

STARTSEITE

SPEISEKARTEN

ZUM ABENDESSEN

TAG 4 · MITTAGESSEN *

← VORTAG

↓ PDF

NÄCHSTER →

Atlantik Restaurant · Tag 4

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

MENÜ

VORSPEISE

Mimosa-Eier* auf Kartoffel-Speck-Salat

SUPPE

Schwäbische Brotsuppe mit Frankfurter Würstchen

HAUPTGERICHT

Gegrillte Lammkoteletts* an Rosmarinjus mit Erbsenschoten und kleinen Kartoffeln

Lachs* und Heilbutt* an Safransauce, mit Topinambur und Gemüse-Kräuter-Reis

DESSERT

Perlen und Rubinen - Rote Beeren mit Vanillecreme, weißem Schokoladenmousse und Erbeereiscreme

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Gemischte Blattsalate in Kräuterdressing mit Tomate, Gurke, Karotte und Olive

SUPPE

Kalte Zucchini-Soja-Joghurt-Suppe

HAUPTGERICHT

Grünkernfrikadellen mit Tomatensugo, Zucchini-ragout und Rosmarinkartoffeln

DESSERT

Frische Früchte
oder
Gemischtes Eis

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

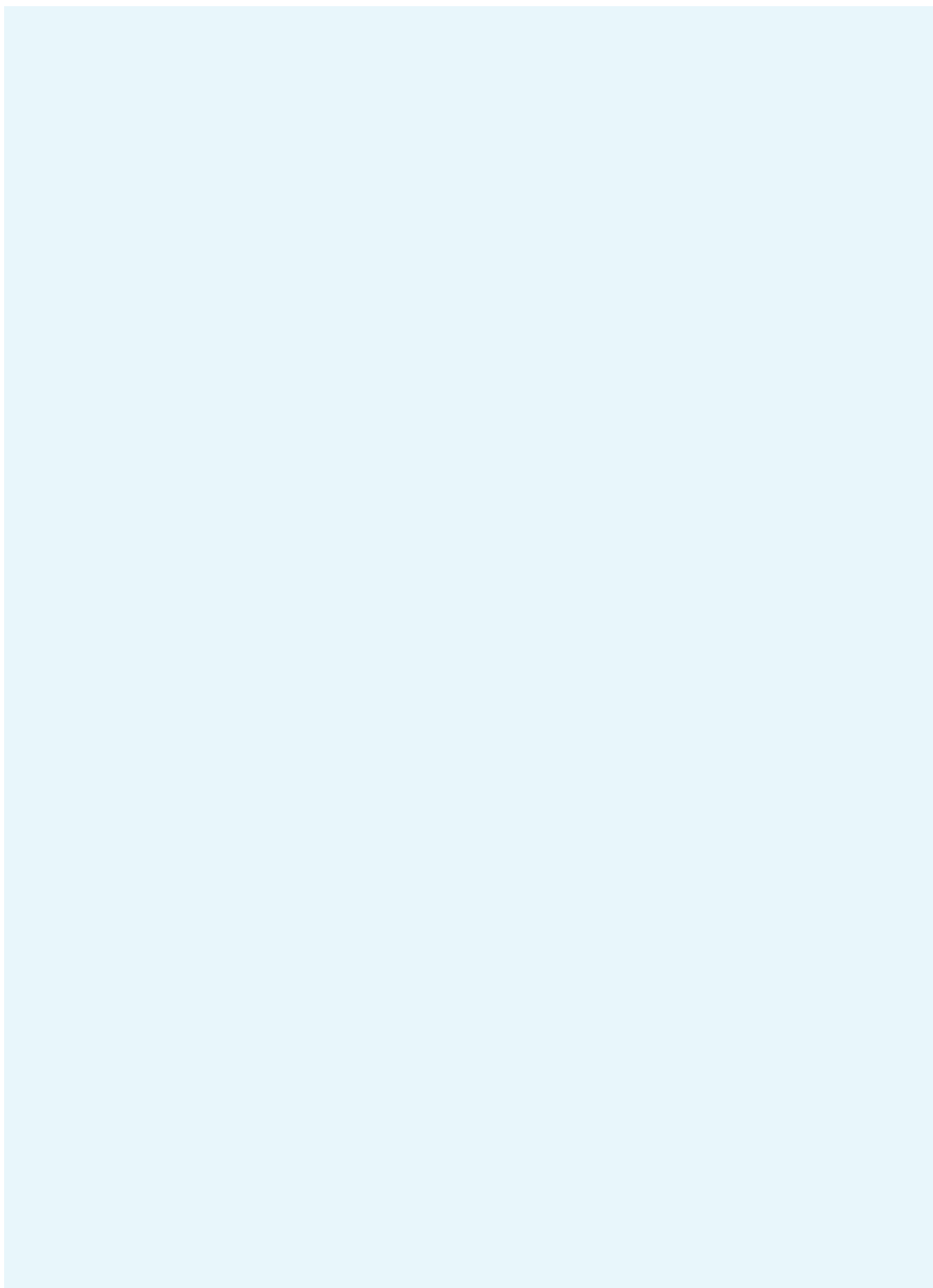
HAUPTGERICHT

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

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

DESSERT

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



Mimosa-Eier auf Kartoffel-Speck-Salat

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mimosa-Eier — hartgekochte Eier, bei denen das Eigelb durch ein Sieb gedrückt und wie eine goldgelbe Mimosa-Blüte aufgestreut wird — sind eine klassische Vorspeise der französischen Bistro-Küche. Der Name bezieht sich auf die Mimosa-Pflanze (*Acacia dealbata*), deren gelbe Blütenkügelchen dem gepressten Eigelb ähneln.

Deviled Eggs (gefüllte Eier) und Mimosa-Eier gehören zur ältesten Kategorie festlicher Vorspeisen — bereits die Römer aßen hart gekochte Eier als ersten Gang. In der französischen Küche wurden gekochte Eier als 'oeufs mimosa' im 19. Jahrhundert zu einem Symbol eleganter Bistro-Küche.

Kartoffel-Speck-Salat ist die herzhafte Grundlage: warme Kartoffeln mit knusprigem Speck, Senf-Vinaigrette und Schnittlauch. Zusammen mit den cremigen Eiern auf dem Speck-Kartoffelsalat entsteht ein vollständiges, befriedigendes Mittagsgeschicht voller Umami.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk.	Eier (hartgekocht, 10 Min.)
300 g	Kartoffeln (festkochend, gekocht)
3 Scheiben	Speck (Bauchspeck)
3 EL	Mayonnaise

Zubereitung

- 1 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speck in Würfeln knusprig braten.
- 2 Dressing: Senf, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und Speck damit vermengen. Warm halten.
- 3 Eier schälen, längs halbieren. Eigelbe herausdrücken und durch ein feines Sieb streichen.

1 TL Dijon-Senf

1 EL Weißweinessig

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Schnittlauch

Paprikapulver zur
Garnitur

4

Eiweiße mit Mayonnaise füllen (mit Löffel oder Spritzbeutel).

5

Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, Eier darauflegen. Mit gepresstem Eigelb und Schnittlauch bestreuen. Mit Paprika bestäuben.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Schwäbische Brotsuppe mit Frankfurter Würstchen

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Brotsuppe ist eines der ältesten Gerichte der deutschen Küche und entstand aus der Notwendigkeit, altes, hartgewordenes Brot zu verwerten. Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel — Reste wurden aufgeweicht, gekocht und zu einer sättigenden Suppe verarbeitet.

In Schwaben, dem Bundesland Baden-Württemberg, hat die Brotsuppe eine besondere Tradition. Die schwäbische Küche ist bekannt für ihren sparsamen Umgang mit Lebensmitteln ('schaffe, schaffe, Häusle baue' — arbeiten, sparen, ein Haus bauen) und ihre Kreativität im Umgang mit einfachen Zutaten.

Frankfurter Würstchen — die berühmten deutschen Brühwürste — werden traditionell in heißem Wasser erwärmt (nicht gekocht) und sind seit dem 13. Jahrhundert bekannt. Die Kombination mit Brotsuppe ist eine typische bürgerliche Mittagsmahlzeit, wie sie Generationen von schwäbischen Hausfrauen für ihre Familien kochten.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Scheiben Altes Brot
(Weizenbrot
oder
Mischbrot)

700 ml Kräftige
Rinderbrühe

1 Stk. Schalotte

2 EL Butter

Zubereitung

- 1** Brot in Würfel schneiden, in Butter goldbraun rösten.
- 2** Schalotte in Butter glasig dünsten. Geröstetes Brot zugeben. Brühe aufgießen.
- 3** 10 Min. köcheln, bis das Brot aufgeweicht ist. Mit dem Stabmixer cremig pürieren oder stückig lassen — je nach Vorliebe.

1 EL Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

2 Stk. Frankfurter
Würstchen

1 TL Kümmel
(optional)

4

Mit Muskat, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

5

Würstchen in heißem (nicht kochendem)
Wasser 5 Min. erwärmen. Mit Suppe und
Petersilie servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Gegrillte Lammkoteletts an Rosmarinjus mit Erbsenschoten und kleinen Kartoffeln

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lammkoteletts vom Rack (Rippenstück) gelten als das eleganteste Stück des Lammes — die kleinen, handlichen Koteletts mit ihrem langen, sauberen Knochen sind auf internationalen Gourmet-Speisekarten zuhause. Ihr Fleisch ist zart und intensiv aromatisch, besonders wenn das Lamm aus extensiver Weidehaltung stammt.

Rosmarin und Lamm sind eine Verbindung, die in der Küche Italiens, Frankreichs und Griechenlands tief verwurzelt ist. Das harzige, intensive Aroma des Rosmarins — Campher, Kiefernadeln, Kräuter — ergänzt die Würze des Lammfleisches. In der Provence werden Lammherden auf Rosmarinfeldern gehalten, und das Fleisch nimmt das Kräuteraroma durch die Nahrung auf.

Erbsenschoten — Zuckererbsen oder Schneeerbsen — sind eines der wenigen Gemüse, die roh oder nur minimal gegart am besten schmecken. Kurz in Butter geschwenkt behalten sie ihre knackige Textur und leuchtende Farbe. In Kombination mit kleinen Kartoffeln und dem zarten Lamm ist dieses Gericht Frühlingsgefühl auf dem Teller.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk. Lammkoteletts
(vom Rack, je
ca. 80g)

2 Zweige Frischer
Rosmarin

2 Zehen Knoblauch

Zubereitung

- 1** Kartoffeln halbieren, mit Olivenöl, Salz und Rosmarin bei 200°C 25 Min. im Ofen rösten.
- 2** Lammkoteletts mit Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer einreiben. 30 Min. marinieren.

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

200 ml Lammfond

1 EL Butter

200 g Erbsenschoten
(Zuckererbsen)

300 g Drillinge oder
kleine
Kartoffeln

Meersalz, Rosmarin für die
Kartoffeln

- 3** Auf dem Grill oder in einer sehr heißen Grillpfanne je 2 Min. pro Seite grillen — innen rosa (Kerntemperatur 55–58°C).
- 4** Rosmarinjus: Bratensatz mit Fond ablöschen, Rosmarinzweig zugeben, 3 Min. einkochen, mit Butter montieren.
- 5** Erbsenschoten 1 Min. in Salzwasser blanchieren, in Butter schwenken.
- 6** Koteletts mit Rosmarinjus, Kartoffeln und Erbsen anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Lachs und Heilbutt an Safransauce mit Topinambur und Gemüse-Kräuter-Reis

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die Kombination von zwei verschiedenen Fischen auf einem Teller ist ein Klassiker der gehobenen Meeresfrüchteküche. Lachs mit seiner orangen Farbe und seinem reichen, fetten Fleisch und Heilbutt mit seinem weißen, festen, delikat milden Fleisch ergänzen sich optisch wie geschmacklich perfekt.

Safransauce (Safran-Beurre blanc oder Safran-Velouté) ist eine Sauce, die in der provenzalischen und katalanischen Küche traditionell zu Fisch serviert wird. Der Safran verleiht ihr eine goldene Farbe und ein komplexes Aroma, das das milde Fischfleisch hervorhebt ohne es zu überlagern.

Topinambur taucht hier als Gemüsebeilage auf — eine Referenz an die 'vergessenen Gemüse' der modernen Küche. In Stücken geröstet oder als Püree hat Topinambur ein nussig-artischockenartiges Aroma, das hervorragend mit Meeresfisch harmoniert. Gemüse-Kräuter-Reis rundet das Gericht mit einer frischen, kräuterduftenden Note ab.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Lachsfilet
(ohne Haut)

150 g Heilbuttfilet
(ohne Haut)

0,1 g Safranfäden

100 ml Weißwein

150 ml Fischfond

Zubereitung

- 1** Safranfäden in 2 EL warmem Wasser 5 Min. einweichen.
- 2** Topinambur in Olivenöl 15 Min. bei 200°C rösten. Salzen.
- 3** Reis kochen, mit Kräutern und etwas Butter mischen.

80 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
200 g	Topinambur (geschält, gewürfelt)
160 g	Langkornreis
2 EL	Gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)

- 4** Safransauce: Weißwein einkochen. Fond zugeben, reduzieren. Sahne und Safranwasser einrühren. Mit Butter montieren. Abschmecken.
- 5** Fischfilets salzen. In Butter bei mittlerer Hitze je 3 Min. pro Seite garen.
- 6** Reis in Tellerringen anrichten. Fisch darauflegen. Safransauce angießen. Topinambur beilegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Perlen und Rubinen - Rote Beeren mit Vanillecreme, weißem Schokoladenmousse und Erdbeereis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

□ Geschichte & Herkunft

'Perlen und Rubinen' ist ein poetischer Dessertname, der die optische Wirkung des Gerichts beschreibt: Die roten Beeren (Rubinen) glänzen neben der weißen Vanillecreme (Perlen) wie Edelsteine. In der modernen Dessertküche ist Naming — die kreative Benennung von Gerichten — selbst eine Kunstform.

Rote Beeren — Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen — sind die Königinnen des Sommerobstes. Ihre Kombination auf einem Teller ist optisch spektakulär und geschmacklich ausgewogen: süß, sauer, aromatisch und frisch. In der klassischen Patisserie heißen solche Desserts 'Fruits Rouges'.

Weißes Schokoladenmousse ist technisch kein echtes Schokoladendessert — weiße Schokolade enthält kein Kakao, nur Kakaobutter, Zucker und Milch. Dennoch ergibt sie ein reichhaltiges, buttriges, vanilleartiges Mousse, das als Kontrast zu säuerlichen roten Früchten ideal ist.

Zutaten

□ FÜR 2 PERSONEN

150 g	Erdbeeren
80 g	Himbeeren
60 g	Rote Johannisbeeren
100 g	Weißer Schokolade

Zubereitung

- 1 Weißes Schokoladenmousse: Schokolade schmelzen. Gelatine einweichen, auflösen, in die Schokolade rühren. Abkühlen. Schlagsahne unterheben. 2 Std. kalt stellen.
- 2 Vanillecreme: Eigelb und Zucker aufschlagen. Milch mit Vanille aufkochen, einrühren. Bei 84°C binden. Abkühlen.

150 ml Schlagsahne
(steif geschlagen)

1 Blatt Gelatine

250 ml Vollmilch

2 Stk. Eigelb

30 g Zucker

1 Stk. Vanilleschote

2 Kugeln Erdbeereis

3 Beeren waschen. Erdbeeren je nach Größe halbieren.

4 Vanillecreme in Teller löffeln. Schokoladenmousse als Nocke daneben setzen.

5 Rote Beeren darüber verteilen. Erdbeereis-Kugel anlegen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Gemischte Blattsalate in Kräuterdressing mit Tomate, Gurke, Karotte und Olive

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gemischter Blattsalat ist die universellste Vorspeise der westlichen Welt — leicht, frisch, anpassungsfähig. In der griechischen, italienischen und französischen Küche beginnt jede Mahlzeit mit einem Salat, der die Verdauung anregt und den Gaumen öffnet.

Kräuterdressing — eine Emulsion aus Olivenöl, Essig, Senf und frischen Kräutern — ist die vegane Grundform jeder Salatvinaigrette. Durch die richtige Emulsionierung (Öl und Essig mit Senf als Emulgator binden) wird das Dressing cremig statt ölig. Das Verhältnis 3:1 (Öl:Essig) ist klassisch.

Oliven sind seit über 8.000 Jahren kultiviert — ihre Nutzung ist so alt wie die mediterrane Zivilisation selbst. Der Anbau von Oliven ermöglichte sesshaftes Leben in Griechenland und im Nahen Osten. Grüne Oliven sind unreif, schwarze reif geerntet; beide haben im Salat unterschiedliche Aromen: grün herb-bitter, schwarz milder und nussig.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

100 g Gemischte Blattsalate (Lollo, Eisberg, Feldsalat)

2 Stk. Tomaten, gewürfelt

1/2 Stk. Gurke, in Scheiben

Zubereitung

- 1 Dressing: Senf, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Olivenöl in einem dünnen Strahl einrühren bis emulgiert. Kräuter zugeben.
- 2 Salat waschen, trocken schleudern.
- 3 Tomaten, Gurke, Karotten und Oliven vorbereiten.

2 Stk.	Karotten, geraspelt
12 Stk.	Gemischte Oliven
3 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	Frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 4 Salat mit Dressing vermengen. Gemüse darüber anrichten.
- 5 Sofort servieren — nach dem Anmachen schnell essen, damit der Salat nicht welkt.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

Kalte Zucchini-Soja-Joghurt-Suppe VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Kalte Suppen sind im Sommer ein Genuss — Gazpacho aus Spanien ist die bekannteste. Das Prinzip ist einfach: rohe oder kurz gekochte Zutaten werden kalt püriert und ergeben eine erfrischende, cremige Suppe. In der spanischen Küche wurde kalte Suppe im Mittelalter aus Brot, Öl und Essig zubereitet.

Soja-Joghurt ist aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und bringt eine leichte Säure sowie cremige Textur mit. Er macht die Suppe sämig ohne tierische Produkte. Kombiniert mit frischen Kräutern und einer Prise Cumin ergibt er eine orientalisch angehauchte, frische Kaltsuppe.

Zucchini als Suppengrundlage ist ungewöhnlich — meist wird sie gebraten oder gegrillt. Roh püriert hat Zucchini einen dezenten, leicht nussigen Geschmack, der erst durch Joghurt, Knoblauch und Minze belebt wird. Diese Kombination ist typisch für die türkische Meze-Kultur.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Junge Zucchini

200 g Soja-Joghurt

1 Zehe Knoblauch

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 Bund Frische Minze

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Zucchini grob würfeln. Mit Joghurt, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Minze und Wasser in einen Mixer geben.
- 2** Sehr fein pürieren. Abschmecken — ggf. mehr Salz, Zitrone oder Minze.
- 3** Wenn die Suppe nicht kalt genug ist: Eiswürfel zugeben und nochmals mixen.

100 ml Kaltes Wasser

Eiswürfel optional

Frischer Dill zur
Garnitur

4

In gekühlte Teller füllen. Mit Dillzweigen, einem Olivenölschwung und Zucchini-Scheibchen garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 MITTAGSMENÜ

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

Grünkernfrikadellen mit Tomatensugo, Zucchini ragout und Rosmarinkartoffeln

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Grünkern ist unreif geernteter und gedörrter Dinkel und eine typisch schwäbisch-fränkische Spezialität. Er entstand aus der Not: Wenn ein Hagelschlag oder Sturm die unreifen Dinkelähren beschädigte, wurden sie schnell geerntet und über offenem Feuer geröstet und getrocknet. Das Ergebnis ist ein Getreide mit rauchnussigem, intensivem Aroma.

Grünkernfrikadellen (oder -bratlinge) sind ein Klassiker der deutschen vegetarischen Küche seit den 1980er Jahren, als Reformhäuser und vegetarische Restaurants aufkamen. Sie sind herzhaft, sättigend und mit ihrer rustikalen Textur eine überzeugende Alternative zu Fleischfrikadellen.

Tomatensugo — eine einfache, langsam gekochte Tomatensauce — ist die Seele der italienischen Küche. Das Wort 'sugo' bedeutet einfach 'Saft', bezieht sich aber auf eine Sauce aus frischen oder passierten Tomaten, Knoblauch und Basilikum. Gute Tomatensugo braucht Zeit und Geduld.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

150 g	Grünkern (in Wasser geweicht, 2 Std.)
1 Stk.	Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Tomatenmark

Zubereitung

- 1 Rosmarinkartoffeln: Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Rosmarin bei 200°C 25 Min. rösten.
- 2 Grünkern abtropfen. Mit Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten bis es klebt.
- 3

Salz, Pfeffer, Paprika

nach

Geschmack

Zu Frikadellen formen (4–5 cm). In Olivenöl bei mittlerer Hitze je 4 Min. pro Seite goldbraun braten.

3 EL

Olivenöl

1 Dose

Stückige
Tomaten
(400g)

1 EL

Frisches
Basilikum

1 Stk.

Zucchini,
gewürfelt

300 g

Kartoffeln,
gewürfelt

1 Zweig

Rosmarin

4

Tomatensugo: Knoblauch in Olivenöl anrösten. Tomaten zugeben, 20 Min. köcheln. Basilikum einrühren. Abschmecken.

5

Zucchini in Olivenöl 5 Min. anschwitzen. Salzen.

6

Alles auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 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

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.