

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 8 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 8

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

MENÜ

VORSPEISE

Carpaccio vom Rind* mit Petersilienpesto und Bergkäse

Melone und Parmaschinken* mit Erdbeer-Salsa

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Aljotta - Maltesische Fischsuppe

Geröstete Knoblauchsuppe mit Croûtons

ZWISCHENGERICHT

Fischbullette mit Kohlrabi und Senfgurkenschäum

Gebackenes Kalbsbries auf cremigem Krautgemüse

HAUPTGERICHT

Coq au Vin blanc - Hähnchenschenkel in Riesling gegart mit Rotweinschalotten, Schmorgemüse und Tagliatelle

Gegrilltes Doradenfilet mit Artischocken, rosa Pfeffer, Peperonata, Basmatireis und Orangen-Chicorée-Salat

DESSERT

Milchkaramell-Schokoladenkucken mit weißen Krokant-Haselnüssen, Meloneneis und Melonen-Orangensauce

Haselnuss-Datteldaquoise mit Nougatcreme und Ganache

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Blattsalate mit gebratenem Fenchel und grünem Apfelrelish

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Steinpilzcremesuppe

ZWISCHENGERICHT

Hausgemachte Linguini mit Tomaten-Kürbis-Sugo

HAUPTGERICHT

Auberginen-Kräuter-Roulade mit Pak Choi und orientalischem Couscous

DESSERT

Erdbeersüppchen mit Lycheemousse und Mandel

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

Madaillion 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 Seezunge 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

Carpaccio vom Rind mit Petersilienpesto und Bergkäse

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Beef Carpaccio wurde 1950 von Giuseppe Cipriani im Harry's Bar Venedig kreiert. Es besteht aus hauchdünns aufgeschnittenem, rohem Rinderfilet, angerichtet auf einem Teller und mit Zitronensaft, Olivenöl und Parmesan serviert. Cipriani benannte es nach dem venezianischen Maler, dessen Gemälde charakteristisch für Rot-Weiß-Kontraste sind.

Petersilienpesto ist eine Variation des klassischen Basilikum-Pestos: Petersilie, Olivenöl, Knoblauch und Parmesan (hier ersetzt durch Bergkäse) ergeben ein kräftigeres, würzigeres Pesto mit einem intensiven Kräuteraroma.

Bergkäse — halbfester bis fester Käse aus den Alpen (Gruyère, Comté, Bergkäse aus Bayern oder Österreich) — hat ein nussig-würziges Aroma, das intensiver als Parmesan ist und zum rohen Rindfleisch eine geschmackliche Tiefe hinzufügt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Rinderfilet (tiefgefroren, 30 Min.)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 Bund	Petersilie
1 EL	Pinienkerne

Zubereitung

- 1 Rinderfilet halb eingefroren hauchdünns (1–2mm) aufschneiden. Auf einem gekühlten Teller ausbreiten.
- 2 Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5–10 Min. marinieren.
- 3 Petersilienpesto: Petersilie, Pinienkerne, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Abschmecken.

1 Zehe Knoblauch

3 EL Olivenöl

40 g Bergkäse,
gehobelt

Rucola zur Garnitur

4

Pesto über das Carpaccio träufeln.

5

Bergkäse hobeln, auflegen. Rucola garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

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

Melone und Parmaschinken mit Erdbeer-Salsa

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Melone con Prosciutto ist eine der einfachsten und doch elegantesten Vorspeisen Italiens — eine Kombination, die seit Jahrhunderten bekannt ist. Die Süße der Melone und das Salzig-Fettige des luftgetrockneten Parmaschinken sind ein perfektes Geschmackspaar.

Parmaschinken (Prosciutto di Parma) muss aus der Region Parma stammen und nach strengen Vorschriften produziert werden: mindestens 12 Monate (besser 24–30 Monate) luftgetrocknet in den Hügeln des Appennin. Der süßlich-milde Geschmack kommt vom Klima und der Ernährung der Schweine.

Erdbeer-Salsa als modernes Element verleiht der klassischen Kombination eine fruchtigen, leicht säuerlichen Twist. Erdbeeren mit etwas Basilikum, Balsamico und Chili ergeben eine Salsa, die Süße, Frische und Würze in sich vereint.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1/2 Stk. Reife
Cantaloupe-
Melone

6 Scheiben Parmaschinken
(hauchdünn)

150 g Erdbeeren

1 EL Balsamico-
Essig

1 EL Zucker

1 Blatt

Zubereitung

- 1** Melone in Keile schneiden, Schale entfernen.
- 2** Erdbeer-Salsa: Erdbeeren fein würfeln. Mit Balsamico, Zucker, gehacktem Basilikum und Chili vermengen. 10 Min. marinieren.
- 3** Parmaschinken locker auf Tellern anrichten.
- 4** Melonenstücke anlegen.
- 5** Erdbeer-Salsa darübergeben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Frisches Basilikum

1 Prise Chili (optional)

Frischer Pfeffer zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

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

Aljotta - Maltesische Fischsuppe

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Aljotta ist die Nationalsuppe Maltas — ein Erbe der vielfältigen Einflüsse, die die Insel geprägt haben: arabischer Safran und Koriander, sizilianische Tomaten, Knoblauch aus dem Mittelmeerraum und frischer Fisch aus dem tiefblauen Mittelmeer. Malta war Kreuzungspunkt der Kulturen — Phönizier, Araber, Normannen, Ritter, Franzosen und Briten hinterließen alle ihre kulinarischen Spuren.

Aljotta enthält typischerweise frischen Fisch (was die Fischer gerade gefangen hatten), Reis, Knoblauch, frische Tomaten, Minze und Kapern. Die Minze in einer Fischsuppe ist arabischer Einfluss und ist ein Erkennungsmerkmal der maltesischen Küche.

Die Ritter des Malteserordens, die Malta von 1530 bis 1798 beherrschten, verschrieben sich einer asketischen Lebensweise. Einfache, nahrhafte Fischsuppen wie Aljotta waren Teil der klösterlich-militärischen Küche, die Malta für Jahrhunderte prägte.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Gemischter
Fisch
(Wolfsbarsch,
Dorade,
Garnelen)

800 ml Fischfond

2 Stk. Tomaten,
gewürfelt

Zubereitung

- 1 Knoblauch in Olivenöl goldbraun rösten.
- 2 Tomaten, Safran und Kapern zugeben. 5 Min. köcheln.
- 3 Fischfond aufgießen. Reis zugeben, 15 Min. köcheln.
- 4

3 Zehen Knoblauch

0,1 g Safranfäden

1 EL Kapern

1 Bund Frische Minze

60 g Reis

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Fischstücke und Garnelen zugeben. 5 Min. sanft pochieren.

5

Frische Minze einrühren. Abschmecken. Mit Weißbrot servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Geröstete Knoblauchsuppe mit Croûtons

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Knoblauchsuppe ist in Spanien als Sopa de Ajo bekannt — eine rustikale Suppe aus Kastilien, die ursprünglich das Essen der armen Landbevölkerung war: Knoblauch, altes Brot, Olivenöl und Paprikapulver. Manchmal wurde ein rohes Ei in die heiße Suppe geschlagen, das durch die Hitze stockte.

Gerösteter Knoblauch (Roasted Garlic) verliert seine rohe Schärfe vollständig und entwickelt beim langen Rösten im Ofen eine karamellartige Süße und Tiefe. Das 'Allicin', der Wirkstoff des rohen Knoblauchs, wird durch die Hitze abgebaut — der Geschmack verändert sich fundamental.

Croûtons — gewürfelte, in Butter oder Olivenöl geröstete Brotstücke — sind die universelle Suppengarnitur und das textutelle Gegenstück zur cremigen Suppe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Köpfe	Knoblauch (ganz)
1 Stk.	Schalotte
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
2 Scheiben	Weißbrot (gewürfelt)

Zubereitung

- 1 Knoblauchköpfe im Ganzen mit Olivenöl einreiben, in Alufolie einwickeln. Bei 180°C 45 Min. rösten bis weich und karamellisiert.
- 2 Knoblauchzehen herausdrücken. Mit Schalotte in Butter 2 Min. anschwitzen.
- 3 Brühe zugeben, 10 Min. köcheln. Sahne einrühren, fein pürieren. Abschmecken.
- 4 Croûtons: Brotwürfel in Olivenöl goldbraun rösten.
- 5 Suppe anrichten. Croûtons aufstreuen.

2 EL

Olivenöl

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

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

Fischbullette mit Kohlrabi und Senfgurkenschaum

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fischbuletten (Fischfrikadellen) sind ein Klassiker der norddeutschen Küche — besonders in Hamburg und an der Küste. Sie werden aus Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, oder Seelachs), Zwiebel, Petersilie und Semmelbröseln geformt und in Butter gebraten.

Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) ist ein deutsches Gemüse — sein Name ist eine Hybride aus 'Kohl' und 'Rabi' (= Rübe in Dialekten). In Deutschland und Österreich ist er ein Standardgemüse, international jedoch wenig bekannt. Sein mild süßliches, leicht kohlachtige Aroma macht ihn ideal als Gemüsebeilage.

Senfgurkenschaum ist eine moderne Interpretation der klassischen Senfgurken-Sauce — aufgeschäumt mit dem Stabmixer zu einem leichten, luftigen Schaum, der die herzhaften Fischbuletten elegant begleitet.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Weißfischfilet (Kabeljau oder Rotbarsch)
1 Stk.	Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Frische Petersilie
3 EL	Semmelbrösel
1 Stk.	Ei

Zubereitung

- 1** Fisch fein hacken (nicht pürieren). Mit Zwiebel, Petersilie, Semmelbröseln, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Zu Buletten formen.
- 2** Kohlrabi in Butter mit Brühe weich dünsten. Würzen.
- 3** Fischbuletten in Butter je 3 Min. pro Seite goldbraun braten.
- 4**

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

3 EL Butter

2 Stk. Kohlrabi,
gewürfelt

2 EL Butter

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Senf

1 Gewürzgurke, fein gewürfelt

100 ml Sahne

Senfgurkenschaum: Sahne mit Senf aufkochen.
Gurke einrühren. Mit Stabmixer aufschäumen.

5

Kohlrabi anrichten. Fischbulette
daraufsetzen. Schaum anlöffeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Gebackenes Kalbsbries auf cremigem Krautgemüse

📌 BESONDERS

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kalbsbries (Thymusdrüse des Kalbs) ist eine der edelsten Innereien der europäischen Küche und in der französischen Gastronomie als 'Ris de veau' bekannt. Seine cremige, zarte Textur und sein delikates, mildes Aroma machen es zu einer Spezialität, die in der Hochküche höher geschätzt wird als viele Edelstücke.

Das Zubereiten von Kalbsbries erfordert Geduld: Es muss gewässert, blanchiert, gepresst und dann paniert und gebacken werden. Das Ergebnis ist außen goldknusprig, innen unwiderstehlich cremig und zart.

Cremiges Krautgemüse — Weißkohl oder Wirsing in Sahnesauce — ist die klassische Beilage zur deutschen Innereienküche. Die Milde des gedünsteten Krauts kontrastiert mit dem intensiven Bries ohne es zu überwältigen.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

200 g Kalbsbries
(gewässert,
geputzt)

Salz, Mehl, Ei, Semmelbrösel zum

3 EL Butterschmalz

300 g Weißkohl
oder Wirsing,
in Streifen

1 Stk. Schalotte

Zubereitung

1 Kalbsbries 2 Std. in kaltem Wasser wässern (Wasser wechseln). In Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abkühlen, häuten und pressen (zwischen zwei Tellern, beschwert, 30 Min.).

2 In Scheiben schneiden. Panieren (Mehl → Ei → Semmelbrösel). In Butterschmalz goldbraun braten.

100 ml Sahne

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Kümmel nach
Geschmack

3 Krautgemüse: Schalotte und Kohl in Butter anschwitzen. Sahne zugeben, 10 Min. köcheln. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4 Kremiges Krautgemüse auf Tellern anrichten.

5 Kalbsbries daraufsetzen. Mit etwas Butter und Petersilie garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Coq au Vin blanc - Hähnchenschenkel in Riesling gegart mit Rotweinschalotten, Schmorgerüse und Tagliatelle

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Coq au Vin ('Hahn im Wein') ist eines der berühmtesten Gerichte der französischen Landküche. Die rote Variante (mit Burgunder) ist bekannter, aber Coq au Vin Blanc — mit Riesling oder Chablis — ist eleganter und leichter. Der Elsass und die Loire-Region sind die Heimat dieser weißen Variante.

Riesling, der König der deutschen Weißweine, bringt eine frische Säure und fruchtiges Aroma in das Schmorgericht. Die natürliche Säure des Rieslings tenderisiert das Hühnerfleisch und ergibt eine Sauce mit einer angenehmen Frische.

Rotweinschalotten — in Rotwein karamellierte Schalotten — bringen einen warmen, süßlich-würzigen Kontrast in das Gericht und spielen mit dem Weißwein der Hauptsauce: eine bewusste Farb- und Geschmacksspannung.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hähnchenschenkel

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

3 EL Butter

200 ml Riesling

200 ml Hühnerbrühe

1 EL Crème fraîche

Zubereitung

- 1** Hähnchenschenkel würzen und in Butter goldbraun anbraten.
- 2** Riesling und Brühe zugeben. Gemüse zugeben. Abgedeckt 30 Min. bei 170°C schmoren.
- 3** Schalotten in Rotwein und Zucker 15 Min. karamellisieren.

8 Stk. Schalotten

100 ml Rotwein + 1 EL
Zucker

Gemüse (Karotte, Lauch, Zucchini) nach
Anrichten.
Geschmack

200 g Tagliatelle

4 Tagliatelle al dente kochen.

5 Hähnchen herausnehmen. Sauce
einkochen, Crème fraîche einrühren. Alles

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Gegrilltes Doradenfilet mit Artischocken, rosa Pfeffer, Peperonata, Basmatireis und Orangen-Chicorée-Salat

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Dorade (*Sparus aurata*, Goldbrasse) ist der Prestige-Fisch des Mittelmeers — bereits die alten Griechen weihten sie der Göttin Aphrodite. Ihr weißes, festes Fleisch mit seiner feinen, süßlichen Note macht sie zum bevorzugten Fisch der mediterranen Küche von Griechenland bis Portugal.

Peperonata — gebratene oder geschmorte Paprikastreifen mit Olivenöl, Knoblauch und Tomaten — ist ein klassisches süditalienisches Gemüsegericht. In Sizilien und Kampanien wird es als Antipasto, als Beilage zu Fisch und Fleisch oder als Pasta-Sauce serviert.

Artischocken und Fisch sind eine Kombination der katalanischen und südfranzösischen Küche. Die Bitterkeit der Artischocke kontrastiert elegant mit dem milden Doradenfilet und dem süßlichen Peperonata.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Doradenfilets (ca. 160g, mit Haut)

Salz, Pfeffer nach Geschmack

2 EL Olivenöl

4 Stk. Artischockenherzen (aus dem Glas oder frisch)

Zubereitung

- 1 Basmatireis kochen.
- 2 Peperonata: Paprika in Streifen in Olivenöl 15 Min. schmoren. Würzen.
- 3 Artischocken halbieren, in Olivenöl anbraten bis goldbraun.

2 Stk. Rote und gelbe Paprika

2 EL Olivenöl

1 Stk. Orange (Saft + Filets)

1 Stk. Chicorée

1 TL Rosa Pfeffer

160 g Basmatireis

4 Orangen-Chicorée-Salat: Chicorée in Blätter zupfen. Mit Orangensaft, Olivenöl und Salz anmachen.

5 Doradenfilets auf der Hautseite 4 Min. grillen. Wenden, 1 Min. Alles anrichten. Rosa Pfeffer aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Milchkaramell-Schokoladenkuchen mit weißen Krokant-Haselnüssen, Meloneneis und Melonen-Orangensauce

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Dulce de Leche (Milchkaramell) ist ein Grundelement der lateinamerikanischen Patisserie und in Argentinien, Uruguay und Chile das beliebteste Süßungsmittel — ähnlich verankert wie Nutella in Europa. Es entsteht durch stundenlangem Einkochen von gesüßter Kondensmilch bis sie karamellisiert.

Schokoladen-Milchkaramell-Kuchen verbindet die tiefe Bitterkeit dunkler Schokolade mit der süß-salzigen Milchwürze des Karamells zu einem Dessert voller Gegensätze. Die Fleur-de-Sel-Prise auf dem Karamell ist der moderne Trick, der die Süße in eine Tiefe verwandelt.

Meloneneis ist ein ungewöhnlicher, erfrischender Begleiter — die leichte, wasserhaltige Melone als Sorbet ist ein kühler Kontrast zum reichhaltigen Schokoladenkuchen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Dunkle Schokolade
--------------	-------------------

80 g	Butter
-------------	--------

2 Stk.	Eier
---------------	------

60 g	Zucker
-------------	--------

30 g	Mehl
-------------	------

3 EL	
-------------	--

Zubereitung

- 1** Krokant-Haselnüsse: Zucker schmelzen, Haselnüsse zugeben. Auf Backpapier abkühlen, grob hacken.
- 2** Kuchen: Schokolade und Butter schmelzen. Eier, Zucker und Mehl einrühren. In gebutterte Formen füllen, Dulce de Leche in die Mitte setzen.
- 3** Bei 200°C 10–12 Min. backen. Stürzen.

Dulce de Leche
(Milchkaramell)

50 g	Haselnüsse
3 EL	Zucker (für Krokant)
200 g	Melone
60 g	Zucker
1 Stk.	Orange (Saft)

4

Meloneneis: Melone pürieren, mit Zucker und Orangensaft mischen. Einfrieren (alle 30 Min. rühren) oder Eismaschine.

5

Melonen-Orangensauce: Restliches Melonenpüree mit Orangensaft mischen. Kuchen mit Eis, Sauce und Krokant anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Haselnuss-Datteldaquoise mit Nougatcreme und Ganache

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Dacquoise (von 'Dax', einer Stadt im Südwesten Frankreichs) ist ein Meringue-Biscuit aus steifem Eischnee mit gemahlenen Nüssen. Leichter und knuspriger als normale Biskuits, ist Dacquoise die Grundlage für Opéra, Moscovite und andere Schichttorten der klassischen französischen Patisserie.

Datteln (*Phoenix dactylifera*) sind die älteste Kulturfrucht des Nahen Ostens und wurden vor 50.000 Jahren in Mesopotamien angebaut. In der Patisserie bringt Dattelsirup oder gehackte Datteln eine karamellartige, fruchtige Süße ohne raffinierten Zucker.

Nougat — eine Mischung aus Zucker, Honig, Eiweiß und Nüssen — ist seit dem 10. Jahrhundert in der arabischen und provenzalischen Küche bekannt. Der Name kommt möglicherweise vom lateinischen 'nux' (Nuss). Mit Schokolade zur Nougatcreme verarbeitet ergibt er eine cremige, intensive Füllung.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Eiweiß
150 g	Zucker
100 g	Haselnüsse, gemahlen
80 g	Datteln, fein gehackt
200 g	Schokoladennougat
100 ml	

Zubereitung

- 1 Eischnee steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Gemahlene Haselnüsse und Datteln vorsichtig unterheben.
- 2 In Rechtecke auf Backpapier streichen (ca. 2cm hoch). Bei 120°C 50 Min. trocknen.
- 3

Schlagsahne

100 g Dunkle Schokolade

80 ml Sahne

Nougatcreme: Nougat schmelzen, leicht abkühlen. Schlagsahne unterrühren.

4

Ganache: Schokolade mit heißer Sahne schmelzen.

5

Dacquoise-Schichten mit Nougatcreme füllen und stapeln. Ganache aufgießen. 1 Std. kühlen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

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

Blattsalate mit gebratenem Fenchel und grünem Apfelrelish

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gebratener Fenchel ist eine Offenbarung für alle, die Fenchel nur roh kennen: durch das Braten karamellisieren die natürlichen Zucker des Fenchels und das intensive Anisaroma wird mild und süßlich. In der Toskana wird gerösteter Fenchel als Beilage zu vielen Gerichten serviert.

Grünes Apfelrelish — gehackte saure Äpfel mit Kräutern und Essig — ist ein britisch-nordeuropäisches Element. 'Relish' bezeichnet ein fein gewürztes Kondiment, das eine Hauptzutat ergänzt. Grüne Äpfel (Granny Smith) haben die nötige Säure um den süßen Fenchel zu balancieren.

Die Kombination Fenchel-Äpfel ist klassisch in der nordischen und britischen Küche, wo beide Zutaten in Anbaufülle vorhanden sind. Im Salat vereint bringt die Vorspeise Frische, Wärme, Knusprigkeit und Säure auf einem Teller.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Fenchelknollen,
in dicke
Scheiben

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk. Grüne Äpfel
(Granny
Smith)

2 EL Apfelessig

Zubereitung

- 1 Fenchelscheiben mit Olivenöl bestreichen. In der Grillpfanne je 3 Min. pro Seite goldbraun grillen.
- 2 Grünes Apfelrelish: Äpfel fein würfeln. Mit Essig, Senf und Kräutern mischen.
- 3 Dressing: restliches Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer.
- 4 Blattsalat mit Dressing anmachen.

1 TL

Senf

2 ELFrische Minze
oder Dill**100 g**Gemischter
Blattsalat**5**

Salat auf Tellern. Gegrillten Fenchel
darauflegen. Apfelrelish obenauf.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

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

Steinpilzcremesuppe 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Steinpilze (*Boletus edulis*) sind die Könige der Pilzwelt — ihr intensives Waldwaldhorn-Aroma, ihre feste Textur und ihr Umami-Reichtum machen sie zum begehrtesten Speisepilz Europas. In Italien sind sie als 'Porcini' bekannt, in Frankreich als 'Cèpes'. Als Cremesuppe konzentriert sich ihr Aroma auf das Wesentliche.

Getrocknete Steinpilze sind ein Vorratsgold: ihr Einweichwasser ist eine konzentrierte Pilzbrühe, die jeder Suppe oder Sauce Tiefe verleiht. Selbst wenn frische Steinpilze nicht verfügbar sind, reichen 20–30g getrocknete Pilze für einen intensiven Geschmack.

Eine gute Steinpilzcremesuppe braucht nicht viele Zutaten — Pilze, Schalotten, etwas Weißwein und pflanzliche Sahne sind ausreichend. Das Geheimnis liegt in der langen Kochzeit und dem Rösten der Pilze: erst wenn das Pilzwasser verdunstet ist und sie zu bräunen beginnen, entfaltet sich das volle Aroma.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

30 g	Getrocknete Steinpilze
200 g	Frische Champignons
2 Stk.	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
600 ml	Gemüsebrühe + Steinpilzeinweichwasser
100 ml	Hafersahne

Zubereitung

- 1 Steinpilze in 200ml warmem Wasser 30 Min. einweichen. Herausnehmen, grob hacken. Einweichwasser aufheben.
- 2 Schalotten und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Champignons und Steinpilze zugeben. 8 Min. anbraten bis goldbraun.

2 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Thymian nach
Geschmack

Frische Petersilie zur Garnitur

- 3** Brühe und gefiltertes Einweichwasser zugeben. Thymian zugeben. 15 Min. köcheln.
- 4** Hafersahne einrühren. Fein pürieren. Abschmecken.
- 5** Mit Petersilie und gerösteten Pilzscheiben garnieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ**

Hausgemachte Linguini mit Tomaten-Kürbis-Sugo

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hausgemachte Pasta ist in der toskanischen und emilianischen Küche ein täglich Brot — in Emilia-Romagna lernen Kinder das Pasta-Rollen von ihren Großmüttern. Frische Linguini (schmale, flache Nudeln) aus Mehl, Wasser und etwas Olivenöl (vegan) unterscheiden sich grundsätzlich von getrockneter Pasta durch ihre seidig-weiche Textur.

Tomaten-Kürbis-Sugo verbindet die Säure und Leuchtkraft der Tomate mit der Süße und Cremigkeit des Kürbisses. Diese Kombination ist eine moderne kreative Erweiterung der klassischen Tomatensauce.

Die Pasta-Philosophie Italiens ist einfach: Wenige, qualitativ hochwertige Zutaten. Gute Tomaten, guter Olivenöl und frisch geriebener Käse (oder Hefeflocken für die vegane Version) — mehr braucht es nicht für perfekte Pasta.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Weizenmehl (Typ 00)
--------------	------------------------

100 ml	Wasser
---------------	--------

1 EL	Olivenöl
-------------	----------

Salz	1 Prise
-------------	---------

2 Stk.	Tomaten, gewürfelt
---------------	-----------------------

Zubereitung

- 1** Pasta: Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig kneten. 30 Min. ruhen. Dünn ausrollen, in schmale Streifen (Linguini, 4mm) schneiden.
- 2** Sugo: Knoblauch in Olivenöl rösten. Kürbis 5 Min. anbraten. Tomaten zugeben, 20 Min. köcheln. Würzen.
- 3** Pasta in Salzwasser 3–4 Min. kochen (frische Pasta gart schnell).

200 g Butternut-Kürbis,
gewürfelt

2 Zehen Knoblauch

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chili nach
Geschmack

Hefeflocken als Käse-
Ersatz

4 Pasta mit Sugo vermengen.

5 Mit Hefeflocken und frischem Basilikum servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Auberginen-Kräuter-Roulade mit Pak Choi und orientalischem Couscous

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Auberginen-Rouladen — gegrillte Auberginenscheiben, die mit einer Füllung eingerollt werden — sind typisch für die levantinische und griechische Küche. Als Mezze oder Hauptgericht sind gefüllte Auberginen in vielen Varianten bekannt: türkische Patlıcan Dolması, griechische Melitzanes Yemistés.

Pak Choi (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*) ist ein chinesisches Blattgemüse mit zarten, hellen Stielen und dunkelgrünen Blättern. Es ist in der asiatischen Küche allgegenwärtig und wurde durch die chinesische Diaspora in der ganzen Welt verbreitet. Kurz angebraten behält es Textur und mildernden Geschmack.

Orientalischer Couscous — mit Kreuz kümel, Zimt, Rosinen und Minze gewürzt — verbindet nordafrikanische Aromen zu einem duftenden Bett für die Roulade. Diese Gewürzkombination ist typisch für marokkanische und tunesische Küche.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Große Auberginen

3 EL Olivenöl

200 g Frischer Spinat + Ricotta-Ersatz oder Tofu

2 EL Kräuter (Petersilie, Minze)

Zubereitung

- 1 Auberginen in 4mm dicke Längsscheiben schneiden. Mit Öl bestreichen, grillen.
- 2 Füllung: Spinat andünsten. Mit Tofu (zerdrückt), Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
- 3 Auberginenscheiben füllen und einrollen. In Ofen bei 180°C 15 Min. warmhalten.
- 4 Pak Choi in Sesamöl 3 Min. anbraten. Salzen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk. Pak Choi

2 EL Sesamöl

200 g Couscous

300 ml Gemüsebrühe
(heiß)

1 TL Kreuzkümmel
+ Zimt

2 EL Rosinen +
Minze

5

Couscous: Brühe über Couscous gießen, 5 Min. quellen lassen. Mit Gewürzen, Rosinen und Minze mischen. Alles anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 ABENDMENÜ

Erdbeersuppe mit Lycheemousse und Mandel

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fruchtsuppen als Dessert sind in der nordischen und deutschen Küche traditionell — Rote Grütze ist das bekannteste Beispiel. Als kalte Erdbeersuppe (Erdbeerkaltschale) ist sie ein elegantes, leichtes Dessert für den Sommer, das in der deutschen Patisserie des 19. Jahrhunderts beliebt war.

Lychee (*Litchi chinensis*) stammt aus Südchina und ist seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. in chinesischen Quellen belegt. Ihr blütenartiges Aroma (hauptsächlich Geraniol und Rose Oxide) macht sie zu einer der aromatischsten Früchte Asiens. Als Mousse verarbeitet entfaltet sie ihr Parfüm vollständig.

Mandeln verbinden das Erdbeer-Lychee-Duo mit Nussigkeit und Textur: als Mandelblättchen geröstet als Knusperelement auf der Mousse, oder als Mandelmilch als Basis. Die Kombination der drei Aromen — Erdbeere, Lychee, Mandel — ist floral, fruchtig und elegant.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

300 g Erdbeeren (TK oder frisch)

50 ml Erdbeer- oder Himbeersaft

2 EL Zucker + 1 EL Zitronensaft

1 Dose Lychees (abgetropft, 230g)

Zubereitung

- 1** Erdbeersuppe: Erdbeeren pürieren, mit Saft, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen.
- 2** Lycheemousse: Lychees pürieren. Mit Kokosmilch und Agar-Agar aufkochen (2 Min.). Agavensirup einrühren. Abkühlen und in Formen füllen. 2 Std. kühlen.
- 3**

200 ml	Kokosmilch
1 TL	Agar-Agar
2 EL	Agavensirup
50 g	Mandelblättchen (geröstet)

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

- 4 Erdbeercouleur in tiefe Teller schöpfen.
- 5 Lycheemousse stürzen oder löffeln.
Mandelblättchen aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 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

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.