

STARTSEITE

SPEISEKARTEN

ZUM MITTAGESSEN

TAG 5 · ABENDESSEN

VORTAG

PDF

NÄCHSTER

Atlantik Restaurant · Tag 5

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

MENÜ

VORSPEISE

Eisbergsalat in Roquefort-Dressing mit gekochtem Wachtelei* und Artisanbrot-Croûtons

Bruschetta mit hausgeräuchertem Schwertfisch* und Kräuter-Öl

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Tom Kha Kai - Thailändische Kokosnuss-Suppe mit Hähnchen und Zitronengras

Fenchelsuppe mit Oliven

ZWISCHENGERICHT

Ragout fin vom Kalb in der Blätterteig-Pastete

Knusprige Garnele mit Zitronen-Reis und Mais-Chili-Salsa

HAUPTGERICHT

Loup de mer* mit Blattspinat, Safran-Kartoffel und Paprika-Öl

Bei Niedrigtemperatur gegartes Rinderfilet* an Portweinjus mit Rosenkohl, Kartoffelmousseline und Parmaschinken-Crunch

DESSERT

Gebackene Birnen-Nuss-Streusel mit Birneneis

Mascarpone-Praline an Mangosauce mit rosa Pfeffer und dunkler Schokolade

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Tomatenterrine im Auberginenmantel mit Kerbel

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Kalte Avocado-Gurkensuppe

ZWISCHENGERICHT

Grüne Falafel mit Süßkartoffelpüree und Rucola-Dip

HAUPTGERICHT

Schupfnudeln mit gegrilltem Gemüse und Paprika-Maissauce

DESSERT

Schokoladen-Kokosnuss-Tarte mit Himbeer-Ingwerkonfit

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

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

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

DESSERT

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

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

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

ZWISCHENGERICHT

Im Ganzen gebratene Seeszunge 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

Eisbergsalat in Roquefort-Dressing mit gekochtem Wachtelei und Artisanbrot-Croûtons

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Roquefort ist der König der französischen Blauschimmelkäse und einer der ältesten Käsesorten der Welt. Er stammt aus der Gemeinde Roquefort-sur-Soulzon in der Aveyron und muss in den natürlichen Höhlen des Combalou gereift werden. Bereits Karl der Große soll Roquefort genossen haben. Seit 1070 ist der Roquefort-Käse urkundlich belegt.

Wachtelei (von der Wachtel, *Coturnix coturnix*) ist kleiner als ein Hühnerei und in der Spitzengastronomie als Garnitur und Vorspeise beliebt. Hartgekochte und halbierte Wachteleier mit ihrem gefleckten Schalendekor sehen auf dem Teller aus wie kleine Kunstwerke.

Croûtons aus handwerklich gebackenem Artisanbrot — grob gewürfelt, in Olivenöl geröstet — bringen Textur und die Röstaromen des Brotes in den Salat. Die Kombination aus knackigem Eisberg, cremigem Roquefort-Dressing, zartem Ei und knusprigen Croûtons ist ein Klassiker der Brasserie-Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Eisbergsalat, in Stücke
50 g	Roquefort (oder anderer Blauschimmelkäse)
3 EL	Sauerrahm
1 EL	Weißweinessig

Zubereitung

- 1 Dressing: Roquefort zerkrümeln und mit Sauerrahm und Essig cremig verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
- 2 Croûtons: Brot in Würfel schneiden, in Olivenöl goldbraun rösten. Salzen.
- 3 Wachteleier schälen, halbieren.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

4 Stk. Wachteleier
(hartgekocht)

2 Scheiben Artisanbrot
oder
Sauerteigbrot

2 EL Olivenöl

Frischer Schnittlauch zur
Garnitur

4 Eisbergsalat mit Dressing vermengen.

5 Auf Tellern anrichten, Wachteleier und Croûtons aufsetzen, mit Schnittlauch garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Bruschetta mit hausgeräuchertem Schwertfisch und Kräuter-Öl

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bruschetta (ausgesprochen 'brusketta', von 'bruscare' — über Kohle rösten) ist eine der einfachsten Vorspeisen Italiens: geröstetes Brot, gerieben mit Knoblauch und beträufelt mit Olivenöl. In Mittelitalien — besonders in der Toskana und Umbrien — ist Bruschetta seit dem Mittelalter Bestandteil der Brotkultur.

Schwertfisch (*Xiphias gladius*) ist einer der schnellsten Fische des Meeres und wird in Sizilien und Kalabrien traditionell gefischt. Sein Fleisch ist fest, dunkelrot und intensiv aromatisch — beim Räuchern entwickelt es tiefe, rauchartige Noten, die seine natürliche Stärke unterstreichen.

Kräuteröl als Abschluss verleiht der Bruschetta Eleganz: einige Tropfen eines aromatischen Öls auf dem geräucherten Fisch verwandeln die rustikale Vorspeise in eine restaurantwürdige Kreation.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Scheiben Ciabatta oder Baguette

150 g Räucherschwertfisch
(oder Räucherlachs als Ersatz)

1 Zehe Knoblauch

3 EL Olivenöl (extra vergine)

Zubereitung

- 1** Brotscheiben auf dem Grill oder im Toaster rösten.
- 2** Heiße Brotscheiben sofort mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben.
- 3** Kräuteröl: Kräuter fein hacken, mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.
- 4** Räucherschwertfisch auf die Brotscheiben legen.

1 Bund Gemischte Kräuter
(Petersilie, Dill,
Basilikum)

1 EL Zitronensaft

Fleur de Sel nach Geschmack

Kapern optional

5

Kräuteröl darüberträufeln, Fleur de Sel
aufstreuen, optional Kapern zugeben.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

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

Tom Kha Kai - Thailändische Kokosnuss-Suppe mit Hähnchen und Zitronengras

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tom Kha Kai ('Hühnersuppe mit Galgant') ist eines der bekanntesten Gerichte der thailändischen Küche. 'Tom' bedeutet kochen, 'Kha' ist Galgant (Galangal, ein Ingwer-Verwandter), 'Kai' ist Huhn. Diese Suppe vereint alle fünf Geschmacksrichtungen der thailändischen Küche: süß (Kokosmilch), sauer (Limette), salzig (Fischsoße), bitter (Koriander) und scharf (Chili).

Galangal (*Alpinia galanga*) ist ein Rhizom aus Südostasien, das Ingwer ähnelt, aber schärfer und kiefernartig-würziger riecht. Er ist in der Thai-Küche unverzichtbar und verleiht Tom Kha Kai sein charakteristisches Aroma. Frischer Galangal ist in Deutschland schwer zu finden — in Asialäden oder getrocknet ist er erhältlich.

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) gibt der Suppe ihre charakteristische Zitrus-Frische. Es wird in Stücke gequetscht und mitgekocht, um seine ätherischen Öle zu lösen, dann vor dem Servieren entfernt. Tom Kha Kai ist ein perfektes Beispiel dafür, wie eine Suppe gleichzeitig tief aromatisch und leicht sein kann.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hühnerbrustfilets
(in Streifen)

400 ml Kokosmilch

300 ml Geflügelfond

2 Stangen Zitronengras

Zubereitung

- 1** Zitronengras in Stücke schneiden und quetschen (um Aromen freizusetzen).
- 2** Kokosmilch und Fond aufkochen. Zitronengras, Galgant, Limettenblätter und Chili zugeben. 10 Min. ziehen lassen.

3 Scheiben Frischer
Galgant (oder
Ingwer)

4 Blätter Kaffirlimettenblätter
(oder
Limettenzeste)

2 Stk. Champignons (in
Scheiben)

2 EL Fischsoße

1 EL Zucker

2 Stk. Limetten (Saft)

2 Stk. Rote Chilischoten

Frischer Koriander zur
Garnitur

3 Hühnerstreifen und Champignons
zugeben. 5–7 Min. köcheln.

4 Mit Fischsoße, Zucker und Limettensaft
abschmecken. Die Suppe soll süß-sauer-
salzig-scharf sein.

5 Aromatische Einlagen (Gras, Galgant,
Blätter) herausnehmen. Mit Koriander
servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Fenchelsuppe mit Oliven

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist seit der Antike als Küchen- und Heilpflanze bekannt. Die alten Griechen nannten ihn 'Marathon' und kämpften bei Marathon (490 v. Chr.) auf einem Fenchelfeld. Sein charakteristisches Anisaroma stammt vom ätherischen Öl Anethol.

Fenchelsuppe ist in der Küche des Mittelmeerraums und besonders in Provence, Toskana und Sizilien traditionell. Der Fenchel verliert beim Kochen seine rohe Schärfe und entwickelt eine süßliche, delikate Note.

Oliven in der Suppe sind ein sizilianischer Einfluss: Schwarze Oliven geben Würze und Salzigkeit, ihre Öligkeit rundet die Suppe ab. Diese Kombination findet man in der Cucina Povera Siziliens — einfache, kräftige Aromen aus wenigen Zutaten.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Fenchelknollen

1 Stk. Schalotte

1 Zehe Knoblauch

700 ml Gemüsebrühe

80 ml Sahne

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Fenchel in Würfel schneiden (Grün aufheben). Schalotte und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Fenchel zugeben, 3 Min. mitrösten. Brühe zugeben, 18 Min. köcheln.
- 3 Sahne einrühren, fein pürieren. Abschmecken.
- 4 Oliven grob hacken und als Einlage in die Suppe geben.
- 5 Mit Fenchelgrün garnieren. Servieren.

60 g

Schwarze
Oliven,
entkernt

Fenchelgrün

zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

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

Ragout fin vom Kalb in der Blätterteig-Pastete

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ragout fin ist das eleganteste Gericht der deutschen Feinkost-Küche — ein Ragout aus zarten Fleisch- und Innereien-Stücken (traditionell Kalbfleisch, Zunge, Kalbsmilch, Champignons) in einer cremigen, weißen Sauce. Sein Name ist Deutsch-Französisch: 'ragout' aus dem Französischen, 'fin' (fein) als Qualitätsmerkmal.

Das Gericht wurde in der Kaiserzeit (1871–1918) in Deutschland populär, als die französische Haute Cuisine das Vorbild für alle elegante Küche war. In der DDR wurde es zu einem Dosenklassiker — heute erlebt es eine Renaissance in der gehobenen Küche.

Die Blätterteig-Pastete als Behälter ist ein Element der klassischen Hotelküche. Blätterteig-Pastetchen (Vol-au-vent in Frankreich) wurden im 18. Jahrhundert erfunden und waren bis ins 20. Jahrhundert das bevorzugte Gefäß für cremige Ragouts in der feinen Gastronomie.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Kalbfleisch (Schulter, gewürfelt)
100 g	Champignons, in Scheiben
1 Stk.	Karotte, fein gewürfelt
30 g	Butter
30 g	

Zubereitung

- 1** Kalbfleisch in Fond weich kochen (ca. 30 Min.). Fleisch herausnehmen, Sud auffangen.
- 2** Butter schmelzen, Mehl zugeben (Roux). Weißwein zugeben, aufkochen. Fond und Champignons zugeben. 10 Min. köcheln.
- 3** Sahne einrühren, Fleisch und Karotten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Mehl

300 ml Kalbsfond

80 ml Weißwein

50 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone nach
Geschmack

2 Stk. Blätterteig-
Pasteten
(fertig, ca.
10 cm)

4

Pasteten im Ofen 5 Min. bei 180°C erwärmen.

5

Ragout in die Pasteten füllen. Deckel aufsetzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Knusprige Garnele mit Zitronen-Reis und Mais-Chili-Salsa

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Knusprige gebratene Garnelen sind in der Küche der US-amerikanischen Südstaaten (Cajun-Küche), der mexikanischen Küche und der japanischen Tempura-Tradition verankert. Die Technik — Panieren und Frittieren — verleiht der zarten Garnele eine kontrastreiche Textur.

Zitronen-Reis — Basmatireis mit Zitronenzeste, Zitronensaft und Kräutern — ist ein Element der griechischen und libanesischen Küche. Der Reis nimmt die Säure der Zitrone auf und wird frisch und parfümiert. Er ist die ideale Beilage für Meeresfrüchte.

Mais-Chili-Salsa ist ein mexikanisches Konzept: Salsa bezeichnet jede rohe oder leicht gegarte Sauce oder Relish. Mais bringt Süße, Chili Schärfe und Koriander Frische — drei Elemente, die zusammen eine lebendige Sauce ergeben, die zu Meeresfrüchten perfekt passt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

12 Stk.	Große Garnelen (geschält, Schwanz an)
80 g	Panko-Semmelbrösel
2 EL	Mehl
1 Stk.	Ei

Zubereitung

- 1 Basmatireis kochen. Mit Zitronenzeste, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Warm halten.
- 2 Mais-Chili-Salsa: Mais, gehackte Chili und Koriander vermengen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.
- 3

Salz, Paprika nach
Geschmack

Öl zum Frittieren

160 g Basmatireis

1 Stk. Zitrone (Saft
+ Zeste)

1 EL Olivenöl

150 g Mais (Dose
oder frisch)

1 Stk. Rote Chili

1 Bund Koriander

Garnelen: Mehl, Ei und Panko in separate Schalen
geben. Garnelen panieren (Mehl → Ei → Panko).

4 In 170°C heißem Öl 2–3 Min. goldbraun
frittieren. Abtropfen.

5 Reis in Tellerring anrichten. Garnelen
aufsetzen, Salsa daneben.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Loup de mer mit Blattspinat, Safran-Kartoffel und Paprika-Öl

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Loup de mer — Wolfsbarsch (*Dicentrarchus labrax*) — ist ein Meeresfisch des Atlantiks und Mittelmeers mit weißem, festem Fleisch und einem unverwechselbar milden, edlen Geschmack. In Frankreich gilt er als Königs-Fisch der Küche: sein Name bedeutet 'Seewolf'.

Safran-Kartoffeln sind ein Klassiker der provenzalischen und katalanischen Küche. Die Kartoffeln nehmen den goldgelben Farbstoff und das charakteristische Aroma des Safrans vollständig auf. Diese Technik findet sich auch in der Paella und in der katalanischen Suppe Caldo.

Paprikaöl — ein leuchtend rotes Öl aus gerösteten roten Paprika — ist ein Signature-Element der modernen mediterranen Küche und wurde durch Spitzenköche wie Joël Robuchon und Jean-Georges Vongerichten popularisiert. Einige Tropfen auf dem weißen Fischteller sind Optik und Aroma in einem.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Loup de mer-Filets (ca. 160g, mit Haut)
3 EL	Oliveöl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
300 g	Kleine Kartoffeln

Zubereitung

- 1** Paprikaöl: Paprika rösten, häuten, pürieren. Mit Olivenöl mixen, sieben.
- 2** Safran-Kartoffeln: Kartoffeln halbieren. Safran in Brühe auflösen, Kartoffeln darin 20 Min. köcheln bis weich und goldgelb.
- 3** Spinat: In Butter mit Knoblauch 2 Min. zusammenfallen lassen. Salzen.

0,1 g	Safranfäden
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Blattspinat
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Butter
2 Stk.	Rote Paprika
50 ml	Oliveöl

4 Loup de mer auf der Hautseite in heißem Öl 4 Min. knusprig braten. Wenden, 1 Min. fertig garen.

5 Spinat auf Teller geben, Kartoffeln anlegen, Fisch auf dem Spinat anrichten. Paprikaöl in schönen Tropfen verteilen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Bei Niedrigtemperatur gegartes Rinderfilet an Portweinjus mit Rosenkohl, Kartoffelmousseline und Parmaschinken-Crunch

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Niedrigtemperaturgaren (Sous-vide oder Ofenmethode) ist die revolutionäre Gartechnik des späten 20. Jahrhunderts. Statt Fleisch bei hoher Hitze schnell zu garen, wird es bei 55–80°C über Stunden langsam erhitzt. Das Ergebnis ist ein perfekt gleichmäßiger Garpunkt von außen bis innen — kein Rand, der übergart ist.

Rinderfilet (Tenderloin, Filet mignon) ist das zarteste Stück des Rindes — ein Muskel, der kaum bewegt wird. Das Niedrigtemperaturgaren bei 55°C für 2 Stunden ergibt ein perfekt rosa, butterweich zartes Filet, das anschließend kurz scharf angebraten wird um die Maillard-Röstaromen zu entwickeln.

Kartoffelmousseline ist die verfeinerte Version des Kartoffelpürees nach Joël Robuchon — mit einer unverhältnismäßig hohen Menge Butter und warmer Milch zu einer seidenzarten, fast flüssigen Masse aufgeschlagen. Es ist eines der reichhaltigsten, aber auch befriedigendsten Beilagen der französischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rinderfiletmedaillons
(je ca. 160g)

Salz, Pfeffer, Thymian nach
Geschmack

2 EL Butterschmalz

200 ml Portwein

Zubereitung

- 1** Niedrigtemperatur: Filets vakuumieren (oder in Alufolie wickeln). Bei 58°C im Ofen 2 Stunden garen.
- 2** Portweinjus: Portwein auf ein Drittel einkochen. Fond zugeben, reduzieren. Mit Butter montieren.

200 ml	Rinderfond
2 EL	Butter
300 g	Rosenkohl
400 g	Kartoffeln
100 ml	Warme Milch
80 g	Butter (für Mousseline)
2 Scheiben	Parmaschinken

- 3** Rosenkohl putzen, halbieren. In Butter 8 Min. goldbraun braten.
- 4** Mousseline: Kartoffeln kochen, durch Presse drücken. Portionsweise warme Milch und Butter einarbeiten bis seidig.
- 5** Parmaschinken im Ofen 5 Min. knusprig backen. In Stücke brechen.
- 6** Filets kurz und scharf anbraten (1 Min. pro Seite). Mit Portweinjus, Rosenkohl, Mousseline und Parmacrunch anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Gebackene Birnen-Nuss-Streusel mit Birneneis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Birnen (*Pyrus communis*) wurden schon von Homer in der Odyssee als Götterobst bezeichnet. In der deutschen Küche sind Birnen traditionell als Kompott, in der Weck-Einmachung und in Torten verarbeitet. Die Kombination Birne-Nuss ist ein klassischer Herbst- und Winterdessert in der mitteleuropäischen Patisserie.

Crumble (Streusel) ist ein britisches Dessert aus dem Zweiten Weltkrieg, als Mehl und Butter rationiert waren. Statt Teig wurden einfach Streusel auf das Obst gestreut — das Ergebnis war so beliebt, dass es bis heute Teil der britischen Küche ist.

Birneneis — ein Crème fraîche-basiertes oder Sorbet-artiges Eis mit Birnenaromen — ist der perfekte Kontrast: kalt und samtig gegen warm und knusprig. Die Kombination warm/kalt, weich/knusprig, süß/säuerlich ist das Grundprinzip des befriedigendsten Desserts.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Reife Birnen

2 EL Butter

1 EL Zucker

1 TL Zimt

100 g Mehl

60 g Butter

60 g Zucker

Zubereitung

- 1 Birnen schälen, vierteln, entkernen. In Butter mit Zucker und Zimt 5 Min. ankaramellisieren.
- 2 Streusel: Mehl, Butter, Zucker und Nüsse mit den Fingern zu Bröseln reiben.
- 3 Birnen in kleinen ofenfesten Formen anrichten. Streusel aufstreuen.
- 4

50 g

Gehackte
Haselnüsse
oder
Walnüsse

2 Kugeln

Birneneis
oder
Vanilleeis

Bei 180°C 20 Min. backen bis Streusel goldbraun.

5

Heiß mit Birneneis servieren — Kontrast heiß/
kalt ist entscheidend.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

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

Mascarpone-Praline an Mangosauce mit rosa Pfeffer und dunkler Schokolade

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Praline bezeichnet in der europäischen Patisserie eine Süßigkeit aus gerösteten Nüssen in Karamell (Praliné) oder eine schokoladengefüllte Confiserie. Der Name stammt vom Marschall César de Choiseul, duc du Plessis-Praslin, dessen Koch im 17. Jahrhundert Mandeln in karamellisiertem Zucker röstete.

Mascarpone ist eine norditalienische Frischkäseart aus der Lombardei. Ihre cremige, fast butterartige Textur und ihr milder, leicht süßlicher Geschmack machen sie universell in der Dessertküche einsetzbar. Als Pralinenfüllung gibt sie Cremigkeit und Stabilität.

Rosa Pfeffer (Schinus molle) ist botanisch kein echter Pfeffer, sondern eine Beerenfrucht aus Südamerika. Sein Aroma ist leicht süßlich, mit einer milden, frischen Schärfe und Anklängen von Wacholder und Zimt. Im Dessert bringt er eine überraschende, dezente Würze.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Mascarpone
2 EL	Puderzucker
1 TL	Vanilleextrakt
100 g	Dunkle Schokolade (70 %)
2 EL	Sahne
1 Stk.	

Zubereitung

- 1 Mascarpone mit Puderzucker und Vanille verrühren. In Teelöffel-große Kugeln formen. 30 Min. einfrieren.
- 2 Schokolade mit Sahne schmelzen (Ganache). Mascarponekugeln durch die Ganache tauchen. Auf Backpapier setzen, kühl stellen.
- 3 Mangosauce: Mango pürieren, mit Limettensaft und Zucker abschmecken.

Mango (reif)

1 EL Limettensaft

1 EL Zucker

1 TL Rosa
Pfefferkörner
(leicht
zerdrückt)

4

Mangosauce auf Tellern verteilen.
Mascarpone-Pralinen aufsetzen.

5

Mit rosa Pfefferkörnern und dunkler
Schokolade bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Tomatenterrine im Auberginenmantel mit Kerbel

🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tomaten-Terrinen sind ein Paradebeispiel moderner veganer Spitzengastronomie: Statt tierischer Gelatine wird Agar-Agar verwendet, um eine klare, wackelnde Tomaten-Essenz zu einer schnittfähigen Terrine zu formen. Das Ergebnis ist Purismus in der besten Form.

Aubergine als Hülle verleiht der Terrine Stabilität und ein rauchiges Aroma. Dünn geschnittene, gegrillte Auberginenscheiben werden um die Form gelegt und bilden nach dem Erkalten eine dunkle, geschmeidige Außenschicht.

Kerbel (*Anthriscus cerefolium*) ist ein zart aromatisches Küchenkraut mit Anis-Note, das in der französischen Küche als feine Garnitur verwendet wird. Er ist eines der 'fines herbes' der klassischen französischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

500 g Reife Tomaten (entkernt, gehäutet)

1 EL Tomatenmark

2 TL Agar-Agar Pulver

200 ml Tomatensaft

Salz, Zucker, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Aubergine in 2mm-Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen, auf dem Grill oder in der Pfanne grillieren.
- 2** Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen. Auberginenscheiben überlappend als Hülle einlegen.
- 3** Tomaten pürieren mit Tomatenmark, durch Sieb streichen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

1 Stk. Große
Aubergine

3 EL Olivenöl

Frischer Kerbel zur
Garnitur

4 Tomatensaft mit Agar-Agar aufkochen, 2 Min. köcheln. Tomatenpüree einrühren. In die Form füllen.

5 4 Stunden kalt stellen bis fest. Stürzen, in Scheiben schneiden, mit Kerbel garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Kalte Avocado-Gurkensuppe

VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Kalte grüne Suppen sind in der modernen veganen Küche eine Offenbarung — durch intensives Pürieren und die natürliche Cremigkeit von Avocado oder Erbsen entsteht ohne jede Sahne eine seidig-cremige Suppe. Avocado, Gurke und Limette sind eine Kombination aus der mexikanischen und kalifornischen Fusion-Küche.

Avocado (*Persea americana*) war in Mexiko bereits vor 5.000 Jahren bekannt. Die Azteken nannten sie 'ahuacatl'. Ihr hoher Fettgehalt (bis zu 30 %, hauptsächlich einfach ungesättigte Fettsäuren) macht sie zu einer idealen cremigen Basis ohne Kochen.

Gurken bestehen zu 95 % aus Wasser und sind dadurch perfekt für kalte Suppen: Sie strecken die cremige Avocado, bringen Frische und machen die Suppe trinkbar leicht. Das Ergebnis ist eine Suppe, die an einen flüssigen Salat erinnert.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Reife Avocados
1 Stk.	Salatgurke (geschält, entkernt)
1 Zehe	Knoblauch
200 ml	Kaltes Wasser oder Gemüsebrühe
2 EL	Limettensaft

Zubereitung

- 1 Avocados, Gurke, Knoblauch, Wasser, Limettensaft und Kräuter in den Mixer geben.
- 2 Sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Wenn zu dick: etwas mehr Wasser zugeben. Die Konsistenz soll sämig, aber gießbar sein.
- 4 Kalt stellen (mindestens 30 Min.).

1 Bund Frischer
Koriander
oder Minze

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Olivenöl zur Garnitur

Chiliflocken nach
Geschmack

5

In gekühlte Teller füllen. Mit Olivenöl
beträufeln und Chiliflocken aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Grüne Falafel mit Süßkartoffelpüree und Rucola-Dip

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Falafel (aus dem Arabischen, Herkunft umstritten) sind frittierte Küchlein aus eingeweichten Kichererbsen oder Ackerbohnen und Kräutern. Sie stammen aus Ägypten, wo sie als Ful Medames (Ackerbohnen) seit dem Mittelalter bekannt sind. In der levantinischen Küche ist Falafel allgegenwärtig.

Grüne Falafel enthalten eine große Menge frische Kräuter — Petersilie, Koriander, Spinat — die sowohl die Farbe als auch das Aroma intensivieren. In guten Falafel-Restaurants wird täglich frisch gemahlen und geformt — der Unterschied zu industriellen Fertigprodukten ist erheblich.

Süßkartoffelpüree als Basis ist eine moderne, kreative Pairing-Entscheidung: Die Süße und Cremigkeit der Süßkartoffel bildet einen perfekten Kontrast zu den würzigen, knusprigen Falafel.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

240 g	Kichererbsen (eingeweicht, NICHT gekocht)
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Koriander
50 g	Frischer Spinat
1 Stk.	Zwiebel
3 Zehen	Knoblauch

Zubereitung

- 1 WICHTIG: Rohe (eingeweichte, nicht gekochte) Kichererbsen verwenden — sonst zerfallen die Falafel.
- 2 Kichererbsen mit Kräutern, Spinat, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen im Mixer zerkleinern (nicht pürieren — es soll Textur bleiben). Mit Salz abschmecken. 30 Min. kalt stellen.
- 3

1 TL Kreuzkümmel
+ Koriander

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Öl zum Frittieren

400 g Süßkartoffeln

2 EL Butter oder
Kokosöl

100 g Rucola + 2
EL Olivenöl
+ 1 EL
Zitronensaft

Süßkartoffeln kochen, stampfen, mit Butter und Salz abschmecken.

4 Rucola-Dip: Rucola, Olivenöl und Zitronensaft pürieren. Salzen.

5 Falafel zu Kugeln oder Patties formen. In 170°C Öl 4 Min. frittieren bis goldbraun.

6 Süßkartoffelpüree auf Tellern, Falafel darauf, Rucola-Dip daneben.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ**

Schupfnudeln mit gegrilltem Gemüse und Paprika-Maissauce

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Schupfnudeln (auch Bubspitzle, Bubaspitzle oder Fingernudeln) sind eine süddeutsche und österreichische Teigware — handgerollte Kartoffelnocken, die durch Rollen auf der Tischfläche ihre charakteristisch spitze Form an beiden Enden erhalten. Das Wort 'schupfen' bedeutet 'schieben, rollen'.

In Schwaben und Bayern sind Schupfnudeln seit dem Mittelalter bekannt. Sie wurden früher aus dem wertvollen Kartoffelmehl als besonderes Gericht für Sonntage gemacht. In der modernen Küche sind sie als vegane und vegetarische Alternative zu Pasta-Gerichten sehr beliebt.

Paprika-Maissauce ist eine kreative Fusion: Rote Paprika (Vitamine C und A) und Mais (Ballaststoffe, natürliche Süße) werden zu einer leuchtend orangefarbenen Sauce püriert, die optisch und aromatisch beeindruckt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

400 g Kartoffeln
(mehlig, gekocht)

100 g Mehl

1 Stk. Ei (oder 1 EL
Leinsamenmehl
+ 3 EL Wasser)

Salz, Muskat nach
Geschmack

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Kartoffeln pressen, abkühlen. Mehl, Ei, Salz und Muskat zugeben, zu einem Teig kneten.
- 2 Schupfnudeln formen: Teig in Röllchen rollen, beidseitig spitz zulaufen lassen.
- 3 In Salzwasser 3–4 Min. garen bis sie aufschwimmen. Herausnehmen.

4

1 Stk. Zucchini + 1
Paprika + 1
Aubergine

2 Stk. Rote Paprika

100 g Mais

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Chili nach
Geschmack

Paprika-Maissauce: Paprika und Mais mit Brühe pürieren, sieben, mit Chili und Salz abschmecken.

5 Gemüse grillen. Schupfnudeln in Olivenöl goldbraun anbraten.

6 Sauce auf Tellern, Schupfnudeln und Grillgemüse darauf.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 ABENDMENÜ

Schokoladen-Kokosnuss-Tarte mit Himbeer-Ingwerkonfit

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Schokoladen-Tarte — ein dunkler, reicher Schokoladenkuchen ohne Boden oder mit einem knusprigen Mürbeteig — ist ein Paradebeispiel der französischen Pâtisserie. Die Ganachefüllung (Schokolade + Sahne) ist das Herzstück: bei richtiger Temperatur gestockt, gibt sie eine samtartige, fast puddingähnliche Textur.

Kokosmilch statt Sahne zu verwenden macht diese Tarte vollständig vegan, ohne an Cremigkeit einzubüßen. Kokosmilch hat einen ähnlich hohen Fettgehalt wie Sahne und bindet mit dunkler Schokolade genauso gut. Das Kokosnussaroma ergänzt die Bitterkakao-Note der Schokolade zu einem tropischen Duo.

Himbeer-Ingwerkonfit ist ein würziges Konfit (eingekochte Fruchtpaste) aus Himbeeren und frischem Ingwer. Die Säure der Himbeere und die Schärfe des Ingwers brechen die Süße der Schokoladentarte auf und ergeben eine spannende, mehrschichtige Dessert-Erfahrung.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g	Dunkle Schokolade (70 %)
200 ml	Kokosmilch (Vollfett)
2 EL	Agavensirup
1 TL	Vanilleextrakt

Zubereitung

- 1 Boden: Kekse fein zerbröseln, mit veganer Butter mischen. In Tartform (20cm) drücken. 15 Min. kühlen.
- 2 Füllung: Kokosmilch erhitzen. Gehackte Schokolade darin auflösen. Agavensirup, Vanille und Salz einrühren. Glatt rühren.
- 3

1 Prise	Salz
150 g	Haferkekse oder Spekulatius
60 g	Vegane Butter (geschmolzen)
200 g	Himbeeren (TK oder frisch)
2 cm	Frischer Ingwer
2 EL	Zucker

Füllung in die Form gießen. 3 Stunden kalt stellen bis fest.

- 4 Himbeer-Ingwerkonfit: Himbeeren mit Zucker und geriebenem Ingwer 15 Min. einkochen. Durch Sieb streichen. Abkühlen.
- 5 Tarte in Stücke schneiden. Mit Himbeer-Ingwerkonfit servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schweinefiletmedaillons
(je ca. 160g)

1 EL Grüne Pfefferkörner
(eingelegt, abgespült)

Zubereitung

1

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

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

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

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

2 EL Olivenöl

Zubereitung

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

2

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

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

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

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

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Sorbet - Saisonales Fruchtsorbet

DESSERT · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

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

150 g Zucker

200 ml Wasser

Zubereitung

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

2 EL Zitronensaft

1 Stk. Eiweiß
(optional, für
cremigere
Textur)

Frische Minze zur
Garnitur

Frische Früchte zur
Garnitur

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

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

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

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

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

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

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

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

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

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

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

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

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

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

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

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

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

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

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.