

STARTSEITE

SPEISEKARTEN

ZUM MITTAGESSEN

TAG 7 · ABENDESSEN

VORTAG

PDF

NÄCHSTER

Atlantik Restaurant · Tag 7

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

MENÜ

VORSPEISE

Trilogie von Kaviar* mit Buchweizenblinis und Sauerrahm

Ziegenkäse-Crostini auf Walnussbrot mit Kürbischutney

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Pho Bo Hanoi

Vietnamesische Reisnudelsuppe mit Rindfleisch

Vichyssoise - Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe

ZWISCHENGERICHT

Kartoffelroulade auf cremigen Waldpilzen mit gebratener Wachtelbrust

Gegrilltes Barschfilet auf Mangoldgemüse mit Kumquat- Wermut-Espuma

HAUPTGERICHT

Pochiertes Kabeljaufilet an Fenchelschaum
mit gebratenem Gemüse und Petersilien-Perlgrauen-Risotto

Tranchen vom rosa gebratenem Kalbsfilet* im mediterranem Käutermantel an Thunfischsauce mit frittierten Kapern und Gnocchi

DESSERT

Cassis-Maronencreme mit Cassisganache und Cassis- Champagnersorbet

Opera - Französische Kaffee-Buttercremeschnitte mit Schokoladenganache

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Salat-Wraps mit Gemüse gefüllt und Hummus

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Paprika-Rhabarber-Suppe mit Gurkenstreifen

ZWISCHENGERICHT

Chili sin Carne mit Fladenbrot

HAUPTGERICHT

Vollkorn-Gemüse-Ćevapčići mit Letscho, gelben Paprikafond und Basilikum

DESSERT

Schokoladenküchlein mit Kakaoglasur und Kirschkompott

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

Rinderrückensteak* an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade,
Speckbohnen und Kartoffelgratin

Lachsforellenfilet vom Grill mit Ofengemüse, Erbsenpüree und Apfelchutney

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

Trilogie von Kaviar mit Buchweizenblinis und Sauerrahm

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kaviar — Störeier — ist die edelste und teuerste Delikatesse der Welt. Beluga, Ossetra und Sevruga sind die drei klassischen Kaviarsorten des Kaspischen Meeres, benannt nach den Störarten, von denen sie stammen. Russischer Zar Alexander III. und die zaristische Aristokratie machten Kaviar im 19. Jahrhundert zum Symbol von Reichtum und Eleganz.

Buchweizenblinis (von russisch 'blin' — Pfannkuchen) sind die traditionelle russische Beilage zum Kaviar. Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) hat einen erdigen, leicht bitteren Geschmack, der den salzigen Kaviar perfekt kontrastiert. In der russischen Kultur sind Blinis zu Maslenitsa (Karneval) traditionell.

Die Trilogie — drei Kaviarsorten nebeneinander — ist ein Element der modernen Tasting-Menu-Kultur: ein kleines Verkostungsformat, das dem Gast ermöglicht, verschiedene Aromen und Texturen innerhalb einer Vorspeise zu erleben.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

30 g	Kaviar (3 Sorten: z.B. Lachs-, Forellen- und Stör-Kaviar)
100 g	Buchweizenmehl
100 ml	Milch
1 Stk.	Ei

Zubereitung

- 1 Blini-Teig: Hefe in warmem Milch auflösen. Buchweizenmehl, Ei, Zucker und Salz einrühren. 30 Min. gehen lassen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne mit wenig Butter kleine Blinis (5cm) backen — je 1-2 Min. pro Seite.
- 3 Sauerrahm kalt stellen.

1 TL Trockenhefe

1 TL Zucker

Salz nach
Geschmack

100 g Sauerrahm

Frischer Schnittlauch zur
Garnitur

4

Drei Blinis auf dem Teller anrichten. Je eine Nocke Sauerrahm auf jeden Blini.

5

Kaviar-Trilogie: je eine kleine Menge der drei Sorten auf die Blinis setzen. Mit Schnittlauch garnieren. Sofort servieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ**

Ziegenkäse-Crostini auf Walnussbrot mit Kürbischutney

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ziegenkäse (Chèvre, aus dem Französischen) ist in Frankreich seit dem Mittelalter ein wichtiger Bestandteil der regionalen Küche, besonders in der Loire-Region (Crottin de Chavignol, Sainte-Maure de Touraine). Sein charakteristischer leicht säuerlicher, cremiger Geschmack kommt von der Caprin-Fettsäure.

Crostini (Italienisch: 'kleines geröstetes Brot') sind ein Klassiker der toskanischen Antipasti. Sie werden mit allem belegt: Leberpastete, Pilzen, Käse oder Gemüse. Als Beilage zu einem Abendessen oder als Appetithäppchen sind sie universell einsetzbar.

Kürbischutney ist eine herbstliche, britisch inspirierte Begleitung: Kürbis mit Ingwer, Essig und Gewürzen eingekocht. Die Süße und Würze des Chutneys kontrastiert perfekt mit dem säuerlichen Ziegenkäse.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Scheiben Walnussbrot

150 g Weicher Ziegenkäse

2 EL Honig

Frischer Thymian nach Geschmack

200 g Butternuss-Kürbis, gewürfelt

Zubereitung

- 1** Kürbischutney: Kürbis, Schalotte, Essig, Zucker und Ingwer 20 Min. einkochen bis dicklich. Abkühlen.
- 2** Walnussbrotsccheiben unter dem Grill oder im Toaster rösten.
- 3** Ziegenkäse auf die warmen Crostini streichen.
- 4** Mit Honig beträufeln und Thymian aufstreuen.
- 5** Kürbischutney danebenservieren.

1 Stk.	Schalotte
3 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ](#)

[⚓ MEIN SCHIFF 7](#) · [Atlantik Restaurant](#) · Rezept für 2 Personen

Pho Bo Hanoi - Vietnamesische Reissnudelsuppe mit Rindfleisch

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pho (ausgesprochen 'Fuh') ist Vietnams Nationalsuppe und eines der bekanntesten Straßenessen der Welt. Pho Bo (mit Rindfleisch) stammt aus Nordvietnam, wahrscheinlich aus der Region Hanoi im späten 19. oder frühen 20. Jahrhundert — möglicherweise als Fusion der chinesischen Reissnudelsuppe und des französischen 'Pot-au-feu' (Fleisch in Brühe).

Das Herzstück von Pho ist die Brühe: Stundenlang gekeimte Rinderknochen, Sternanis, Zimt, Nelken, Ingwer und Zwiebel ergeben eine tiefe, aromatische Brühe, die der Suppe ihre Seele gibt. Echte Pho-Brühe kocht 6–12 Stunden.

Der individuelle Charakter von Pho liegt im Beilagenteller: Limette, Bohnenkeimlinge, Thai-Basilikum, Chili und Hoisinsauce ermöglichen jedem Gast, seine Suppe selbst zu würzen — ein Element vietnamesischer Tischkultur, das das Gemeinschaftsgefühl fördert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

800 ml Kräftige
Rinderbrühe

2 Stk. Sternanis

1 Stk. Zimtstange

3 cm Frischer Ingwer
(halbiert,
geröstet)

1 EL Fischsoße

Zubereitung

- 1** Brühe: Rinderbrühe mit Sternanis, Zimt und Ingwer 20 Min. ziehen lassen. Gewürze entfernen. Fischsoße zugeben.
- 2** Reissnudeln nach Packungsangabe garen (meist 5 Min. in heißem Wasser einweichen).
- 3** Rindfleisch hauchdünn aufschneiden (halb eingefroren leichter).

Salz nach Geschmack

100 g Reismudeln (dünn)

150 g Rindfleisch
(Hüfte oder
Tafelspitz, dünn
aufgeschnitten)

Beilagen: Limette,
Bohnenkeimlinge,
Thai-Basilikum,
Chili

4

Nudeln in tiefe Schüsseln geben. Rohe Rindfleischstreifen darauflegen.

5

Siedend heiße Brühe über das Fleisch schöpfen (es gart durch die Hitze). Beilagen-Teller separat reichen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Vichyssoise - Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Vichyssoise ist eine der wenigen Suppen, die sowohl heiß als auch kalt serviert werden kann, und ist eine der bekanntesten Suppen der franko-amerikanischen Küche. Louis Diat, gebürtiger Franzose und Chefkoch des Ritz-Carlton New York, soll sie 1917 kreiert und nach der Stadt Vichy in seiner Heimatregion Bourbonnais benannt haben.

Die Grundzutaten — Kartoffeln, Lauch, Zwiebel und Sahne — sind bescheidene, bäuerliche Produkte. Was die Vichyssoise elegant macht, ist ihre Verarbeitung: alles wird sehr fein püriert und durch ein Sieb gepasst, dann mit reichlich Sahne verfeinert zu einer seidenzarten Suppe.

Als kalte Sommersuppe ist Vichyssoise besonders auf Kreuzfahrtschiffen beliebt — serviert in gekühlten Tassen mit Schnittlauch, ist sie Eleganz in ihrer simplsten Form.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Kartoffeln (mehlig)
2 Stk.	Lauchstangen (weißer Teil)
1 Stk.	Zwiebel
800 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter

Zubereitung

- 1** Lauch und Zwiebel in Butter glasig dünsten — nicht bräunen.
- 2** Kartoffeln (gewürfelt) zugeben. Brühe aufgießen. 20 Min. köcheln.
- 3** Sehr fein pürieren — am besten im Standmixer. Durch ein feines Sieb streichen.
- 4** Sahne einrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Salz, Pfeffer, weißer Pfeffer

Frischer Schnittlauch

zur
Garnitur

5 Vollständig abkühlen. Mindestens 2 Std.
Geschmack
können. Eiskalt in Schalen servieren. Mit
Schnittlauch garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

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

Kartoffelroulade auf cremigen Waldpilzen mit gebratener Wachtelbrust

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kartoffelroulade — ein dünnes Kartoffelteig-Omelet, das gefüllt und eingerollt wird — ist ein kreatives Element der österreichischen und süddeutschen Nouvelle Cuisine. Sie verbindet die Bodenständigkeit der Kartoffel mit der Eleganz der Rouladenform.

Wachtel (*Coturnix coturnix*) ist ein kleiner Zugvogel, der in der europäischen Wildküche traditionell gejagt wurde. Wachtelbrüste aus Zucht sind heute das Delikatessen-Geflügel schlechthin — zart, intensiv im Geschmack und perfekt als elegante Vorspeise.

Waldpilze — Pfifferlinge, Steinpilze, Semmelstoppelpilze — sind die herbstlichen Schätze des Waldes. Ihre Kombination mit Kartoffelteig und Wachtel ergibt ein Gericht, das tief in der europäischen Wildküche verwurzelt ist.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Kartoffeln
(mehlig, gekocht)

2 Stk. Eier

30 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

2 EL Butter

Zubereitung

- 1** Kartoffelteig: Kartoffeln pressen, mit Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten.
- 2** In Butter dünne Fladen ausbacken. Abkühlen.
- 3** Waldpilz-Creme: Schalotte und Pilze in Butter anbraten. Sahne zugeben, einkochen. Würzen.
- 4** Fladen mit etwas Pilzcreme bestreichen, einrollen.

200 g	Gemischte Waldpilze
1 Stk.	Schalotte
80 ml	Sahne
2 Stk.	Wachtelbrüste
2 EL	Pflanzenöl

5

Wachtelbrust in Öl 3 Min. von jeder Seite braten. Aufschneiden. Roulade auf Pilzcreme anrichten, Wachtel darauf.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Gegrilltes Barschfilet auf Mangoldgemüse mit Kumquat-Wermut-Espuma

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Barsch (*Perca fluviatilis*) ist ein europäischer Süßwasserfisch mit festem, weißem Fleisch und mildem Aroma. Er ist in deutschen Seen und Flüssen heimisch und war im Mittelalter ein Fastenspeise-Klassiker. In der modernen Restaurantküche erlebt er als 'Heritage'-Fisch eine Renaissance.

Mangold (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*) ist ein mediterranes Blattgemüse, das in Europa seit der Antike bekannt ist und eng mit Spinat verwandt ist. Sein leicht erdiges, intensiveres Aroma macht ihn zu einem interessanteren Küchengemüse als Spinat.

Kumquat-Wermut-Espuma ist eine Kombination modernster Küchentechnik: Espuma (Schaum, von José Andrés und Ferran Adrià popularisiert) aus Kumquat-Saft und Wermut wird mit Lecithin oder einem ISI-Gerät geschäumt. Kumquat (*Fortunella* spp.) sind kleine orange Zitrusfrüchte, die im Gegensatz zu anderen Zitrusfrüchten mit Schale gegessen werden.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Barschfilets
(ca. 150g,
mit Haut)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Mangoldstiele in dünne Streifen schneiden, 3 Min. in Butter anbraten. Mangoldblätter zugeben, 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Knoblauch und Salz würzen.

300 g Mangold
(Blätter und
Stiele
getrennt)

2 Zehen Knoblauch

2 EL Butter

6 Stk. Kumquats

100 ml Weißer
Wermut

100 ml Fischfond

1 EL Butter

2 Kumquat-Wermut-Sauce: Kumquats in Scheiben, mit Wermut und Fond 5 Min. köcheln. Pürieren, sieben. Mit Butter aufmontieren. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

3 Barschfilet auf der Hautseite in heißem Öl 4 Min. knusprig braten. Wenden, 1 Min.

4 Mangold auf Tellern anrichten. Barsch daraufsetzen.

5 Kumquat-Espuma über Fisch und Gemüse löffeln. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Pochiertes Kabeljaufilet an Fenchelschaum mit gebratenem Gemüse und Petersilien-Perlgraupen-Risotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pochierter Fisch — in aromatischer Brühe bei niedriger Temperatur gegart — ist eine sanfte Garmethode, die das zarte Fleisch vor dem Austrocknen schützt. Pochierter Kabeljau war im 19. Jahrhundert ein Standardgericht der englischen Haushaltsküche; in der modernen Spitzengastronomie erlebt die Technik eine Revival.

Fenchelschaum ist die Espuma-Variante der Fenchelsauce: der Fenchelanis-Geschmack wird in einen leichten Schaum verwandelt, der das Gericht belebt ohne es zu beschweren. Diese Technik ersetzt die schwere Sahnesauce der klassischen Küche.

Perlgraupen-Risotto ist ein Risotto, das statt Arborio-Reis mit Perlgerste hergestellt wird. Die Gerste gibt beim Kochen Stärke ab wie Reis, hat aber einen nussigeren, substanzielleren Geschmack — und mehr Ballaststoffe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Kabeljaufilets (ca. 150g)
400 ml	Fischfond
1 Stk.	Fenchelknolle
2 EL	Butter
50 ml	Sahne

Zubereitung

- 1 Perlgerste in Brühe wie Risotto garen (35 Min., mit Schöpfer Brühe, bis cremig). Petersilie einrühren.
- 2 Gemüse in Olivenöl 5 Min. anbraten. Würzen.

100 g Perlgerste

400 ml Gemüsebrühe

2 EL Petersilie,
fein gehackt

Saisonales Gemüse (Zucchini,
Karotten)

2 EL Olivenöl

3 Fenchelschaum: Fenchel würfeln, in Butter weich dünsten. Fond zugeben, 15 Min. köcheln. Pürieren, Sahne einrühren. Vor dem Servieren aufschäumen.

4 Fischfond auf 80°C erhitzen (nicht kochen). Kabeljau einlegen, 8–10 Min. pochieren.

5 Graupenrisotto anrichten. Kabeljau darauflegen. Fenchelschaum und Gemüse anlegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Tranchen vom rosa gebratenem Kalbsfilet im mediterranem Kräutermantel an Thunfischsauce mit frittierten Kapern und Gnocchi

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kalbsfilet im Kräutermantel ist ein Klassiker der französischen Nouvelle Cuisine der 1970er Jahre. Die Kräuterkruste — Petersilie, Thymian, Rosmarin und Semmelbrösel — schützt das zarte Kalbfleisch beim Backen und gibt ihm eine würzige, grüne Hülle.

Thunfischsauce zu Kalbfleisch ist das Grundprinzip des 'Vitello tonnato' aus der piemontesischen Küche — eines der bekanntesten Antipasti Italiens. Die Kombination Kalb-Thunfisch mag ungewöhnlich klingen, ist aber aromatisch logisch: beide Zutaten sind mild und die Tonfischsauce gibt Umami-Tiefe.

Frittierte Kapern — in Öl frittierte Kapernknospen bis sie sich öffnen und knusprig werden — sind ein elegantes Garnitur-Element der modernen Küche. Das Frittieren intensiviert ihr Aroma und gibt eine überraschend knusprige Textur.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Kalbsfilet-Medaillons (ca. 160g)
1 Bund	Gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian)
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Kräuterkruste: Kräuter fein hacken, mit Semmelbröseln und Olivenöl mischen.
- 2 Kalbsfilets scharf anbraten (2 Min. pro Seite). Mit Kräutermischung bedecken. Bei 180°C 8–10 Min. backen (Kerntemperatur 58°C).
- 3 Thunfischsauce: Thunfisch, Mayonnaise, Kapern und Zitronensaft pürieren.

100 g Thunfisch
(Dose,
abgetropft)

2 EL Mayonnaise

1 EL Kapern

1 EL Zitronensaft

Kapern zum Frittieren

200 g Fertige
Gnocchi

2 EL Butter

4 Kapern trockentupfen, in 170°C Öl 30 Sek.
frittieren.

5 Gnocchi in Butter 3 Min. goldbraun braten.
Alles anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Cassis-Maronencreme mit Cassisganache und Cassis-Champagnersorbet

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Cassis — schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) — ist in der Burgunder Patisserie und im Crème de Cassis-Likör weltbekannt. Kir Royale (Champagner + Cassis) ist das ikonische Aperitif-Getränk Frankreichs. Die intensive Säure und Tiefe der schwarzen Johannisbeere macht sie zur idealen Dessert-Zutat.

Maronen (Kastanien, *Castanea sativa*) sind das 'Brot des Waldes' — in Korsika, der Toskana und Südfrankreich waren Kastanien bis ins 20. Jahrhundert Grundnahrungsmittel. Als Maronencreme (Crème de marrons, bekannt durch die Marke Clément Faugier) sind sie heute eine Delikatesse der Herbst-Patisserie.

Cassis und Marone sind klassische Herbst-Kombination: die intensiv-säuerliche schwarze Beere und die erdig-süße Kastanie ergänzen sich zu einem tiefen, vielschichtigen Dessert-Aroma.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Maronenpüree
(aus der Dose
oder selbst
zubereitet)

80 g Crème fraîche

2 EL Zucker

100 g Dunkle
Schokolade

50 ml Schlagsahne

Zubereitung

- 1** Maronencreme: Maronenpüree mit Crème fraîche und Zucker cremig rühren.
- 2** Cassis-Ganache: Schokolade schmelzen, Sahne und 1 EL Cassis einrühren. Abkühlen.
- 3** Cassis-Champagnersorbet: Johannisbeeren pürieren, sieben. Mit Champagner, Zucker und Agar-Agar aufkochen. Abkühlen, in Eismaschine oder Tiefkühler frieren.

3 EL	Cassis-Likör
200 g	Schwarze Johannisbeeren
100 ml	Champagner oder Sekt
2 EL	Zucker
1 TL	Agar-Agar

- 4 Maronencreme auf Teller löffeln. Ganache-Streifen ziehen.
- 5 Sorbet-Nocke daneben. Mit frischen Johannisbeeren garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Opéra - Französische Kaffee-Buttercremeschnitte mit Schokoladenganache

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Opéra ist die Königin der französischen Pâtisserie — eine Torte aus dünnen Joconde-Biskuit-Schichten (mit Mandeln), getränkt mit Kaffee-Sirup, gefüllt mit Kaffee-Buttercreme und Schokoladenganache. Sie wurde 1955 von Gaston Lenôtre in Paris kreiert.

Der Name 'Opéra' bezieht sich auf die Pariser Oper (Palais Garnier) — die Torte soll bei einer Aufführung in der Oper serviert worden sein. Das erste Stück wurde angeblich der französischen Tänzerin Clichy Soyer gewidmet.

Die Opéra-Torte ist technisch eine der anspruchsvollsten Aufgaben der Konditorei: die dünnen Schichten müssen perfekt gleichmäßig sein, der Glanz der Schokoladenglasur muss makellos und die Goldblatt-Dekoration präzise gesetzt werden.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Eier
80 g	Gemahlene Mandeln
80 g	Zucker
30 g	Mehl
200 g	Butter + 100g Zucker (für Buttercreme)

Zubereitung

- 1 Joconde-Biskuit: Eier mit Zucker aufschlagen, Mandeln und Mehl unterheben. Dünn auf Backpapier streichen. Bei 200°C 8 Min. backen. In drei gleiche Rechtecke schneiden.
- 2 Kaffee-Buttercreme: Butter mit Zucker aufschlagen. Espresso einrühren.
- 3 Ganache: Schokolade mit Sahne schmelzen.

2 EL	Espresso-Extrakt
100 g	Dunkle Schokolade
80 ml	Schlagsahne
3 EL	Starker Espresso (für Tränke)

- 4 Schichten aufbauen: Biskuit → Espresso tränken → Buttercreme → Biskuit → Espresso → Ganache → Biskuit → Buttercreme.
- 5 Oberfläche mit Ganache überziehen. 2 Std. kühlen. In Schnitte portionieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Salat-Wraps mit Gemüse gefüllt und Hummus

🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Wraps — Tortilla-Fladen mit Füllung — stammen aus der mexikanischen Burrito-Tradition und wurden in den 1990er Jahren durch amerikanische Fast-Casual-Restaurants weltweit populär. Salat-Wraps (mit großen Salatblättern statt Tortilla) sind eine modernere, kohlenhydratarme Variante.

Hummus (arabisch: 'Kichererbsen') ist die bekannteste nahöstliche Paste und in Israel, Libanon, Syrien und Ägypten allgegenwärtig. Seine Geschichte reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück. In Deutschland wurde er in den 2000er Jahren durch den Bio-Boom zu einem Mainstream-Produkt.

Die Kombination frisches Gemüse + Hummus in einem Salatblatt ist ein leichtes, schnell zubereitetes Gericht, das in der veganen Ernährung ideal als Vorspeise funktioniert.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

8 Blätter Großer Romanasalat oder Eisbergsalat

200 g Hummus (fertig oder selbst gemacht)

1 Stk. Rote Paprika, in Streifen

Zubereitung

- 1** Gemüse vorbereiten: Paprika, Gurke und Karotte in feine Streifen schneiden.
- 2** Salatblätter als 'Schalen' auf einem Teller anrichten.
- 3** Hummus in die Mitte jedes Blattes streichen.
- 4** Gemüsestreifen und Koriander darauflegen.
- 5** Mit Limettensaft und Sesam bestreuen. Sofort servieren.

1 Stk.	Gurke, in Streifen
1 Stk.	Karotte, juliert
1 Handvoll	Koriander
Limettensaft	nach Geschmack
Sesam	nach Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

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

Paprika-Rhabarber-Suppe mit Gurkenstreifen

🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Paprika-Rhabarber ist eine ungewöhnliche, aber aromatisch stimmige Kombination: rote Paprika ist süß und fruchtig, Rhabarber säuerlich und herb. Zusammen ergeben sie eine Suppe mit einem komplexen Süß-Sauer-Profil, das an klassische Agrodolce-Gerichte erinnert.

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) wird in der Küche meist als Dessert verwendet, ist aber botanisch ein Gemüse. In der indischen Küche wird Rhabarber als Chutney zu Currys verwendet. Diese herzhaft-säuerliche Rhabarber-Suppe zeigt seine Vielseitigkeit.

Gurkenstreifen als Einlage in einer warmen Suppe sind eine Überraschung — kurz blanchiert behalten Gurken ihre Knusprigkeit und Frische, die mit der warmen Suppe kontrastiert.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Rote Paprika
200 g	Rhabarber, in Stücke
1 Stk.	Schalotte
600 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker

Zubereitung

- 1 Paprika und Schalotte in Olivenöl 5 Min. anschwitzen.
- 2 Rhabarber und Zucker zugeben, 2 Min. mitbraten.
- 3 Brühe aufgießen, 15 Min. köcheln.
- 4 Fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1/2 Stk. Gurke, in
dünne
Streifen

5

Gurkenstreifen kurz in Salzwasser
blanchieren (30 Sek.). Suppe anrichten,
Gurkenstreifen einlegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

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

Chili sin Carne mit Fladenbrot

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Chili sin Carne ('Chili ohne Fleisch') ist die vegane Variante des mexikanischen Chili con Carne. Während Chili con Carne ein US-amerikanisches Tex-Mex-Gericht ist (in Mexiko selbst weniger bekannt), wurde die fleischfreie Version in den 1970er Jahren durch die vegetarische Bewegung in Deutschland und den USA populär.

Hülsenfrüchte — Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Linsen — ersetzen das Hackfleisch und liefern Protein, Ballaststoffe und eine ähnlich sättigende, würzige Textur. Das Geheimnis eines guten Chilis liegt in der Gewürzmischung: Cumin, Koriander, Chili, Paprika und Oregano.

Fladenbrot — ob türkisches Pide, arabisches Khobez oder indisches Naan — ist weltweit die universelle Beilage zu Hülsenfruchteintöpfen. In der deutschen veganen Küche hat sich das Fladenbrot als Begleiter zu Chili, Curry und Hummus etabliert.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

1 Dose Kidneybohnen
(abgetropft)

1 Dose Schwarze
Bohnen

1 Dose Stückige
Tomaten
(400g)

1 Stk.

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Paprika zugeben, 3 Min. mitbraten.
- 2 Gewürze zugeben, 1 Min. rösten. Tomaten und Bohnen zugeben.
- 3 25 Min. köcheln. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Rote und gelbe Paprika

1 Stk. Zwiebel + 3
Knoblauch

2 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel
+ Koriander
+ Paprika

1 TL Chiliflocken
(nach
Geschmack)

Salz nach
Geschmack

2 Stk. Fladenbrote

4

Fladenbrot kurz aufbacken.

5

Chili sin Carne mit Fladenbrot, frischem
Koriander und Avocado (optional) servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Vollkorn-Gemüse-Ćevapčići mit Letscho, gelben Paprikafond und Basilikum

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Ćevapčići (ausgesprochen 'Tschewaptschitschi') sind kleine Grillwürste aus der balkanischen Küche — Serbien, Bosnien, Kroatien und Slowenien. Traditionell aus Hackfleisch (Rind, Lamm, Schwein), sind vegane Varianten aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse ein Ergebnis der modernen pflanzlichen Küche.

Letscho ist ein ungarisches Gemüsegericht aus Paprika und Tomaten, ähnlich dem französischen Ratatouille, dem spanischen Pisto und dem serbischen Đuveč. Es ist ein saisonales Sommergemüsegericht, das zum Ein-Topf-Kochen einlädt.

Gelber Paprikafond ist eine elegante Sauce aus geschmorten gelben Paprikaschoten — milder und süßer als rote Paprika, mit einer leuchtend goldgelben Farbe, die das Gericht optisch aufwertet.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

150 g Vollkornbrot
oder
Vollkornbrösel

100 g Kichererbsen
(gekocht,
zerdrückt)

100 g Gemüse
(Zucchini,
Karotte, fein
gerieben)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Vollkorn-Ćevapčići: Brot reiben, mit Kichererbsen und Gemüse verkneten. Würzen. Zu kleinen Würstchen (8cm) formen. In Olivenöl braten.
- 2 Letscho: Paprika und Tomaten würfeln. In Olivenöl 15 Min. köcheln. Würzen.
- 3 Gelber Paprikafond: Gelbe Paprika schmoren, pürieren, mit Brühe strecken, sieben.
- 4

Paprika, Salz, Knoblauch

2 Stk. Rote Paprika
+ Tomaten
(für Letscho)

2 Stk. Gelbe Paprika

100 ml Gemüsebrühe

Frisches Basilikum nach
Geschmack

Fond auf Tellern verteilen. Letscho daneben
nach Geschmack anrichten.

5

Ćevapčići darauflegen. Mit Basilikum garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 ABENDMENÜ

Schokoladenküchlein mit Kakaoglasur und Kirschkompott

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Veganes Schokoladenküchlein ohne Ei — mit Leinsamenmehl, Chia oder Aquafaba (Kichererbsen-Flüssigkeit) als Ei-Ersatz — ist eine der technisch anspruchsvollsten Aufgaben der veganen Patisserie. Das Ei sorgt normalerweise für die Struktur und den flüssigen Kern.

Kakaoglasur (Ganache) auf veganer Basis verwendet Kokosmilch statt Sahne — der hohe Fettgehalt der Kokosmilch emulgiert mit der Schokolade genauso gut wie Kuhmilchsahne.

Kirschkompott ist die klassische Begleitung zu Schokoladendesserts aus der Schwarzwälder Kirsch-Tradition. Die Säure der Kirsche und ihr leicht alkoholisches Aroma (bei Verwendung von Kirschwasser) sind das klassische Gegengewicht zur Süße der dunklen Schokolade.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

100 g	Dunkle Schokolade (70%, vegan)
60 g	Vegane Butter
2 EL	Leinsamenmehl + 6 EL Wasser (Ei-Ersatz)
60 g	Zucker
30 g	Mehl

Zubereitung

- 1 Leinsamenmehl mit Wasser mischen. 5 Min. quellen lassen.
- 2 Schokolade und Butter schmelzen. Mit Zucker, Leinsamenmischung und Mehl zu einem Teig rühren.
- 3 Förmchen fetten. Teig füllen (nicht ganz voll). Bei 200°C 10–12 Min. backen. Außen fest, innen weich.

50 g Dunkle Schokolade + 50ml Kokosmilch (Glasur)

200 g Sauerkirschen (TK oder Dose)

2 EL Zucker

1 EL Stärke

4 Kakaoglasur: Schokolade mit Kokosmilch schmelzen.

5 Kirschkompott: Kirschen mit Zucker und aufgelöster Stärke 5 Min. einkochen. Warm halten. Küchlein stürzen, glasieren, mit Kompott servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 7 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** Brotscheiben 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

Rinderrückensteak an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Rinderrückensteak — je nach Schnitt als Entrecôte, Ribeye oder Rumpsteak bekannt — ist das Festtagsfleisch der europäischen Küche. Die Rückenpartie des Rinds enthält besonders feinfasriges Fleisch mit hohem intramuskulärem Fettanteil (Marmorierung), das beim Braten besonders saftig und aromatisch wird.

Sauce au poivre vert (grüne Pfeffersauce) ist eine Schöpfung der französischen Bistroküche der 1950er und 60er Jahre — eine Zeit, in der französische Köche die klassische Haute Cuisine zur Alltagsküche öffneten. Grüner Pfeffer — unreif geerntete Pfefferkörner aus Madagaskar oder Indien — hat ein fruchtig-scharfes Aroma ohne die trockene Schärfe des schwarzen Pfeffers.

Kartoffelgratin (Gratin Dauphinois) stammt aus dem Dauphiné, einer historischen Region in den französischen Alpen. Die erste dokumentierte Erwähnung stammt von 1788, als das Gericht bei einem offiziellen Bankett in Gap serviert wurde. Schichten von Kartoffelscheiben, eingelegt in Sahne und Knoblauch, im Ofen langsam gegart — ein schlichtes Meisterwerk.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rinderrückensteaks
(je ca. 200g,
Entrecôte oder
Rumpsteak)

Zubereitung

- 1** Gratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 160 °C 45–55 Min. im Ofen garen, bis sie goldbraun und weich sind.

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

- 2** Zwiebelmarmelade: Rote Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, in Butter weichdünsten (15 Min.), Zucker, Rotwein und Balsamico zugeben, einköcheln bis es marmeladeartig ist.
- 3** Bohnen 4 Min. blanchieren, abschrecken. Speck würfeln, knusprig braten, Bohnen darin schwenken.
- 4** Steaks salzen und pfeffern. In sehr heißer Butterpfanne je 2–3 Min. pro Seite scharf anbraten (medium). Aus der Pfanne nehmen, 3 Min. ruhen lassen.
- 5** Pfeffersauce: Schalotte in Bratfond glasig dünsten. Pfefferkörner zerdrücken, mitrösten. Mit Cognac flambieren. Fond und Sahne zugeben, einkochen. Abschmecken.
- 6** Steak auf Tellern anrichten, Pfeffersauce darübergießen, Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin dazu.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Lachsforellenfilet vom Grill mit Ofengemüse, Erbsenpüree und Apfelchutney

▢ BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▢ Geschichte & Herkunft

Die Lachsforelle (*Oncorhynchus mykiss* f. *lacustris*) ist eine Zuchtform der Regenbogenforelle, die durch spezielle Fütterung das charakteristische rosarot-lachsfarbene Fleisch entwickelt. Sie ist milder als Lachs, fetter als normale Forelle und gilt als idealer Kompromiss zwischen beiden Fischen.

Gegrillter Fisch mit Gemüse ist eines der ältesten kulinarischen Konzepte der Menschheitsgeschichte. Seit der Entdeckung des Feuers wurde Fisch über glühenden Kohlen gegart — einfacher, direkter, aromatischer. In der modernen Küche ist das Grillen auf dem Rost oder in der Grillpfanne wieder hochaktuell: Es gibt dem Fisch Röstaromen, ohne ihn auszutrocknen.

Apfelchutney hat seinen Ursprung in der indischen Küche — „Chutney“ kommt vom Sanskrit „catni“ (einmachen, zerkleinern). Die Briten brachten das Konzept im 18. Jahrhundert nach Europa, wo es sich als Beilage für Fleisch und Fisch etablierte. Die Kombination von Äpfeln, Essig, Zucker und Gewürzen ergibt eine süßsaure Konservierungspaste, die perfekt die Fettigkeit des gegrillten Fisches kontrastiert.

Zutaten

▢ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Lachsforellenfilets
(je ca. 160 g, mit Haut)

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Aubergine

Zubereitung

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

1 Stk.	Paprika
200 g	Tiefkühlerbsen (aufgetaut)
2 EL	Butter
60 ml	Gemüsebrühe
Salz, Muskat	nach Geschmack
2 Stk.	Äpfel (säuerlich, z.B. Granny Smith)
2 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben
1 Prise	Zimt und Nelke
3 EL	Oliveöl

- 2 Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200 °C 20 Min. im Ofen rösten.
- 3 Erbsenpüree: Erbsen in Gemüsebrühe kurz köcheln (3 Min.), mit Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken — das Püree soll intensiv grün und cremig sein.
- 4 Lachsforellenfilets auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Öl 4 Min. auf der Hautseite grillen, bis die Haut knusprig ist. Wenden, 2 Min. fertigkochen.
- 5 Erbsenpüree in die Tellermitte löffeln. Ofengemüse daneben anrichten.
- 6 Lachsforelle auf dem Erbsenpüree anrichten, Apfelchutney daneben setzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 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	Olivener Öl
1 Bund	Frischer Dill
1 Stk.	Zitrone (Saft und Scheiben)
1 EL	Kapern (optional)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Petersilie, gehackt

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

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

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

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

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

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

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

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

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

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📖 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

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

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

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

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

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

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

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

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

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

nach
Geschmack