

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[🏠 ZUM ABENDESSEN](#)**TAG 5 · MITTAGESSEN ***[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 5

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

MENÜ

VORSPEISE

Gemüsetatar mit geräucherter Forelle*

SUPPE

Gerstensuppe mit gebratenem Speck

HAUPTGERICHT

Bánh mì-Baguette mit gerösteten Auberginen, gepickeltem Gemüse und asiatischem Dip

Penne Rigate al pollo - Pasta mit Hühnerstreifen, Zuckererbsenschoten, getrockneten Tomaten, Basilikum und frittiertem Knoblauch

DESSERT

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Caponata mit Kirschtomaten und Basilikum

SUPPE

Spanische Mandelsuppe

HAUPTGERICHT

Süß-saurer Kürbisstrudel mit Rucolasalat in Himbeerdressing

DESSERT

Zitronen-Cheesecake mit marinierten Erdbeeren und Crumble

BESONDERE SPEISEN

VORSPESIE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

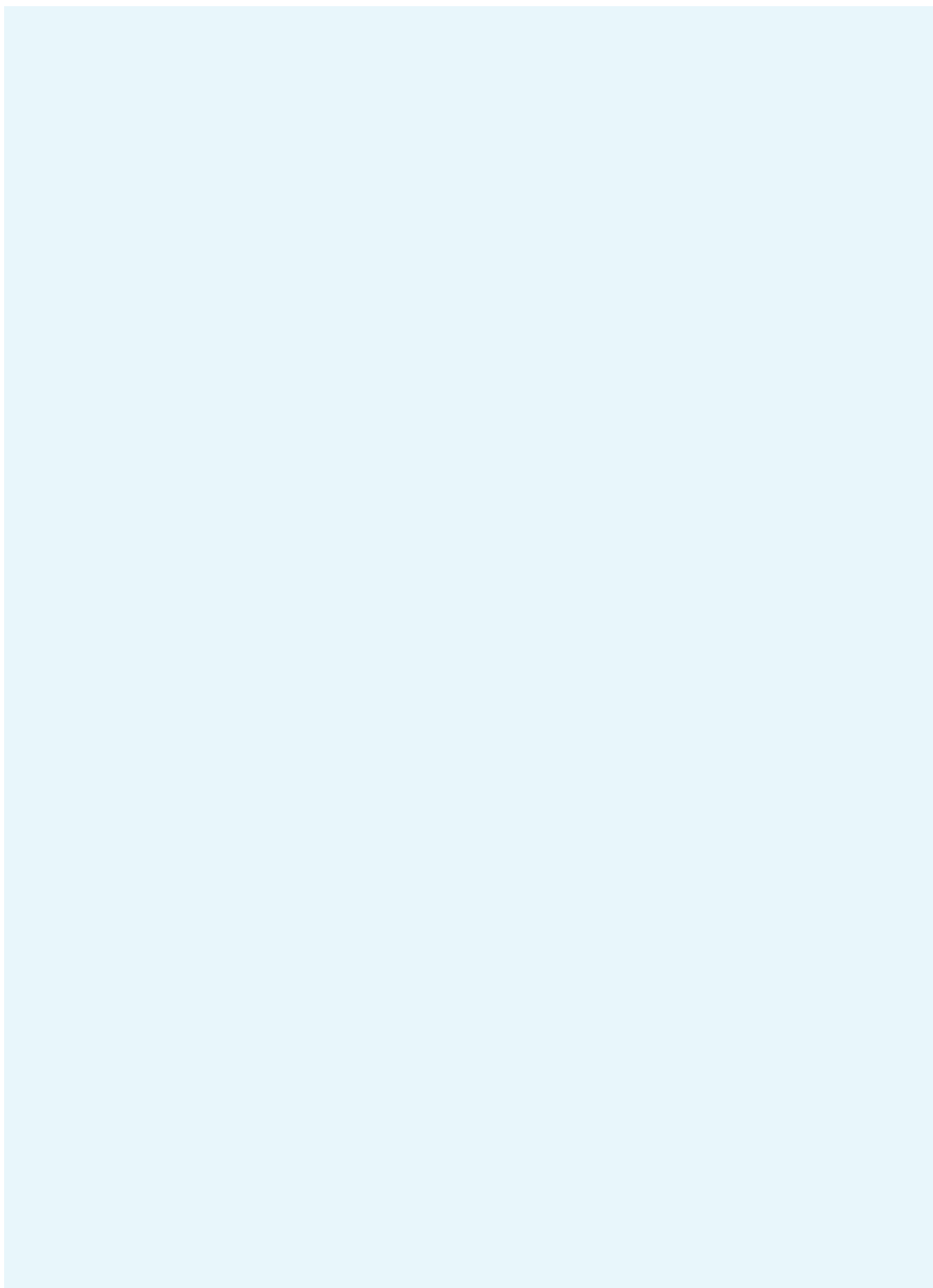
HAUPTGERICHT

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€



Gemüsetatar mit geräucherter Forelle

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tatar — fein gehacktes oder gewürfeltes rohes oder gegartetes Fleisch, Fisch oder Gemüse, kunstfertig angerichtet — ist eine Technik, die Textur und Präzision feiert. Das bekannteste ist das Beef Tatar (rohes Rindfleisch), aber Fisch- und Gemüsevarianten erleben in der modernen Küche eine Renaissance.

Räucherforelle ist eine Delikatesse aus der deutschen und österreichischen Fischküche. Die Forelle wird über Buchenholzrauch kaltgeräuchert, was ihr ein zartes Raucharoma verleiht ohne das Fleisch zu trocknen. Im Gegensatz zum klassischen Räucherlachs ist Räucherforelle in Deutschland stärker verankert.

Gemüsetatar — fein gewürfeltes saisonales Gemüse — ist das kreative Gegenstück zum Fleischtatar. Durch sorgfältige Schnittarbeit (Brunoise: 2mm-Würfel) und ein aromatisches Dressing wird aus einfachem Gemüse eine elegante Vorspeise, die handwerkliches Können demonstriert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Räucherforelle
(in Stücken)

1 Stk. Kleine
Zucchini,
fein
gewürfelt

1 Stk. Rote Paprika,
fein
gewürfelt

Zubereitung

- 1 Gemüse in feinste Würfelchen schneiden (Brunoise). Mit Olivenöl, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer marinieren.
- 2 Räucherforelle in ähnlich kleine Stücke zupfen.
- 3 Gemüsemarinade und Forelle vorsichtig mischen. Nochmals abschmecken.
- 4 Mit einem Metallring auf Teller portionieren und andrücken. Ring entfernen.

2 Stk.	Radieschen, fein gewürfelt
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Frischer Dill
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
2 EL	Crème fraîche
Kapern	zur Garnitur

5

Mit einem Klecks Crème fraîche und Kapern garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ

Gerstensuppe mit gebratenem Speck

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gerstensuppe ist eines der ältesten Gerichte der Menschheitsgeschichte. Gerste (*Hordeum vulgare*) war das erste kultivierte Getreide und ernährte seit 10.000 Jahren Zivilisationen im Nahen Osten, in Europa und Asien. In der Antike war Gerstenbrei das Hauptnahrungsmittel von Gladiatoren — 'Hordearii' (Gerstenmänner) wurden sie genannt.

In Tirol und Bayern ist die Gerstensuppe ein Klassiker der bäuerlichen Küche — nahrhaft, sättigend und wärmend. Perlgerste (geschliffene) Gerste gibt der Suppe eine cremige, natürliche Bindung durch ihre Stärke. Mit Wurzelgemüse und kräftiger Brühe ist sie eine vollständige Wintermahlzeit.

Gebratener Speck als Topping bringt Knusprigkeit und rauchige Salzigkeit in die milde Suppe. Die Kombination aus sämiger Getreidesuppe und knusprigem, fettigem Speck ist eine klassische Textur- und Aromakombination der ländlichen mitteleuropäischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Perlgerste
700 ml	Kräftige Rinderbrühe
2 Stk.	Karotten, gewürfelt
1 Stk.	Staudensellerie
1 Stk.	Lauch, in Ringe

Zubereitung

- 1 Perlgerste 30 Min. in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Butter erhitzen, Gemüse anschwitzen. Abgetropfte Gerste zugeben, kurz mitrösten.
- 3 Brühe aufgießen, aufkochen. 35–40 Min. köcheln bis Gerste weich und Suppe cremig.
- 4 Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stk. Kartoffel,
gewürfelt

100 g Bauchspeck,
gewürfelt

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Majoran nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

5

Speck knusprig braten. Suppe in Teller füllen, Speckwürfel aufstreuen, mit Petersilie garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ

Bánh mì-Baguette mit gerösteten Auberginen, gepickeltem Gemüse und asiatischem Dip

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bánh mì ist das vietnamesische Sandwich und eines der schönsten Beispiele für kulinarische Kolonialisierung: Französische Baguette-Tradition trifft auf vietnamesische Zutaten. Die Franzosen brachten im 19. Jahrhundert Baguette-Bäckerei nach Indochina; die Vietnamesen füllten es mit Pâté, Koriander, Jalapeño und Pickles — das Bánh mì war geboren.

Gepickeltes Gemüse (vietnamesisch: Đồ chua) — meist Karotten und Rettich, in Reisessig, Zucker und Salz eingelegt — ist die Seele des Bánh mì. Das Einlegen ('Pickeln') bringt Säure und Knusprigkeit, die das weiche Brot und die cremige Füllung ausbalancieren.

Geröstete Aubergine ist eine kreative vegane Variante für das Bánh mì — das rauchige, zarte Auberginenfleisch ersetzt die traditionelle Fleischfüllung. Mit Sojasoße, Ingwer und Sesamöl mariniert, erhält es das Umami-Profil des klassischen Bánh mì.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Baguette
(oder 2
kleine
Baguette-
Hälften)

1 Stk. Große
Aubergine

Zubereitung

- 1** Pickles: Karotten und Rettich in Reisessig, Zucker und Salz 30 Min. einlegen.
- 2** Aubergine in dicke Scheiben schneiden. Mit Sojasoße, Sesamöl und geriebenem Ingwer marinieren. Bei 200°C 25 Min. rösten bis karamellisiert.
- 3** Baguette aufschneiden, kurz aufbacken.

3 EL	Sojasoße + Sesamöl + Ingwer
2 Stk.	Karotten (juliert)
1/2 Stk.	Gurke oder Rettich (juliert)
3 EL	Reisessig + Zucker + Salz (für Pickles)
2 EL	Mayonnaise oder vegane Variante
1 Bund	Koriander
1 Stk.	Frische Chili
Limette	zum Servieren

- 4** Mayonnaise innen verstreichen. Aubergine einlegen.
- 5** Pickles abtropfen lassen und auf die Aubergine geben. Koriander und Chili aufstreuen. Mit Limette beträufeln.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ](#)

Penne Rigate al pollo - Pasta mit Hühnerstreifen, Zuckererbsenschoten, getrockneten Tomaten, Basilikum und frittiertem Knoblauch

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Penne Rigate — 'geriefte Federkiele' — sind eine der populärsten Pastaformen Italiens. Die Rillen ('Rigate') greifen Saucen besser als glatte Penne und sorgen dafür, dass die Sauce gleichmäßig haftet. Penne entstanden im 19. Jahrhundert in Kampanien und verbreiteten sich von dort über ganz Italien.

Pasta al Pollo — Pasta mit Hühnchen — ist die modernere, leichtere Alternative zur klassischen Fleischbologneser. Hühnerstreifen sind schnell gegart, mager und vielseitig in der Würzung. In der Trattoria-Küche Roms und Neapels ist es ein beliebtes, schnelles Mittagsggericht.

Frittierte Knoblauch — in Olivenöl geröstete Knoblauchscheiben oder -lamellen bis goldbraun und knusprig — ist ein Garnitur-Element der modernen Restaurant-Küche. Er verliert beim Frittieren die rohe Schärfe und entwickelt eine nussig-karamellartige Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

160 g	Penne Rigate
2 Stk.	Hühnerbruststreifen
100 g	Zuckererbsenschoten
60 g	Getrocknete Tomaten in Öl
1 Handvoll	Frisches Basilikum

Zubereitung

- 1** Pasta in Salzwasser al dente kochen.
- 2** Frittierter Knoblauch: 2 Knoblauchzehen in Scheiben in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, abtropfen.

3 Zehen Knoblauch

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Parmesan zum Servieren

3 Hühnerstreifen in der gleichen Pfanne mit etwas Öl und 1 Knoblauchzehe 5 Min. goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

4 Erbsenschoten zugeben, 2 Min. mitbraten. Getrocknete Tomaten und Pasta zugeben, alles vermengen.

5 Mit Basilikum und Parmesan servieren. Frittierten Knoblauch aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 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

Caponata mit Kirschtomaten und Basilikum VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Caponata ist das sizilianische Auberginen-Gericht schlechthin und ein Paradebeispiel für die Agrodolce-Tradition (süß-sauer) der süditalienischen Küche. Auberginen, Tomaten, Sellerie, Oliven und Kapern werden mit Essig und Zucker gekocht — ein Geschmack, der gleichzeitig mediterran, arabisch und spanisch beeinflusst ist.

Die arabische Präsenz in Sizilien (827–1072 n. Chr.) hinterließ tiefe Spuren in der Küche: Auberginen, Safran, Mandeln, Zitrusfrüchte und süß-saure Gewürzkombinationen sind arabische Einflüsse, die die sizilianische Küche bis heute prägen. Caponata ist das vielleicht deutlichste Beispiel dieser Fusion.

Kirschtomaten bringen Frische und natürliche Süße in die Caponata — ihre kleine Größe ergibt eine köstliche Burst-of-Flavor-Textur. Frisches Basilikum rundet das Gericht mit mediterranem Duft ab.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Auberginen, in Würfel
200 g	Kirschtomaten, halbiert
2 Stangen	Staudensellerie
50 g	Grüne Oliven, entkernt
2 EL	Kapern
3 EL	Rotweinessig

Zubereitung

- 1 Auberginenwürfel in Olivenöl 10 Min. anbraten bis goldbraun. Herausnehmen.
- 2 Sellerie in der gleichen Pfanne 3 Min. anbraten. Kirschtomaten, Oliven und Kapern zugeben.
- 3 Essig und Zucker zugeben. 10 Min. köcheln bis Sauce dicklich wird.
- 4

2 EL Zucker

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frisches Basilikum zur
Garnitur

Auberginen zurückgeben, durchmischen.
Abschmecken.

5

Warm oder bei Raumtemperatur mit
Basilikum garniert servieren. Caponata
schmeckt auch am nächsten Tag noch
besser.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ

Spanische Mandelsuppe 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ajo blanco — weiße Knoblauchsuppe mit Mandeln — ist eine der ältesten Kaltsuppenvarianten Andalusiens und möglicherweise die Vorgängerin der Gazpacho. Sie stammt aus dem maurischen Erbe Andalusiens und wird traditionell mit Trauben oder Melone garniert. Gemahlene Mandeln bilden die cremige Basis.

Mandeln (*Prunus dulcis*) werden in Andalusien seit arabischer Zeit kultiviert — die Region ist Europas größter Mandelproduzent. Ihr Fett und ihre Stärke ergeben beim Mixen mit Wasser und Brot eine seidenzarte, weiße Emulsion, die der Gazpacho strukturell ähnelt.

Als Suppe serviert — kalt im Sommer, warm im Herbst — ist Ajo blanco ein Beispiel für die hochentwickelte spanische Küchentradition, die moderne Spitzenköche wie Ferran Adrià und José Andrés neu interpretiert haben.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Blanchierte
Mandeln

2 Scheiben Weißbrot
(Kruste
entfernt)

1 Zehe Knoblauch

100 ml Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Zubereitung

- 1** Brot in Wasser einweichen (5 Min.), ausdrücken.
- 2** Mandeln, eingeweichtes Brot, Knoblauch, Essig und Olivenöl im Mixer fein pürieren.
- 3** Eiswasser zugeben und zu einer cremigen, gleichmäßigen Suppe mixen.
- 4** Mit Salz abschmecken. Durch ein Sieb streichen für maximale Cremigkeit.

300 ml Eiskaltes
Wasser

Salz nach
Geschmack

Grüne Trauben oder Melone zur
Garnitur

5

Kalt stellen. Mit halbierten Trauben und
einem Schuss Olivenöl servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ

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

Süß-saurer Kürbisstrudel mit Rucolasalat in Himbeerdressing

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Strudel ist in Österreich und Süddeutschland nicht nur ein Dessert — herzhafte Strudelvarianten mit Kohl, Spinat, Kürbis oder Pilzen sind in der bäuerlichen Küche fest verankert. Der Strudelteig, hauchdünn ausgezogen, ist die selbe Technik wie beim Apfelstrudel.

Kürbis hat in Österreich durch das Steirische Kürbiskernöl eine besondere Bedeutung. Hokkaido und Butternut-Kürbis entwickeln beim Backen eine natürliche Süße durch die Karamellisierung ihrer Zucker. Süß-sauer (mit Essig und Zucker behandelt) ist ein klassisches österreichisches Geschmacksprinzip.

Himbeerdressing verleiht dem Rucola-Salat eine fruchtige, leicht säuerliche Note. Rucola (*Rucola selvetica* oder *coltivata*) mit seinem pfeffrigen, leicht bitteren Geschmack ist die ideale Begleitung zum süßen Kürbis.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

4 Blätter Filoteig (für den Strudel)

3 EL Olivenöl (zum Bestreichen)

400 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt

2 EL Balsamico-Essig + 1 TL Zucker

Zubereitung

- 1 Kürbis würfeln, mit Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt bei 200°C 20 Min. rösten.
- 2 Filoteig übereinanderlegen (je mit Olivenöl bestreichen, 4 Lagen). Kürbis und Walnüsse in der Mitte verteilen, Strudel einrollen. Enden einklappen.
- 3 Bei 190°C 20–25 Min. backen bis goldbraun.

Salz, Pfeffer, Zimt nach
Geschmack

60 g Gehackte
Walnüsse

100 g Rucola

3 EL Himbeeren

2 EL Olivenöl +
Balsamico

1 TL Honig oder
Agave

4

Himbeerdressing: Himbeeren zerdrücken, mit Olivenöl, Balsamico und Honig verrühren. Abschmecken.

5

Rucola mit Dressing anmachen. Strudel aufschneiden, mit Salat servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 MITTAGSMENÜ

Zitronen-Cheesecake mit marinierten Erdbeeren und Crumble

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Cheesecake ist in seiner modernen Form eine amerikanische Erfindung, aber Käsekuchen existieren in Europa seit der Antike. Der New York Cheesecake mit Frischkäse-Füllung auf einem Keksboden entstand um 1900 durch jüdische Bäcker in New York. Zitrone ist die klassischste Aromatisierung.

Zitronen-Cheesecake verbindet die Reichhaltigkeit des Frischkäses mit der frischen Säure der Zitrone. Die Zitronensäure 'schneidet' durch die Schwere des Käses und macht das Dessert überraschend leicht am Gaumen. Echte Zitronenzeste sind unersetzlich — sie enthalten die ätherischen Öle.

Erdbeeren und Zitronen-Cheesecake sind ein klassisches Frühlings- und Sommerdessert-Pärchen. Marinierte Erdbeeren — mit etwas Zucker und Zitronensaft mazeriert — intensivieren ihr eigenes Aroma durch osmotische Prozesse.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Butterkekse
80 g	Butter, geschmolzen
400 g	Frischkäse
2 Stk.	Eier
100 g	Zucker

Zubereitung

- 1 Keksboden: Kekse fein zerbröseln, mit geschmolzener Butter mischen. In Springform drücken. 10 Min. kühlen.
- 2 Füllung: Frischkäse, Eier, Zucker, Zitronensaft, Zeste und Mehl glatt rühren. Auf den Boden gießen.
- 3 Bei 160°C 45–50 Min. backen (leicht wackelig in der Mitte). Im Ofen abkühlen lassen.

2 Stk.	Zitronen (Saft + Zeste)
1 EL	Mehl
200 g	Erdbeeren
1 EL	Zucker + Zitronensaft
50 g	Mehl + 30g Butter + 20g Zucker (Crumble)

4

Crumble: Mehl, Butter und Zucker mit Fingern zu Bröseln reiben. Bei 160°C 12 Min. backen.

5

Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Zitronensaft 20 Min. marinieren. Cheesecake mit Erdbeeren und Crumble servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 5 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.