mitrösten.
- 3** Karotten zugeben, 3 Min. anbraten. Weißkohl dazugeben und 2–3 Min. mitbraten.
- 4** Kokosmilch und Brühe angießen. Sojasoße und Zucker zugeben. Zugedeckt 15–20 Min. köcheln bis das Gemüse weich ist.
- 5** Abschmecken — ggf. mehr Currypaste, Sojasoße oder Zucker hinzufügen. Es soll eine Balance aus scharf, salzig und süß entstehen.
- 6** Curry in tiefen Tellern anrichten, Reis daneben. Mit Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Zitronengrascreme mit karamellisiertem Pfirsich

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) ist in der asiatischen Küche seit Jahrtausenden bekannt und wird sowohl als Gewürz als auch als Heilpflanze verwendet. Seine ätherischen Öle enthalten hauptsächlich Citral, das für den charakteristischen Zitrus-Duft verantwortlich ist — frischer, intensiver und komplexer als echte Zitrone. In der Thai-Küche ist Zitronengras eine der wichtigsten Aromabasis.

Cremes auf Basis von Kokosmilch sind eine vegane Alternative zu klassischen Milch- oder Sahnecremes. Durch Kochen und Reduzieren von Kokosmilch entsteht eine dicke, süßliche Masse, die sich mit Zitronengras und Süßungsmitteln zu einem geschmeidig-aromatischen Dessert verarbeiten lässt.

Karamellisierter Pfirsich ist ein Kontrast aus Hitze, Zucker und Frucht. Wenn Pfirsiche (*Prunus persica*) — ursprünglich aus China, wo sie seit 4.000 Jahren kultiviert werden — in Butter und Zucker gebraten werden, entstehen Maillard-Reaktionen und Karamellisierung. Das Ergebnis ist eine tiefe, süße, leicht rauchige Note, die den milden Pfirsich in etwas Außergewöhnliches verwandelt.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

2 Stangen Zitronengras
(unteres
Drittel, in
Scheiben)

400 ml Kokosmilch
(Vollfett)

Zubereitung

- 1 Kokosmilch mit Zitronengras aufkochen, 10 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Zitronengras herausnehmen.

3 EL	Agavensirup
3 Blätter	Gelatine (oder 1,5 TL Agar-Agar)
1 TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz
2 Stk.	Reife Pfirsiche
2 EL	Zucker
1 EL	Vegane Butter
1 EL	Zitronensaft
Frische Minze	zur Garnitur

- 2** Gelatine einweichen. Kokosmilch mit Agavensirup, Vanille und Salz abschmecken. Gelatine ausdrücken, in der warmen Kokosmilch auflösen. In Förmchen füllen, mindestens 3 Std. kalt stellen.
- 3** Kurz vor dem Servieren: Pfirsiche entkernen und achteln. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Vegane Butter und Pfirsiche zugeben, 3–4 Min. schwenken bis karamellisiert. Zitronensaft angießen.
- 4** Zitronengrasscreme auf Teller stürzen.
- 5** Karamellisierten Pfirsich warm daneben anrichten.
- 6** Mit frischer Minze garnieren. Sofort servieren — Kontrast aus kalt und warm ist entscheidend.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Anti-Pasti-Variation mit Knoblauchbrot

VORSPEISE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Antipasti — wörtlich „vor dem Essen“ (ante = vor, pasta = Mahlzeit) — ist die appetitanregende Vorspeise der italienischen Mahlzeitenstruktur. Die Tradition, vor dem Hauptgang kleine, vielfältige Häppchen zu servieren, reicht bis in die Antike zurück: Römische Bankette begannen mit „gustatio“ — kleinen kalten Speisen aus Oliven, Eiern und eingelegtem Gemüse.

Im modernen Sinne entwickelte sich Antipasti im 16./17. Jahrhundert in den höfischen Küchen der italienischen Stadtstaaten. Florenz, Venedig und Mailand wetteiferten um die kreativsten Vorspeisenplatten — üppig dekoriert mit Meeresfrüchten, mariniertem Gemüse und geräucherten Fleischwaren.

Knoblauchbrot (Bruschetta oder Aglio e Olio-Toast) ist das treue Begleitbrot zur Antipasti-Platte. Die Praxis, Brot mit Knoblauch einzureiben und mit Olivenöl zu beträufeln, stammt aus der toskanischen Landbevölkerung, die so das Olivenöl der gerade geernteten Oliven probierte — direkter konnte Qualitätsprüfung nicht sein.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

60 g Aufschnitt:
Prosciutto,
Salami, Bresaola
gemischt

4 Stk. Artischockenherzen
(mariniert, aus
dem Glas)

Zubereitung

- 1** Brotscheiben auf dem Grill oder im Toaster goldbraun rösten.
- 2** Noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben — der Knoblauch reibt sich ins Brot.
- 3** Olivenöl darüberträufeln, leicht salzen.

100 g	Gegrillte Zucchini und Paprika (Antipasti aus dem Glas)
60 g	Oliven (gemischt, Kalamata und grüne)
60 g	Mozzarella (kleine Kugeln, Bocconcini)
4 Scheiben	Ciabatta oder Baguette
2 Zehen	Knoblauch
4 EL	Olivenöl extra vergine
4 Blätter	Frisches Basilikum
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Balsamico Glaze

- Antipasti schön auf einem großen Teller oder Holzbrett anrichten: Aufschnitt locker drapieren, Artischocken und Gemüse dazwischenlegen, Oliven und Mozzarella verteilen.
- Mit Balsamico Glaze beträufeln, Basilikumblätter darüberstreuen.
- Knoblauchbrot daneben legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und einem Glas Wein servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Bunter Blattsalat in Kräuterdressing mit Bio-Hirse

BEILAGE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Hirse (*Panicum miliaceum*) ist eines der ältesten Getreide der Welt und wurde bereits 8.000 v. Chr. in China kultiviert. In Europa war Hirse vor der Einführung des Mais und der Kartoffel das wichtigste Grundnahrungsmittel — besonders in ärmeren Regionen. In Deutschland ist das Wort „Hirse“ eng verwandt mit dem Wort „Hirte“ — Bauern und Hirten ernährten sich jahrhundertlang hauptsächlich davon.

In der modernen Ernährungsbewegung erlebt Hirse eine Renaissance als „Superfood“: Sie ist glutenfrei, reich an Eisen, Magnesium und B-Vitaminen, und ihr milder, leicht nussiger Geschmack macht sie zu einer vielseitigen Zutat für Salate, Suppen und als Reisersatz.

Kräuterdressing für Blattsalate hat seine Wurzeln in der französischen Vinaigrette-Tradition. Die klassische Regel — 3 Teile Öl auf 1 Teil Essig — wurde von Auguste Escoffier kodifiziert, aber bereits in mittelalterlichen Kräutergärten verwendeten Mönche ähnliche Mischungen. Die Zugabe von frischen Kräutern wie Estragon, Kerbel und Schnittlauch ist besonders typisch für die elsässische Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

80 g Bio-Hirse
(roh
gewogen)

160 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb kalt abspülen. Mit Brühe in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Abkühlen lassen.

100 g	Gemischte Blattsalate (Feldsalat, Rukola, Lollo rosso)
1 Stk.	Rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 Stk.	Gurke, halbiert und in Scheiben
1 Handvoll	Kirschtomaten, halbiert
3 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
2 EL	Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 2 Dressing: Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Frische Kräuter unterheben.
- 3 Blattsalate waschen und schleudern. Paprika, Gurke und Kirschtomaten vorbereiten.
- 4 Abgekühlte Hirse mit etwas Dressing vermengen und abschmecken.
- 5 Salat mit restlichem Dressing marinieren (2 Min. ziehen lassen).
- 6 Salat auf Tellern anrichten, gewürzte Hirse darüberstreuen, Gemüse dazulegen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Hummerravioli mit Lobster-Bisque und Mangosalat

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Ravioli — gefüllte Pasta-Kissen — haben ihren Ursprung in der norditalienischen Küche des 13. Jahrhunderts. Die erste dokumentierte Erwähnung stammt aus einem Brief des Kaufmanns Francesco di Marco Datini aus Prato, datiert auf 1383. In Ligurien, dem Piemont und der Emilia-Romagna wurden Ravioli mit den verfügbарsten Zutaten gefüllt — von Ricotta und Kräutern bis zu Fleisch und Fisch.

Hummerravioli sind eine luxuriöse Variante, die in der Haute Cuisine des 20. Jahrhunderts populär wurde. Das intensive Hummerfleisch und die Schalen — aus denen die Bisque gewonnen wird — bilden ein geschlossenes Aromaprinzip: Die Ravioli-Füllung schmeckt nach Hummer, die Bisque, in der sie serviert werden, intensiviert diesen Geschmack noch mehr.

Lobster-Bisque ist eine der klassischsten Suppen der französischen Haute Cuisine. „Bisque“ bezeichnet eine cremige Krustentiersuppe, die durch das Rösten der Schalen und das lange Auskochen ihr charakteristisches tiefes Aroma gewinnt. Der Mangosalat ist ein modernes, exotisches Kontrapunkt: Die tropische Süße und Säure der Mango bricht die Fülle der Bisque und gibt dem Gericht Leichtigkeit und Frische.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung

- 1 Füllung: Hummerfleisch mit Ricotta, Estragon, Salz, Pfeffer und Cayenne vermengen. Kalt stellen.

150 g Frisches Nudelteig (oder Lasagneplatten aus dem Kühlregal)

150 g Hummerfleisch (aus Schwanz und Scheren, gehackt)

60 g Ricotta

1 EL Estragon, frisch gehackt

Salz, Pfeffer, Cayenne nach Geschmack

1 Stk. Hummerkopf und -schalen (für die Bisque)

1 Stk. Schalotte

1 EL Tomatenmark

100 ml Cognac

300 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 Stk. Mango (reif, gewürfelt)

1 EL Limettensaft

Minze zur Garnitur

2 Nudelteig dünn ausrollen (ca. 2mm). Kleine Teigkreise ausstechen (8cm). Je 1 TL Füllung mittig setzen, Ränder befeuchten und falten. Ränder gut andrücken.

3 Für die Bisque: Hummerschalen im Topf scharf anrösten. Schalotte dazugeben, Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Cognac flambieren.

4 Fischfond angießen, 20 Min. köcheln. Durch ein feines Sieb drücken (Schalen ausdrücken!). Sahne zugeben, cremig einkochen. Abschmecken.

5 Mangowürfel mit Limettensaft und etwas Salz marinieren.

6 Ravioli in gesalzenem Wasser 3–4 Min. garen. In tiefen Tellern anrichten, Bisque angießen, Mangosalat daneben setzen, mit Minze garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Medaillon vom Schweinefilet an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Schweinefilet (Musculus psoas major) ist der zarteste Muskel des Schweins — ein langer, dünner Muskel, der kaum bewegt wird und deshalb besonders fein im Fleisch ist. Als „Medaillon“ (französisch: Münze) bezeichnet man die quer aufgeschnittenen, runden Scheiben des Filets — eine Präsentationsform, die Eleganz signalisiert.

Grüne Pfeffersauce ist die modernere Variante der klassischen Steak-Sauce. Während schwarzer Pfeffer reif geerntet und getrocknet ist, wird grüner Pfeffer unreif geerntet und in Lake oder Salzlake eingelegt. Er hat ein fruchtig-scharf-frisches Aroma ohne die trockene Schärfe des schwarzen Pfeffers — perfekt für eine elegante Filet-Sauce.

Die Kombination aus Schweinefilet-Medaillons mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin ist ein Klassiker der deutschen und österreichischen Festtagsküche. Die Zwiebelmarmelade fügt süße Tiefe hinzu, die Speckbohnen bringen Salz und Knusprigkeit, und das Gratin ist die cremige, sättigende Basis — ein vollständiges, befriedigendes Hauptgericht.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schweinefiletmedaillons
(je ca. 160g)

1 EL Grüne Pfefferkörner
(eingelegt, abgespült)

Zubereitung

- 1** Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne und Salz schichten. Bei 160°C 45–55 Min. garen bis goldbraun.

1 Stk.	Schalotte
80 ml	Cognac
200 ml	Kalbsfond
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
2 Stk.	Rote Zwiebeln (für die Marmelade)
2 EL	Rotwein + 1 EL Balsamico
1 EL	Zucker
200 g	Grüne Bohnen + 2 Scheiben Speck
400 g	Kartoffeln + 200ml Sahne + 1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer nach Geschmack	

- 2** Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Streifen schneiden, in Butter 15 Min. dünsten, Zucker, Rotwein und Balsamico zugeben, einkochen bis marmeladeartig.
- 3** Bohnen 4 Min. blanchieren, abschrecken. Speck würfeln, knusprig braten, Bohnen darin schwenken.
- 4** Medaillons salzen und pfeffern. In sehr heißer Butter je 2–3 Min. pro Seite scharf anbraten. Herausnehmen, warm halten.
- 5** Pfeffersauce: Schalotte im Bratfond glasig dünsten. Pfeffer zerdrücken, mitrösten. Cognac flambieren. Fond und Sahne zugeben, einkochen. Abschmecken.
- 6** Medaillons mit Sauce, Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Heilbutt (*Hippoglossus hippoglossus*) ist der größte Plattfisch des Nordatlantiks und kann bis zu 300 kg schwer und 3 Meter lang werden. Sein Fleisch ist fest, weiß und mild — ideal zum Grillen, da es nicht zerfällt. Heilbutt war im Mittelalter in Nordeuropa ein Fastenfischersatz für Fleisch und wurde besonders in den Niederlanden und in Skandinavien geräuchert oder gesalzen haltbar gemacht.

Grillen ist die primitivste und gleichzeitig aromatischste Garmethode: Das Fleisch kommt in direkten Kontakt mit der Hitzequelle, und die entstehenden Röstaromen durch die Maillard-Reaktion verleihen dem Fisch seinen unverwechselbaren Charakter. Beim Heilbutt ist das besonders wirkungsvoll, da sein festes Fleisch die hohe Hitze ohne Verlust von Saftigkeit verträgt.

Apfelchutney als Fischbegleitung ist ein britischer Einfluss: In der britischen Küche ist die Kombination von Fisch mit fruchtigen, säuerlichen Chutneys seit dem 18. Jahrhundert verbreitet — eine Tradition, die durch indische Einflüsse (britische Kolonien) entstanden ist. Die Süße und Säure des Apfels ergänzt das milde Heilbuttfleisch und sorgt für einen frischen Kontrast.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Heilbuttfilets
(je ca. 160g,
ohne Haut)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

1 Apfelchutney: Äpfel schälen und würfeln. Mit Essig, Zucker, Ingwer, Zimt und Nelke 15 Min. einkochen bis dicklich. Abkühlen lassen.

2

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk.	Äpfel (Granny Smith)
2 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben
1 Prise	Zimt + Nelke
200 g	Tiefkühlerbsen
2 EL	Butter
60 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zucchini + 1 Paprika + 1 Aubergine
3 EL	Olivenöl (für das Gemüse)

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bei 200°C 20 Min. rösten.

- 3 Erbsenpüree: Erbsen in Brühe 3 Min. kochen, mit Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- 4 Heilbuttfilets mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei starker Hitze 4 Min. pro Seite grillen.
- 5 Erbsenpüree in die Tellermitte setzen, Ofengemüse anlegen.
- 6 Heilbutt auf dem Püree anrichten, Apfelchutney daneben setzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Sorbet - Saisonales Fruchtsorbet

DESSERT · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Sorbet — wasser- und milchfreies Fruchteis — ist eine der ältesten Süßspeisen der Welt. Schon die Römer genossen mit Früchten aromatisierten Schnee aus den Apenninen. Im 16. Jahrhundert brachten Katharina de' Medici bei ihrer Heirat mit König Heinrich II. von Frankreich florentinische Eismacher mit an den Pariser Hof — und das Sorbet wurde zur adligen Köstlichkeit.

Das arabische Wort „Šarba“ (Getränk, Trunk) ist Ursprung sowohl des deutschen „Sorbet“ als auch des englischen „Sherbet“. Im Osmanischen Reich wurden kühle Fruchtgetränke mit Eis und Schnee aus den Bergen vermischt — eine Technik, die über muslimische Spanien nach Europa gelangte.

Als Zwischengang oder Dessert hat Sorbet in der klassischen Menüstruktur der Haute Cuisine eine besondere Funktion: Es reinigt den Gaumen zwischen Gängen („Trou normand“ in Frankreich, oft mit Calvados) und erfrischte die Gäste zwischen den reichhaltigen Gängen langer Bankette. Heute ist Sorbet als Dessert wegen seiner Leichtigkeit und natürlichen Fruchtaromen beliebt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Reifes
saisonales
Obst (z.B.
Erdbeeren,
Mango,
Zitrone,
Himbeeren)

150 g Zucker

200 ml Wasser

Zubereitung

- 1** Zuckersirup: Wasser und Zucker aufkochen, 2 Minuten köcheln, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Abkühlen lassen.
- 2** Obst waschen, ggf. schälen, pürieren und durch ein Sieb streichen für eine glatte Masse.

2 EL Zitronensaft

1 Stk. Eiweiß
(optional, für
cremigere
Textur)

Frische Minze zur
Garnitur

Frische Früchte zur
Garnitur

3 Fruchtpüree mit Zuckersirup und Zitronensaft vermengen. Abschmecken — die Masse soll etwas süßer sein als gewünscht, da Kälte den Geschmack dämpft.

4 Optional: Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben — das macht das Sorbet cremiger.

5 In der Eismaschine ca. 25–30 Min. gefrieren. Alternativ in einem Behälter einfrieren und alle 30 Min. kräftig durchrühren (3–4 Mal).

6 Mindestens 2 Stunden tiefrieren. Vor dem Servieren 5 Min. antauen lassen, mit Eisportionierer Kugeln formen, mit Minze und Früchten garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

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)

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.

nach
Geschmack