

STARTSEITE

SPEISEKARTEN

ZUM ABENDESSEN

TAG 3 · MITTAGESSEN *

← VORTAG

↓ PDF

NÄCHSTER →

Atlantik Restaurant · Tag 3

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

MENÜ

VORSPEISE

Auberginen-Crevettentürmchen

SUPPE

Kohlrabicremesuppe mit Kartoffeln

HAUPTGERICHT

Lachs-Hot Dog mit Meerrettichsauce und griechischem Salat

Rinderbraten mit Grenadinesauce und Gemüse nudeln

DESSERT

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Gefüllte Gurke mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürz-Soja-Joghurt

SUPPE

Gemüsesuppe mit gepufftem Quinoa

HAUPTGERICHT

Gemüselasagne mit Tomaten-Paprikacouli und Babayspinat

DESSERT

Kokosnuss-Milchreis mit Mangosalat und Popcorn

BESONDERE SPEISEN

VORSPERSE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

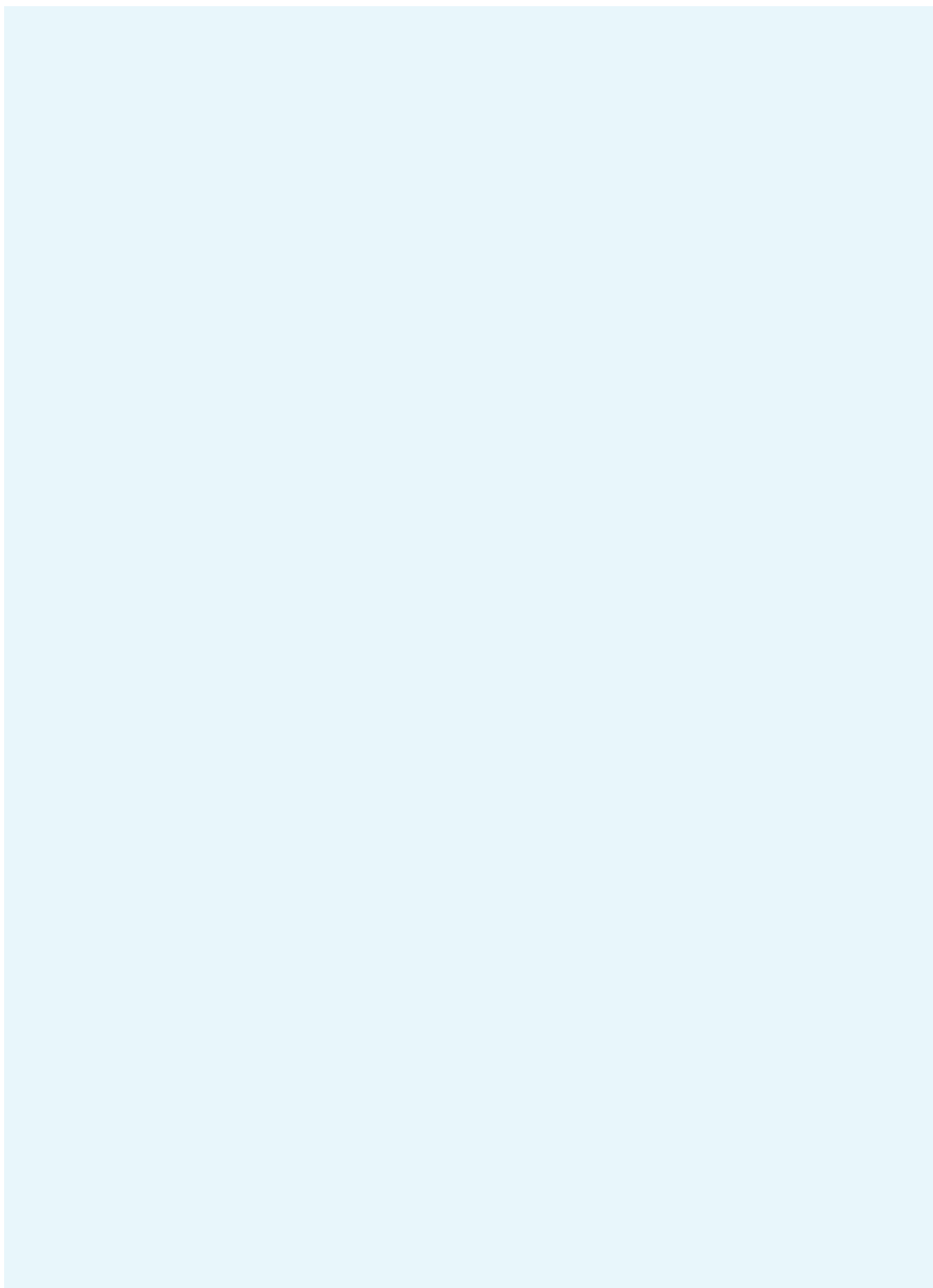
HAUPTGERICHT

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

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

DESSERT

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



Auberginen-Crevettentürmchen

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Auberginen und Meeresfrüchte sind eine klassische Kombination der mediterranen Küche. An den Küsten Italiens, Griechenlands und der Türkei treffen die aromatischen Nachtschattenfrüchte auf frische Garnelen und Crevetten — das Erdige und leicht Bittere der Aubergine harmoniert perfekt mit dem süßlich-salzigen Meeresfruchtkörper.

Türmchen als Präsentationsform sind ein typisches Element der Nouvelle Cuisine der 1980er Jahre. Die vertikal aufgebaute Vorspeise — schichtweise angeordnete Zutaten, die einen kleinen Turm bilden — verband Eleganz mit spielerischer Leichtigkeit und wurde zum Symbol einer neuen, kreativen Kochphilosophie.

Crevetten (in Deutschland auch Garnelen oder Prawns) sind die beliebtesten Meeresfrüchte Europas. Sie lassen sich in Minuten garen und nehmen Aromen von Knoblauch, Chili, Zitrone und Kräutern intensiv auf — ideal für schnelle, elegante Vorspeisen auf einem Kreuzfahrtschiff, wo Frische und Schnelligkeit gleichermaßen zählen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Mittelgroße
Auberginen

12 Stk. Crevetten
(Garnelen,
geschält)

2 Zehen Knoblauch

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Auberginen in runde Scheiben (1 cm) schneiden, salzen, 10 Min. ziehen lassen, abtupfen. In Olivenöl beidseitig goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen.
- 2** Crevetten mit Knoblauch, Chili und Paprikapulver in der gleichen Pfanne 2–3 Min. anbraten. Zitronensaft angießen, Kräuter einrühren.

3 EL Olivenöl

1 EL Frischer
Koriander
oder
Petersilie

Salz, Pfeffer, Chili nach
Geschmack

2 EL Crème fraîche

1 TL Paprikapulver
(geräuchert)

Frischer Rucola zum
Anrichten

3

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer glatt rühren.

4

Auf jedem Teller: eine Auberginenscheibe legen, etwas Crème fraîche daraufstreichen, Crevetten darauflegen. Zweite Scheibe drauf, nochmals Crème fraîche und Crevetten. Mit Rucola garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Kohlrabicremesuppe mit Kartoffeln

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) ist ein typisch deutsches Gemüse, das in anderen Ländern kaum bekannt ist. Sein Name bedeutet wörtlich 'Kohlturnips' — er sieht aus wie ein seltener Alien-Gemüse mit seiner kugelförmigen Knolle und den abstehenden Blattstielen. In der deutschen und österreichischen Küche ist er ein klassisches Frühlingsgemüse.

Cremesuppen aus Kohlgemüse haben eine lange Tradition in der mitteleuropäischen Küche. Durch Pürieren mit Kartoffeln — die durch ihre Stärke die Suppe sämig machen, ohne Sahne zu benötigen — entsteht eine cremige, gesunde Basis. Diese Methode wurde in der Nouvelle Cuisine der 1970er Jahre zur Grundtechnik leichter Suppen.

Kohlrabi schmeckt leicht süßlich-nussig mit einem Hauch Radieschen-Schärfe. Gegart verliert er die Schärfe vollständig und entwickelt eine buttrig-milde Note. Mit frischem Schnittlauch und einem Hauch Muskat abgeschmeckt ist diese Suppe ein zarter, eleganter Auftakt zum Mittagmenü.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Kohlrabi (geschält, gewürfelt)
2 Stk.	Kartoffeln (geschält, gewürfelt)
1 Stk.	Schalotte
700 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Schalotte in Butter glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitrösten.
- 2 Gemüsebrühe aufgießen, 20 Min. köcheln bis beides sehr weich ist.
- 3 Mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Sahne einrühren, nochmals aufkochen.

80 ml Schlagsahne

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

1 Bund Schnittlauch

1 TL Zitronensaft

4

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Lachs-Hot Dog mit Meerrettichsauce und griechischem Salat

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hot Dogs sind amerikanische Straßenküche pur — weiche Brötchen, würzige Wurst, und eine Vielzahl von Saucen. Der Name stammt aus dem späten 19. Jahrhundert und bezieht sich scherzhaft auf die Dachshunde ('Dachshund sausages'). Was als einfaches Arbeiteressen begann, wurde zum Symbol amerikanischer Food-Kultur.

Lachs-Hot Dogs sind eine Fusion der amerikanischen Hot Dog-Tradition mit der skandinavischen Fischküche. In Norwegen und Schweden werden gebratene Lachsfilets schon immer in Brot serviert — die Idee, das Hot Dog-Format zu übernehmen, ist eine moderne kulinarische Brücke zwischen den Kulturen.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*) ist das klassische Gewürz zur Begleitung von Lachs und Räucherfisch in der mitteleuropäischen Küche. Seine scharfen Senföle (Isothiocyanate) bilden einen kraftvollen Kontrast zur fetten Butterzartheit des Lachses. Der griechische Salat mit Feta und Oliven bringt Mediteranes auf den Teller — ein weltumspannender Mittagstisch.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Lachsfilets
(je ca. 120g)

2 Stk. Hot Dog-
Brötchen
(oder
Brioche-
Buns)

Zubereitung

- 1** Meerrettichsauce: Crème fraîche mit Meerrettich und Zitronensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.
- 2** Griechischer Salat: Tomate und Gurke würfeln, Feta zerkrümeln, Oliven halbieren. Mit Olivenöl, Oregano und Salz anmachen.

3 EL Crème fraîche

2 TL Meerrettich
(frisch
gerieben
oder aus
dem Glas)

1 TL Zitronensaft

1 Stk. Tomate

1/2 Stk. Gurke

50 g Feta

10 Stk. Schwarze
Oliven

1 EL Olivenöl +
Oregano

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

- 3** Lachsfilets salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl 3–4 Min. pro Seite braten bis goldbraun.
- 4** Brötchen auftoasten. Meerrettichsauce auf der Unterseite verteilen, Lachs einlegen, nach Wunsch mehr Sauce darüber.
- 5** Lachs-Hot Dog mit griechischem Salat servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Rinderbraten mit Grenadinesauce und Gemüsenudeln

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rinderbraten ist das deutsche Sonntagsessen schlechthin — ein Stück Rindfleisch, das stundenlang im Ofen schmort, bis es zart und saftig ist. Die Tradition des Schmorbraten reicht weit ins Mittelalter zurück, als Rinder als wichtige Arbeitstiere gehalten wurden und ältere, zähere Tiere am Ende durch langes Schmoren genießbar gemacht wurden.

Grenadine ist eigentlich ein Granatapfelsirup, der in Cocktails und Limonaden verwendet wird. Als Zugabe zu Bratensaucen entwickelt er eine dunkelrote Farbe, fruchtige Süße und eine leichte Säure — ähnlich wie Portwein oder Rotwein, aber mit einem charakteristischen Granatapfelaroma. Diese Technik ist typisch für die moderne Bistro-Küche der 2000er Jahre.

Gemüsenudeln — Pasta vermischt mit juliertem oder spiralisiertem Gemüse — sind eine clevere Methode, Sättigungsbeilage und Gemüseportion zu verbinden. In der deutschen Küche ist dies eine modernere Variante des klassischen 'Gemüse mit Beilage', die durch die Paleo- und Low-Carb-Bewegung der 2010er Jahre populär wurde.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

500 g	Rinderbraten (Schulter oder Bug)
--------------	--

2 Stk.	Karotten
---------------	----------

1 Stk.	Zwiebel
---------------	---------

Zubereitung

- 1 Braten rundum salzen und pfeffern. In heißem Öl scharf anbraten (alle Seiten goldbraun). Herausnehmen.

2 Zehen Knoblauch

200 ml Rotwein

400 ml Rinderfond

3 EL Grenadine

Salz, Pfeffer, Lorbeer nach
Geschmack

200 g Nudeln
(Tagliatelle
oder
Pappardelle)

1 Stk. Zucchini + 1
Karotte
(juliert)

2 EL Butter

2 Zwiebel, Karotten und Knoblauch im gleichen Topf anschwitzen. Rotwein angießen, aufkochen. Fond, Lorbeer und Braten zurücklegen. Zugedeckt bei 160°C 2,5–3 Std. im Ofen schmoren.

3 Braten herausnehmen, warm halten. Fond durch Sieb passieren, einkochen. Grenadine einrühren, abschmecken.

4 Nudeln kochen. Zucchini und Karotten juliert 2 Min. in Butter schwenken. Mit Nudeln mischen.

5 Braten in Scheiben schneiden, mit Grenadinesauce und Gemüsenudeln anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

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

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

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

2 EL Minzsirup oder Passionsfruchtmark

Einige Frische Minzblätter

1 TL Puderzucker (optional)

2 Scheiben Waffel oder Keks (optional)

2 Auf einem Teller oder in einer Glasschüssel schön anrichten — nach Farben und Größen abwechslungsreich.

3 Eiskugeln mit einem angefeuchteten Eisportionierer formen und neben die Früchte setzen.

4 Minzsirup oder Passionsfruchtmark als Dressing über die Früchte träufeln.

5 Mit frischen Minzblättern garnieren, optional mit Puderzucker bestäuben.

6 Sofort servieren — das Eis schmilzt schnell! Wer möchte, steckt eine Waffel oder einen Keks ins Eis.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 MITTAGSMENÜ](#)

Gefüllte Gurke mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürz- Soja-Joghurt

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gefülltes Gemüse ist eine der ältesten Kochtechniken der Mittelmeer- und Nahost-Küche. Unter dem arabischen Begriff 'Mahshi' und dem türkischen 'Dolma' versteht man Gemüse wie Paprika, Zucchini, Weinblätter und Tomaten, die mit Reis, Kräutern und Gewürzen gefüllt werden. Diese Tradition reicht bis ins Osmanische Reich zurück.

Gurke als Gefäß für Füllungen ist ungewöhnlich und modern — die meisten Kulturen essen Gurken roh oder eingelegt. Im Gegensatz zu Zucchini oder Aubergine müssen Gurken nicht gegart werden, was dieses Gericht besonders frisch und knackig macht. Die Schale bleibt knusprig, während die Füllung warm und würzig ist.

Bulgur ist ein Vorprodukt aus Hartweizengrieß, der vorgekocht, getrocknet und grob gemahlen wird. Er ist schnell zubereitet (20 Min. quellen lassen ohne Kochen), nährstoffreich und hat einen nussigen Geschmack. Mit Dill und Minze wird er zu einem typisch levantinischen Füllung, die an Tabbouleh erinnert.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Große Salatgurken

150 g Bulgur

300 ml Gemüsebrühe (heiß)

1 Bund Dill (frisch)

Zubereitung

- 1 Bulgur mit heißer Gemüsebrühe übergießen, zugedeckt 20 Min. quellen lassen.
- 2 Gurken halbieren (längs), Kerne mit einem Löffel ausschaben — eine Rinne formen. Fruchtfleisch fein würfeln.

1 Bund	Minze (frisch)
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Tomate
1 EL	Zitronensaft
150 g	Soja-Joghurt
1 TL	Kreuzkümmel + Koriander
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 3** Bulgur mit gewürfeltem Gurkenfleisch, Dill, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfeln, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Koriander vermengen. Abschmecken.
- 4** Gurkenhälften mit Bulgur-Mischung füllen.
- 5** Soja-Joghurt mit Salz, Kreuzkümmel und einem Hauch Zitrone verrühren. Neben den gefüllten Gurken servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Gemüsesuppe mit gepufftem Quinoa VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gemüsesuppe ist das universellste Gericht der Welt — fast jede Kultur hat ihre eigene Version. Von der französischen Soupe au pistou bis zur deutschen Eintopf-Tradition ist Gemüsesuppe Wärme, Fürsorge und Cleverness in einem Topf: Reste werden verwertet, Nährstoffe erhalten, und das Ergebnis nährt Körper und Seele.

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) stammt aus den Anden Südamerikas, wo die Inca es als 'Mutter aller Körner' verehrten. Es enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und ist damit eines der wenigen pflanzlichen Komplettproteine. In Europa wurde Quinoa erst in den 2000er Jahren populär, als pflanzliche Ernährung in den Mainstream rückte.

Gepufftes Quinoa ist Quinoa, das in einer trockenen, sehr heißen Pfanne geröstet wird bis es aufpoppt — wie Popcorn, aber kleiner. Das Ergebnis ist ein knuspriges, nussiges Topping, das einer cremigen Gemüsesuppe eine überraschende Textur verleiht. Diese Technik verwandelt ein einfaches Gericht in eine moderne, strukturreiche Speise.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Lauchstange
700 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Quinoa puffern: Trockene Quinoa-Körner in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten bis sie aufspringen und goldbraun sind (ca. 3 Min.). Beiseitestellen.
- 2 Gemüse würfeln. In Olivenöl kurz anrösten. Brühe zugeben, Thymian zugeben. 20 Min. köcheln.

Salz, Pfeffer, Thymian

nach
Geschmack

60 g

Quinoa (für
das Topping)

1 EL

Frische
Petersilie

3

Ein Drittel der Suppe pürieren für cremige Konsistenz, dann wieder unterrühren.

4

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Teller füllen, gepufftes Quinoa und Petersilie aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Gemüselasagne mit Tomaten-Paprikacouli und Babyspinat VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Lasagne ist eines der bekanntesten Pasta-Gerichte Italiens und stammt aus der Region Emilia-Romagna. Der Name leitet sich von 'Lasanum' ab — dem lateinischen Wort für den Kochtopf, in dem das Gericht gebacken wurde. Die klassische Lasagne alla Bolognese mit Fleischsauce und Béchamel ist weltweit bekannt; die Gemüsevariante erlebte durch die vegetarische Küche der 1980er eine Renaissance.

Coulis (französisch, ausgesprochen 'kulee') bezeichnet eine fein pürierte, passierte Sauce aus Gemüse oder Früchten. Im Gegensatz zu rohen Säften wird das Gemüse für ein Coulis kurz angeröstet, um Tiefe und Süße zu entwickeln. Ein Tomaten-Paprika-Coulis vereint die Umami-Tiefe der Tomate mit der Süße der roten Paprika zu einer leuchtend roten, aromatischen Basis.

Babyspinat ist der Name für jung geernteten Spinat mit kleinen, zarten Blättern. Er braucht kaum Garzeit, enthält mehr Nährstoffe als älterer Spinat und verleiht der Lasagne eine frisch-grüne Schicht voller Eisen und Vitaminen. In der modernen pflanzlichen Küche ist er ein unverzichtbarer Allrounder.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

8 Blätter Lasagneplatten
(vorgegart)

2 Stk. Zucchini, in
Scheiben

1 Stk. Rote Paprika,
gewürfelt

Zubereitung

- 1** Coulis: Rote Paprika und Tomaten im Ofen bei 200°C 25 Min. rösten. Mit Knoblauch und Passata pürieren, durch Sieb streichen. Abschmecken.

100 g	Babyspinat
2 Stk.	Tomaten (reif)
1 Stk.	Rote Paprika (für das Coulis)
3 Zehen	Knoblauch
200 ml	Passata
2 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum	nach Geschmack
3 EL	Hefeflocken (veganer Parmesan)

- 2 Zucchini und Paprikawürfel in Olivenöl anbraten. Spinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern.
- 3 Lasagneform einölen. Schichtweise: Coulis — Lasagneblätter — Gemüse — Coulis — Lasagneblätter — Gemüse — Coulis.
- 4 Mit Hefeflocken bestreuen. Bei 180°C 35 Min. backen bis die Oberfläche goldbraun ist.
- 5 10 Min. ruhen lassen, dann portionieren und servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Kokosnuss-Milchreis mit Mangosalat und Popcorn

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Milchreis ist ein universelles Trostkind — von asiatischem Congee über indischen Kheer bis zum deutschen Milchreis kennt fast jede Kultur ihre Version des in Milch gekochten Reises. Kokosmilch statt Kuhmilch zu verwenden ist eine Anleihe aus der südostasiatischen Dessertküche, wo Klebreis in Kokosmilch ein klassisches Streetfood-Dessert ist.

Mango (*Mangifera indica*) gilt als 'König der Früchte' in vielen tropischen Ländern und ist die meistgegessene Frucht der Welt. In Indien wird sie seit über 5.000 Jahren kultiviert. Ihr süßlich-säuerliches, exotisches Aroma ist ideal als Kontrast zu cremigen, süßen Dessertelementen wie Milchreis.

Popcorn als Desserttopping ist ein modernes, spielerisches Element, das die 2010er Jahre von amerikanischen Food-Trends übernahmen. Salziges Karamellpopcorn auf Eiscreme oder Mousse verbindet süß, salzig und knackig — eine Kombination, die neurobiologisch besonders befriedigend wirkt und aus jedem Dessert ein Erlebnis macht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Rundkornreis
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Wasser
3 EL	Zucker
1 TL	Vanilleextrakt

Zubereitung

- 1 Reis mit Kokosmilch, Wasser, Zucker, Vanille und Salz aufkochen. Bei kleiner Hitze 20–25 Min. köcheln, dabei regelmäßig rühren bis der Reis weich und die Flüssigkeit cremig eingekocht ist.

1 Prise	Salz
1 Stk.	Reife Mango
1 EL	Limettensaft
1 TL	Zucker (für den Mangosalat)
50 g	Fertiges Popcorn (gesalzen oder Karamell)

- 2 Mango schälen, vom Kern schneiden, in Würfel oder Spalten schneiden. Mit Limettensaft und Zucker marinieren.
- 3 Milchreis in tiefe Teller oder Schälchen füllen.
- 4 Mangosalat draufgeben. Popcorn aufstreuen. Sofort servieren — der Kontrast heiß/kalt und cremig/knackig ist das Besondere.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 MITTAGSMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

1

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

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

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

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

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

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

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

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

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

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

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

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

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

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

nach
Geschmack

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

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

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

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

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