

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 3 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 3

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

MENÜ

VORSPEISE

Röllchen vom Schwarzwälder Schinken* auf Tomaten-Carpaccio

Tortilla-Fladen mit Seefisch*-Ceviche

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Topinambursuppe mit Trüffelöl

Klare Fischsuppe mit Safran und Fischklößchen

ZWISCHENGERICHT

Hühnerflügel mit Blauschimmelkäse-Dip und Sellerie-Sticks

Kalbsleber* an Röstzwiebelsud mit einem Limetten-Salbei-Kartoffelpüree und Balsamico

HAUPTGERICHT

Gebratenes Forellenfilet "Südfranzösische Art" mit Zitrone, Fenchel, Macaire-Kartoffel und Paprika-Öl

Geschmorte Lammkeule an Portweinjus mit Bohnencassoulet und Graupen

DESSERT

Wiener Apfelstrudel-Säckchen mit Puderzucker und Vanillesauce

Tiramisu an Orangensauce mit Knusper-Löffelbiskuit und Espresso-Eis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Wildkräutersalat in Traubendressing

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Karottensuppe mit Ingwer

ZWISCHENGERICHT

Gebratener Tofu mit Spargelspitzen und Sesam

HAUPTGERICHT

Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa und Zucchinicremesauce

DESSERT

Pistazien-Crème brûlée mit marinierten Sauerkirschen

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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade,
Speckbohnen und Kartoffelgratin

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

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

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Täglich frisch

Röllchen vom Schwarzwälder Schinken auf Tomaten-Carpaccio

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Schwarzwälder Schinken ist eine der bekanntesten deutschen Delikatessen und trägt seit 1997 das EU-Gütesiegel 'geschützte geographische Angabe'. Er wird im Schwarzwald aus Schweinekeule hergestellt, mit einer Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, Knoblauch und Koriander eingerieben, kaltgeräuchert und bis zu drei Monate luftgetrocknet.

Carpaccio — hauchdünns aufgeschnittenes rohes Fleisch oder Gemüse — wurde 1950 vom venezianischen Koch Giuseppe Cipriani erfunden und nach dem venezianischen Renaissance-Maler Vittore Carpaccio benannt, dessen Gemälde in kräftigen Rottönen gehalten sind. Heute bezeichnet 'Carpaccio' jede Zubereitungsform mit dünn aufgeschnittenen Zutaten.

Tomaten-Carpaccio ist die vegetarische Variante: dünn aufgeschnittene reife Tomaten, die mit Olivenöl, Basilikum und Fleur de Sel mariniert werden. Die Kombination mit luftgetrocknetem Schinken — knackige Röllchen auf saftigen Tomatenscheiben — ist ein Klassiker der modernen Antipasti-Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

6 Scheiben Schwarzwälder Schinken
(hauchdünn)

3 Stk. Reife Tomaten
(verschiedene Sorten)

Zubereitung

- 1 Tomaten in hauchdünne Scheiben schneiden (Brotmesser oder Trüffelhobel). Überlappend auf Tellern auslegen.
- 2 Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer darüberstreuen. 5 Min. marinieren lassen.
- 3 Schinkenscheiben zu lockeren Röllchen rollen.

- 3 EL** Olivenöl (extra vergine)
- 1 EL** Balsamico-Creme
- Einige Blätter** Frisches Basilikum
- Fleur de Sel** nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer** frisch gemahlen
- 1 TL** Kapern (optional)

- 4** Röllchen auf dem Tomaten-Carpaccio anrichten. Balsamico-Creme in feinen Linien darüber träufeln.
- 5** Basilikumblätter und Kapern aufstreuen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Tortilla-Fladen mit Seefisch-Ceviche

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ceviche ist das Nationalgericht Perus und eine der ältesten Garmethoden Südamerikas. Der Fisch wird nicht durch Hitze, sondern durch die Säure von Zitrus (Limettensaft) 'kalt gegart' — die Proteine denaturieren ähnlich wie beim Kochen, aber das Ergebnis ist fresher und zarter. Die Inkavölker bereiteten bereits eine frühe Form von Ceviche mit fermentiertem Maissaft zu.

Maisfladen — Tortillas — sind seit über 3.000 Jahren das tägliche Brot der mesoamerikanischen Kulturen. Die Maya und Azteken mahlten Maiskörner auf Steinmühlen und backten die Fladen auf heißen Steinen. Heute sind Maistortillas durch die mexikanische und tex-mexische Küche weltweit bekannt.

Die Fusion von peruanischem Ceviche mit mexikanischen Tortillas ist ein Beispiel für die moderne lateinamerikanische Küche, die Grenzen zwischen Länderküchen verwischt. Auf einem Kreuzfahrtschiff, das verschiedene Atlantik-Stationen anläuft, ist diese internationale Kombination eine kleine kulinarische Weltreise auf einem Teller.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Frisches,
festes
Weißfischfilet
(Kabeljau,
Wolfsbarsch)

3 Stk. Limetten
(Saft)

Zubereitung

- 1** Fisch in kleine Würfel (1 cm) schneiden. Mit Limettensaft bedecken, 15–20 Min. 'kalt garen' bis das Fleisch weiß wird.
- 2** Avocado würfeln, mit Olivenöl und etwas Limettensaft anmachen.
- 3** Zwiebel, Tomate, Chili und Koriander unter den marinierten Fisch mischen. Salzen.

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
gewürfelt

1 Stk. Tomate,
entkernt und
gewürfelt

1 Stk. Chili (nach
Schärfe)

1 Bund Koriander

Salz nach
Geschmack

4 Stk. Mini-
Maistortillas

1 Stk. Avocado

1 EL Olivenöl

4 Tortillas kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen.

5 Tortillas mit Avocado bestreichen, Ceviche drauflegen, mit Koriander garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Topinambursuppe mit Trüffelöl

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Topinambur (*Helianthus tuberosus*), auch Jerusalem-Artischocke genannt, ist trotz seines Namens weder in Jerusalem beheimatet noch eine echte Artischocke. Die Knolle stammt aus Nordamerika und wurde 1613 durch Samuel de Champlain nach Europa gebracht. Der Name 'Jerusalem' ist wahrscheinlich eine Verzerrung des italienischen 'girasole' (Sonnenblume).

Topinambur hatte in Europa seine Blütezeit im 17. und 18. Jahrhundert, geriet dann aber in Vergessenheit, als die Kartoffel sie verdrängte. Heute erlebt Topinambur als 'vergessenes Gemüse' eine Renaissance in der Gourmetküche — sein nussig-süßlicher Geschmack, ähnlich Artischockenherz, macht ihn ideal für cremige Suppen.

Trüffelöl — Olivenöl mit natürlichem oder synthetischem Trüffelaroma — ist der zugänglichste Weg, das luxuriöse Aroma des schwarzen oder weißen Trüffels in die Alltagsküche zu bringen. Wenige Tropfen eines guten Trüffelöls über einer cremigen Suppe verleihen ihr eine Tiefe und Eleganz, die weit über den Preis hinausgeht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

500 g Topinambur
(geschält,
gewürfelt)

2 Stk. Kartoffeln

1 Stk. Schalotte

1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

- 1** Schalotte und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Topinambur und Kartoffelwürfel zugeben.
- 2** Brühe aufgießen, 20 Min. köcheln bis alles weich ist.
- 3**

700 ml Gemüsebrühe

80 ml Schlagsahne

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

1 EL Trüffelöl

Frische Schnittlauchröllchen zur
Garnitur

Sehr fein pürieren, Sahne einrühren,
nochmals kurz aufkochen.

4

Mit Salz, Pfeffer und Muskat
abschmecken. In Teller füllen.

5

Direkt vor dem Servieren je einen
kleinen Kreis Trüffelöl einträufeln und
mit Schnittlauch garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Klare Fischsuppe mit Safran und Fischklößchen

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Klare Fischsuppen haben in den Küstenregionen Europas eine jahrtausendealte Tradition. Die französische Bouillabaisse aus Marseille, die portugiesische Caldeirada und die griechische Kakavia sind alle Varianten des gleichen Grundprinzips: Fisch und Meeresfrüchte in einem würzigen, aromatischen Sud. Safran ist in der Bouillabaisse unverzichtbar.

Safran (*Crocus sativus*) ist das teuerste Gewürz der Welt — 1 Kilogramm kostet bis zu 10.000 Euro. Für eine Fischsuppe braucht man jedoch nur eine Prise: Ein Briefchen Safranfäden, in warmem Wasser aufgelöst, färbt die Suppe goldgelb und verleiht ihr ein unverwechselbares Aroma mit leicht bittersüßen und metallischen Noten.

Fischklößchen (auch Fischnockerl oder Quenelles) sind eine Technik der klassischen Haute Cuisine: Fischfleisch wird mit Ei und Sahne fein püriert, zu kleinen Klößchen geformt und sanft gargiert. In der Suppe sind sie ein elegantes Einlagelement, das dem klaren Sud etwas Substanzielles verleiht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

600 ml	Fischfond (aus dem Glas oder selbst gekocht)
0,1 g	Safranfäden (1 Briefchen)
100 ml	Weißwein

Zubereitung

- 1 Safranfäden in 3 EL warmem Wasser einweichen (5 Min.).
- 2 Fischklößchen: Fischfilet, Ei, Sahne, Salz und Pfeffer im Mixer sehr fein pürieren. 30 Min. kalt stellen.
- 3

1 Stk.	Fenchelknolle (fein gewürfelt)
150 g	Weißfischfilet (für die Klößchen)
1 Stk.	Ei
50 ml	Sahne
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Frischer Dill oder Petersilie

Fischfond mit Weißwein und Fenchel aufkochen. Safranwasser zugeben. 10 Min. köcheln, abschmecken.

- 4** Aus der Fischmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen. In leicht siedendem Salzwasser 5–6 Min. garziehen lassen.
- 5** Brühe in tiefe Teller füllen, Klößchen einlegen, mit Dill garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Hühnerflügel mit Blauschimmelkäse-Dip und Sellerie-Sticks

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Chicken Wings sind das bekannteste Fingerfood Amerikas und wurden 1964 im Anchor Bar in Buffalo, New York, erfunden — daher der Name 'Buffalo Wings'. Ursprünglich wurden Hühnerflügel als minderwertiges Stück weggeworfen; Teresa Bellissimo kreierte eine würzige Sauce dafür und erfand damit eine neue Kategorie der amerikanischen Küche.

Blauschimmelkäse-Dip ist die klassische Begleitung zu Buffalo Wings in der amerikanischen Tradition. Gorgonzola, Roquefort oder Stilton — die bekanntesten Blauschimmelkäsesorten — werden mit Joghurt oder Sauerrahm zu einer cremigen, würzigen Sauce verarbeitet. Die Cremigkeit des Dips gleicht die Schärfe der würzigen Flügel aus.

Sellerie-Sticks sind das traditionelle Beigemüse zu Chicken Wings in Amerika — nicht als Dekoration, sondern als funktionales Element: Der kühle, frische Sellerie kühlt den Mund nach dem scharfen Fleisch. Diese Kombination ist so fest verankert, dass es als Stilbruch gilt, Wings ohne Sellerie zu servieren.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

8 Stk.	Hühnerflügel
2 EL	Butter
2 EL	Scharfe Chilisauc (Tabasco oder Frank's)
1 TL	

Zubereitung

- 1 Ofen auf 210°C vorheizen. Hühnerflügel mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 35 Min. backen bis knusprig und goldbraun.
- 2 Butter schmelzen, Chilisauc einrühren. Heiße Flügel darin schwenken.

Paprikapulver

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

100 g Gorgonzola
oder
Roquefort

3 EL Sauerrahm

1 EL Zitronensaft

3 Stangen Staudensellerie

3

Blauschimmelkäse-Dip: Käse zerkrümeln, mit Sauerrahm und Zitronensaft cremig verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

4

Sellerie in Sticks schneiden.

5

Flügel mit Dip und Sellerie-Sticks servieren. Fingerfood — Servietten nicht vergessen!

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Kalbsleber an Röstzwiebelsud mit Limetten-Salbei-Kartoffelpüree und Balsamico

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kalbsleber ist die zarteste und mildeste aller Lebersorten — feinfaserig, hellbraun und ohne die schwere Bitterkeit der Rinder- oder Schweinsleber. In der deutschen und österreichischen Küche war 'Leber Berliner Art' (mit Äpfeln und Zwiebeln) lange Zeit das beliebteste Lebergericht. Die Kombination Leber-Zwiebeln ist uralter Natur: Die Zwiebel mildert die Intensität der Leber.

Röstzwiebeln — in Butter oder Schmalz goldbraun und knusprig gebratene Zwiebelringe — sind ein Fundament der mitteleuropäischen Küche. In Österreich gibt es sie auf allem: Leber, Gulasch, Tafelspitz. Der Schlüssel ist Geduld: Zwiebeln brauchen mindestens 20 Minuten bei mittlerer Hitze, um gleichmäßig zu karamellisieren.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein mediterranes Heilkraut, das besonders gut zu kräftigen, intensiven Proteinen wie Leber, Kalbfleisch und Lamm passt. In der italienischen Küche wird Salbei in Butter gebraten ('burro e salvia') und über Pasta oder Fleisch gegeben. Mit Limette kombiniert — eine moderne Variante — wird die Erdigkeit des Salbeis durch Frische und Säure aufgelockert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Kalbsleber
(je ca.
150g)

3 Stk. Zwiebeln, in
Ringe
geschnitten

Zubereitung

- 1 Röstzwiebeln: Zwiebeln in 2 EL Butter bei mittlerer Hitze 25 Min. goldbraun karamellisieren. Salzen.

3 EL	Butter
1 EL	Mehl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
400 g	Kartoffeln
50 ml	Warme Milch
1 EL	Butter (für Püree)
1 Stk.	Limette (Saft + Zeste)
6 Blätter	Frischer Salbei
2 EL	Balsamico-Creme

- 2 Kartoffeln kochen, abgießen, stampfen. Warme Milch und Butter einarbeiten. Limettensaft, Zeste und gehackten Salbei unterrühren. Abschmecken.
- 3 Kalbsleber salzen und leicht in Mehl wenden. In heißer Butter pro Seite 1,5–2 Min. braten — innen noch leicht rosa. Herausnehmen, kurz ruhen lassen.
- 4 Salbeiblätter in der gleichen Pfanne 30 Sek. knusprig braten.
- 5 Püree auf Teller geben, Leber darauflegen, Röstzwiebeln drüber, Balsamico träufeln. Mit knusprigem Salbei garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Gebratenes Forellenfilet „Südfranzösische Art“ mit Zitrone, Fenchel, Macaire-Kartoffel und Paprika-Öl

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Forelle (*Salmo trutta*) ist einer der beliebtesten Süßwasserfische Mitteleuropas. In der deutschen Küche ist die 'Forelle Müllerin' — in brauner Butter gebraten, mit Zitrone und Petersilie — seit Jahrhunderten ein Klassiker. Forelle hat zartes, helles Fleisch mit einem dezenten, nicht zu fischigen Aroma, das ideal für aromatische Saucen ist.

'Südfranzösische Art' in der Küche bezeichnet eine Zubereitungsweise mit mediterranen Zutaten: Olivenöl, Knoblauch, Fenchel, Paprika und frische Kräuter der Provence. Die Küche der Provence gilt als eine der gesündesten und aromatischsten Europas — reich an Antioxidantien, arm an gesättigten Fetten, intensiv an Kräutern.

Macaire-Kartoffeln sind ein Klassiker der französischen Bistro-Küche: Ofenkartoffeln werden gepellt, mit Butter und Kräutern zerstampft und in einer Pfanne zu einem flachen, knusprigen Kuchen gebraten. Benannt nach dem Theaterstück 'Robert Macaire' (1834), wurden sie durch Auguste Escoffier in seinem 'Guide Culinaire' verewigt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Forellenfilets
(mit Haut)

1 Stk. Fenchelknolle
(in dünne
Scheiben)

Zubereitung

1

Paprikaöl: Paprika im Ofen rösten bis schwarz, häuten, pürieren. Mit Olivenöl mischen, durch Sieb streichen, salzen.

1 Stk.	Zitrone
3 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
2 Stk.	Große Kartoffeln
2 EL	Butter
1 EL	Frischer Thymian
1 Stk.	Rote Paprika
3 EL	Olivenöl (für das Paprikaöl)

- 2 Macaire: Kartoffeln backen (200°C, 45 Min.). Heißes Fruchtfleisch ausschaben, mit Butter und Thymian stampfen. Zu zwei flachen Küchlein formen, in Butter beidseitig goldbraun braten.
- 3 Fenchel in Olivenöl andünsten, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. 8 Min. schmoren.
- 4 Forellenfilets auf der Hautseite in heißem Öl 3–4 Min. knusprig braten. Kurz wenden, 1 Min. fertig garen.
- 5 Alles auf Tellern anrichten, Paprikaöl rundherum träufeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Geschmorte Lammkeule an Portweinjus mit Bohnencassoulet und Graupen

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lamm hat in der europäischen Küche eine jahrtausendealte Geschichte — es war eines der ersten domestizierten Tiere und spielt in religiösen und kulinarischen Traditionen von Ostern bis Eid al-Adha eine zentrale Rolle. Die Lammkeule — der hintere Schenkel — ist das fleischreichste und am meisten geschätzte Stück des Tieres.

Portweinjus ist eine Sauce, die durch Einkochen von Portwein (einem portugiesischen Süßwein) mit Fleischfond hergestellt wird. Portwein bringt eine süße Tiefe, Tannine und eine dunkelrote Farbe. Die Kombination mit Lammfleisch ist ein britischer Klassiker — Sunday Roast mit Portweinsauce ist das traditionelle englische Festessen.

Cassoulet ist ein Klassiker der Languedoc-Küche in Südfrankreich — ein langsam geschmorter Eintopf aus weißen Bohnen und verschiedenen Fleischsorten. Als 'Bohnencassoulet' als Beilage verwendet, steht es für die Kraft einer simplen Zutat: Bohnen, die durch stundenlanges Schmoren mit Kräutern, Tomaten und Knoblauch in etwas Magisches verwandelt werden.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Lammkeule
(ca. 800g,
ausgelöst
oder mit
Knochen)

300 ml Portwein

Zubereitung

1 Lammkeule salzen, pfeffern, mit Knoblauchstiften spicken. In heißem Öl rundum anbraten. In Bräter legen.

2

400 ml	Lammfond
4 Zehen	Knoblauch
1 Stk.	Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 Dose	Weißer Bohnen (400g)
2 Stk.	Tomaten, gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
150 g	Graupen
700 ml	Gemüsebrühe (für die Graupen)

Portwein angießen, aufkochen. Fond und Kräuter zugeben. Zugedeckt bei 150°C 3 Std. schmoren.

- 3** Cassoulet: Bohnen abspülen. Mit Tomaten, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und etwas Thymian 20 Min. köcheln.
- 4** Graupen in Gemüsebrühe 25 Min. köcheln bis weich. Abschmecken.
- 5** Lammkeule herausnehmen, ruhen lassen. Fond einkochen, passieren — das ist der Portweinjus.
- 6** Lammkeule tranchieren. Mit Portweinjus, Bohnencassoulet und Graupen anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Wiener Apfelstrudel-Säckchen mit Puderzucker und Vanillesauce

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Apfelstrudel ist eines der bekanntesten Desserts der österreichisch-ungarischen Küche und wird seit dem 17. Jahrhundert in Wien zubereitet. Das älteste erhaltene Apfelstrudel-Rezept stammt aus dem Jahr 1696 aus dem Wiener Hofkochbuch. Der Name 'Strudel' (Wirbel, Strudel) beschreibt die spiralförmige Wicklung des dünn ausgezogenen Teigs.

Das Ausziehen des Strudelteigs — bis er 'so dünn wie eine Zeitungsseite' ist — ist die klassische Wiener Handwerkskunst. Heute wird für Privatküchen und Restaurants häufig fertiger Filoteig verwendet, der eine ähnliche Knusprigkeit erzeugt. Die Säckchen-Form ist eine moderne, elegante Variante des traditionellen Strudels.

Vanillesauce — Crème anglaise — ist die französische Königin der Dessertsaucen. Aus Eigelb, Zucker, Milch und echten Vanilleschoten langsam aufgeschlagen, ergibt sie eine seidenzarte, gelbliche Sauce, die bei genau 84°C bindet. Zu heiß, und sie stockt; zu kalt, und sie bleibt zu flüssig — die Sauce ist ein Test der Kochpräzision.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Äpfel (Boskoop oder Elstar)
---------------	-----------------------------------

50 g	Zucker
-------------	--------

1 TL	Zimt
-------------	------

Zubereitung

- 1 Äpfel schälen, klein würfeln. Mit Zucker, Zimt, Rosinen und Semmelbröseln mischen.
- 2 Filoteigblätter einzeln mit Butter bestreichen, übereinanderlegen (2 Lagen). In Quadrate (ca. 15x15 cm) schneiden.

40 g	Rosinen
30 g	Semmelbrösel (geröstet)
4 Blätter	Filoteig
3 EL	Butter (geschmolzen)
Puderzucker	zum Bestäuben
250 ml	Milch
3 Stk.	Eigelb
50 g	Zucker
1 Stk.	Vanilleschote

- 3** Einen Esslöffel Apfelfüllung in die Mitte jedes Quadrats legen. Ecken zusammenraffen und zu einem Säckchen formen. Mit Küchengarn oder Lauchstreifen binden.
- 4** Bei 180°C 18–20 Min. backen bis goldbraun.
- 5** Vanillesauce: Milch mit Vanillemark aufkochen. Eigelb und Zucker hellschaumig aufschlagen. Heiße Milch einrühren. Zurück in den Topf, bei kleiner Hitze unter Rühren auf 84°C erhitzen bis sämig.
- 6** Vanillesauce auf Teller geben, Strudel-Säckchen draufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Tiramisù an Orangensauce mit Knusper-Löffelbiskuit und Espresso-Eis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tiramisù — wörtlich 'zieh mich hoch' oder 'lass mich aufleben' — ist eines der bekanntesten Desserts der Welt und Italiens berühmtester kulinarischer Export nach Pizza und Pasta. Seine Herkunft ist umstritten: Das Restaurant Le Beccherie in Treviso beansprucht die Erfindung (1969), aber ähnliche Desserts gab es in der Veneto-Region schon früher.

Die klassische Tiramisù besteht aus in Espresso getränkten Löffelbiskuits, einer Mascarpone-Ei-Creme und reichlich Kakaopulver. Mascarpone aus der Lombardei ist die ideale Basis: Der hohe Fettgehalt (bis zu 75 %) macht die Creme unglaublich reichhaltig, aber durch das Aufschlagen mit Zucker und Ei wird sie luftig.

Orangensauce als moderne Begleitung ist eine kreative Interpretation: Die Zitrusnote der Orange bricht die Schwere der Mascarpone auf und verleiht dem Dessert eine mediterrane Frische. Espresso-Eis — Speiseeis mit Espresso-Aroma — verstärkt das Kaffeethema, während Knusper-Löffelbiskuit die Textur einbringt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 g	Mascarpone
3 Stk.	Eier (getrennt)
80 g	Zucker
100 ml	Espresso (kalt)
2 EL	

Zubereitung

- 1 Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen. Mascarpone einrühren.
- 2 Eiweiß steif schlagen, unter die Mascarponecreme heben.
- 3 Espresso mit Amaretto mischen. Löffelbiskuits kurz eintauchen.

Amaretto (optional)

12 Stk. Löffelbiskuits

Kakaopulver zum
Bestäuben

2 Stk. Orangen
(Saft +
Zeste)

1 EL Zucker (für
die Sauce)

2 Kugeln Espresso-Eis
(gekauft)

4

Tiramisù schichten: Biskuits — Creme — Biskuits — Creme. Kalt stellen (mindestens 2 Std.).

5

Orangensauce: Orangensaft mit Zucker und Zeste einkochen bis sirupartig.

6

Tiramisù mit Kakao bestäuben. Mit Orangensauce auf Tellern anrichten, Espresso-Eis daneben setzen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Wildkräutersalat in Traubendressing VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Wildkräuter — Rucola, Feldsalat, Brunnenkresse, Sauerampfer, Portulak, Borretsch — sind die Vorfahren unserer heutigen Salatpflanzen. Bevor Landwirtschaft und Züchtung diese Pflanzen in zähmte Kultursorten verwandelten, sammelten Menschen diese Kräuter wild. Ihr intensiveres Aroma und ihr höherer Nährstoffgehalt übertreffen die meisten Zuchtformen bei weitem.

Traubendressing ist eine moderne Variante des klassischen Vinaigrettes. Statt Essig werden frische Trauben zerdrückt oder Traubensaft verwendet — das ergibt eine fruchtige, milde Säure ohne die Schärfe von Weinessig. Kombiniert mit Olivenöl und Senf entsteht ein elegantes, leichtes Dressing, das die zarten Kräuteraromen nicht überdeckt.

Wildkräutersalat ist das Leitbild der 'Natural Cuisine' — einer Küchenbewegung, die ungezüchtete, wilde Zutaten bevorzugt. Köche wie Noma (Kopenhagen) haben diese Philosophie in die Hochgastronomie gebracht und gezeigt, dass die einfachsten, natürlichsten Zutaten die komplexesten Geschmäcker erzeugen können.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Gemischte Wildkräuter (Rucola, Feldsalat, Brunnenkresse)
--------------	--

100 g	Rote Trauben (kernlos)
--------------	------------------------

2 EL	Olivenöl
-------------	----------

Zubereitung

- 1** Dressing: Trauben halbieren, eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken und Saft auspressen. Traubensaft mit Olivenöl, Senf, Essig und Honig emulgieren. Abschmecken.
- 2** Kräuter waschen und trocken schleudern.

1 TL Dijon-Senf

1 EL Weißweinessig

1 TL Honig oder
Agavensirup

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 EL Gehackte
Walnüsse

3 Kräuter mit dem Dressing vorsichtig
vermengen.

4 Auf Tellern anrichten. Restliche
Traubenhälften und Walnüsse
darüberstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Karottensuppe mit Ingwer VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Karotten-Ingwer-Suppe ist eine der meistgekochten veganen Suppen weltweit — eine Kombination, die in der Naturheilkunde als entzündungshemmend gilt. Karotten enthalten viel Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Ingwer enthält Gingerole und Shogaole — bioaktive Verbindungen mit nachgewiesener entzündungshemmender Wirkung.

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist seit über 5.000 Jahren in der asiatischen Küche und Medizin bekannt. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt er als 'wärmendes' Mittel. Frischer Ingwer schmeckt scharf, zitrusartig und leicht süßlich. Beim Kochen verliert er die rohe Schärfe und entwickelt eine tiefere, wärmende Note.

Die orange-goldene Farbe dieser Suppe hat einen fast meditativen Charakter — sie ist die Farbe des Sonnenuntergangs, des Herbstes und des Safrans. Auf einem Kreuzfahrtschiff auf dem Atlantik serviert, verbindet sie die Wärme ferner Küchen mit der Weite des Ozeans.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

500 g	Karotten, gewürfelt
--------------	------------------------

1 Stk.	Schalotte
---------------	-----------

3 cm	Frischer Ingwer, gerieben
-------------	---------------------------------

1 Zehe	Knoblauch
---------------	-----------

Zubereitung

- 1** Schalotte, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl anschwitzen. Karotten und Kurkuma zugeben, kurz mitrösten.
- 2** Brühe aufgießen, 20 Min. köcheln bis Karotten weich sind.
- 3** Sehr fein pürieren. Kokosmilch einrühren.

600 ml Gemüsebrühe

150 ml Kokosmilch

2 EL Olivenöl

1 TL Kurkuma

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frischer Koriander zur
Garnitur

4

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren mit Koriander-Garnitur.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Gebratener Tofu mit Spargelspitzen und Sesam

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tofu — aus Sojamilch durch Gerinnung hergestellt — ist in Ostasien seit über 2.000 Jahren ein Grundnahrungsmittel. In China, Japan und Korea ist er so allgegenwärtig wie Brot in Europa. Tofu enthält alle essentiellen Aminosäuren, ist reich an pflanzlichem Protein und hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, Aromen von Saucen und Gewürzen aufzunehmen.

Der Schlüssel zu gutem gebratenem Tofu ist das Trockenpressen: Frischer Tofu enthält viel Wasser, das beim Braten verhindert, dass er eine knusprige Kruste bildet. Durch Auspressen (zwischen Küchentücher und etwas Gewicht, 30 Min.) verliert er Wasser und entwickelt beim Braten in heißem Öl eine goldbraune, knusprige Außenseite.

Spargel (*Asparagus officinalis*) ist das 'königliche Gemüse' Deutschlands. Die Spargelsaison von April bis Ende Juni ist ein kulturelles Ereignis — Restaurants hängen Spargeltafeln auf, Märkte füllen sich mit weißem und grünem Spargel, und die Deutschen essen pro Kopf mehr Spargel als jedes andere Volk. Grüner Spargel, amerikanischer und mediterraner Herkunft, ist intensiver im Geschmack.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

300 g Fester Tofu
(gepresst und
getrocknet)

200 g Grüner Spargel
(Spitzen)

3 EL Sojasoße

Zubereitung

1 Tofu in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Öl bei starker Hitze rundum goldbraun und knusprig braten (5–7 Min. ohne Rühren). Herausnehmen.

2

2 EL	Sesamöl
1 EL	Reisweinessig
2 cm	Ingwer, gerieben
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
2 EL	Sesam (geröstet)
2 EL	Pflanzliches Öl zum Braten
Frühlingszwiebeln	zur Garnitur

Spargelspitzen in der gleichen Pfanne 3–4 Min. braten bis bissfest.

- 3** Sauce: Sojasoße, Sesamöl, Essig, Ingwer und Knoblauch verrühren.
- 4** Tofu und Spargel zurück in die Pfanne. Sauce angießen, kurz schwenken.
- 5** Mit Sesam und Frühlingszwiebeln anrichten. Mit Basmatireis oder als eigenständiges Gericht servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa und Zucchinicremesauce

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gefüllte Paprika sind in der Küche des Balkans, des Nahen Ostens und Mitteleuropas verbreitet. In der türkischen Küche heißen sie 'Dolma biber', in der griechischen 'Piperies gemistes'. Paprikaschoten sind ideale Behälter: Ihre hohle Form hält die Füllung, und beim Garen entwickeln sie eine süßliche Karamellnote.

Quinoa als Füllung statt Reis bringt mehr Protein, mehr Nährstoffe und eine nussigere Textur. Quinoa enthält alle essentiellen Aminosäuren — als Füllung für Paprika mit Kräutern, Gewürzen und Nüssen ergibt es ein vollständiges, sättigendes pflanzliches Hauptgericht.

Zucchinicremesauce — pürierte Zucchini mit Olivenöl und Kräutern — ist eine leichte, grüne Sauce, die in der modernen veganen Küche als Alternative zu Béchamel oder Rahmsaucen verwendet wird. Ihr frisches, leicht nussiges Aroma ergänzt die Süße der gebackenen Paprika perfekt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Große Paprikaschoten (rot oder gelb)
150 g	Quinoa (gekocht)
1 Stk.	Rote Zwiebel
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Rosinen
1 EL	

Zubereitung

- 1 Paprikaschoten oben aufschneiden, Kerne entfernen.
- 2 Füllung: Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Gekochten Quinoa, Pinienkerne, Rosinen, Kreuzkümmel und Zimt zugeben. Abschmecken.

3

Olivenöl

Kreuzkümmel, Zimt, Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zucchini

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Basilikum nach
Geschmack

Paprika füllen, Deckel aufsetzen. In einer
Auflaufform mit etwas Wasser bei 180°C 30 Min.
garen.

4

Zucchini cremesauce: Zucchini in Stücke
schneiden, mit Brühe 10 Min. köcheln.
Pürieren, Olivenöl einrühren, mit Salz,
Pfeffer und Basilikum abschmecken.

5

Sauce auf Tellern verteilen, gefüllte
Paprika daraufsetzen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Pistazien-Crème brûlée mit marinierten Sauerkirschen

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Crème brûlée — wörtlich 'verbrannte Sahne' — ist eines der bekanntesten Desserts der französischen Küche. Das konstitutive Merkmal ist die knackige Karamellkruste, die mit einem Flambierbrenner direkt vor dem Servieren erzeugt wird. Das Dessert entstand im späten 17. Jahrhundert: Das erste Rezept erscheint 1691 in einem französischen Kochbuch von François Massialot.

Pistazien (*Pistacia vera*) stammen aus dem Nahen Osten und Zentralasien und werden seit über 9.000 Jahren vom Menschen genutzt. Ihre intensiv grüne Farbe und ihr süßlich-nussiges, leicht öliges Aroma machen sie zu einem der begehrtesten Nüsse der Feinbäckerei. In Form von Paste oder Mehl verarbeitet geben sie einer Crème brûlée eine wunderschöne hellgrüne Farbe.

Sauerkirschen (*Prunus cerasus*) unterscheiden sich von Süßkirschen durch ihren deutlich höheren Säuregehalt. In Deutschland sind Sauerkirschen (Schattenmorellen, Morellos) klassisch als Einmachfrucht, in der Schwarzwälder Kirschtorte und mariniert als Dessert-Element beliebt. Ihre Säure durchbricht die Reichhaltigkeit der Crème brûlée.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 ml Schlagsahne

4 Stk. Eigelb

60 g Zucker

Zubereitung

- 1 Eigelb mit Zucker hellcremig aufschlagen. Sahne mit Pistazien-Paste und Vanille erhitzen (nicht kochen). Langsam in die Eigelbmasse rühren.

3 EL	Pistazien-Paste oder fein geriebene Pistazien
1 TL	Vanilleextrakt
4 EL	Zucker (zum Flambieren)
150 g	Sauerkirschen (aus dem Glas)
2 EL	Sauerkirschsud
1 TL	Zucker

- 2 Masse in flache Förmchen füllen. Im Wasserbad bei 150°C 40–45 Min. stocken lassen (leicht wackelig in der Mitte). Abkühlen lassen, kalt stellen.
- 3 Sauerkirschen in ihrem Sud mit etwas Zucker 5 Min. einkochen. Abkühlen lassen.
- 4 Direkt vor dem Servieren: Oberfläche gleichmäßig mit Zucker bestreuen. Mit Flambierbrenner goldbraun karamellisieren.
- 5 Mit marinierten Sauerkirschen garnieren. Sofort servieren — die Kruste wird weich wenn sie steht.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 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** Brote Scheiben 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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Truthahn (*Meleagris gallopavo*) stammt aus Amerika und wurde von den Azteken domestiziert. Spanische Conquistadores brachten ihn im 16. Jahrhundert nach Europa, wo er bald zum Festtagsvogel wurde. Während er in Amerika als Thanksgiving-Symbol gilt, ist er in Europa als Alltagsfleisch beliebt — mager, eiweißreich und mit mildem Geschmack.

Truthahnsteak — geschnittene Scheiben aus der Truthahnbrust — ist eine moderne Verwendungsform, die dem Fleisch mehr Geschmack durch direkte Hitze (Grillen) verleiht als der klassische Braten. Das Grillen erzeugt Röstaromen durch die Maillard-Reaktion, die dem milden Fleisch Tiefe geben.

Thymian (*Thymus vulgaris*) ist das Wildkraut der Provence und der mediterranen Küche. Sein campher-holziges Aroma ist besonders hitzebeständig — es entfaltet sich beim Kochen, anstatt zu verblassen. In einer Sahnesauce ergibt Thymian eine subtile Wildnote, die das milde Truthahnsteak wunderbar ergänzt.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Truthahn-Steaks (Brustscheiben, je ca. 160g)

1 TL Thymian (frisch)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne schichten. Bei 160°C 50 Min. garen.
- 2** Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Scheiben 15 Min. dünsten, Rotwein, Balsamico und Zucker zugeben, einkochen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

150 ml Geflügelfond

80 ml Schlagsahne

2 EL Butter

2 Stk. Rote
Zwiebeln (für
die
Marmelade)

1 EL Rotwein +
Balsamico +
Zucker

200 g Grüne
Bohnen + 2
Scheiben
Speck

400 g Kartoffeln +
200 ml Sahne
+ Knoblauch

3 Bohnen blanchieren, Speck würfeln und knusprig braten, Bohnen darin schwenken.

4 Truthahnsteaks salzen, pfeffern, mit Thymian einreiben. In Olivenöl auf dem Grill oder in der Grillpfanne 4–5 Min. pro Seite garen.

5 Sauce: Fond und Sahne in der Pfanne aufkochen, reduzieren, mit Thymian und Butter abschmecken.

6 Alles auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

📖 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Backfisch — in Bierteig oder Mehl gewendeter und in Fett gebackener Fisch — ist ein Klassiker der deutschen und englischen Küche. Die englische Version, Fish & Chips, entstand im 19. Jahrhundert in den Arbeitervierteln Londons und wurde zur prägenden britischen Mahlzeit. In Deutschland ist Backfisch mit Remoulade ein Volksgericht auf Jahrmärkten und in Nordsee-Restaurants.

Remouladesauce — eine würzige Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf, Kräutern und manchmal hartgekochtem Ei — stammt aus der französischen Küche und wurde im 19. Jahrhundert in ganz Europa als klassische Fischbegleitung verbreitet. Der Name stammt vom altfranzösischen 'remoudre' (nochmals mahlen).

Erbsenpüree ist in der britischen Küche als 'mushy peas' der klassische Begleiter zu Fish & Chips. In der deutschen Restaurantküche ersetzt es häufig klassische Kartoffelbeilagen und bringt Farbe, Süße und pflanzliches Protein auf den Teller. Mit etwas Butter und Minze verfeinert, hat es eine frische, frühlingshafte Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Feste
Weißfischfilets
(Kabeljau
oder Scholle)

100 g Mehl

150 ml Kühles Bier

1 Stk.

Zubereitung

- 1** Remoulade: Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf und Dill verrühren. Kalt stellen.
- 2** Erbsenpüree: Erbsen in Salzwasser 3 Min. kochen. Mit Butter und Minze pürieren. Abschmecken.

Ei

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Pflanzenöl zum
Frittieren

3 EL Mayonnaise

1 EL Kapern +
Cornichons
(gehackt)

1 TL Dijon-Senf +
Dill

200 g Erbsen (TK)

2 EL Butter +
Minze

1 Stk. Gemüse-Mix
(Karotten,
Zucchini,
Paprika)

3 Gemüse in Stücke, mit Olivenöl und Salz bei 200°C 20 Min. im Ofen rösten.

4 Bierteig: Mehl, Bier, Ei und Salz zu einem glatten Teig rühren.

5 Fischfilets trocken tupfen, salzen, durch Teig ziehen. In 170°C heißem Öl 4-5 Min. goldbraun frittieren.

6 Backfisch mit Remoulade, Erbsenpüree und Ofengemüse anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 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