

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

Atlantik Restaurant · Tag 8

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

MENÜ

VORSPEISE

Salatherzen mit Eierdressing und Matjesfilet*

SUPPE

Consommé von der Petersilienwurzel mit Sherry

HAUPTGERICHT

Hühnerbrust nach "Thailändischer Art" mit rotem Curry und Basmatireis

Lasagne al Forno - Klassisch im Ofen gebackene Lasagne mit Tomatensauce

DESSERT

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Grüne Mousse von Brokkoli und Gurken

SUPPE

Cannelloni-Bohnensuppe mit Lauchstroh

HAUPTGERICHT

Veganer Kürbis-Burger mit Kichererbsen, Pilzen, Granatapfel-Mayonnaise und Eisbergsalat

DESSERT

Chia-Schokoladenpudding mit Schokoladeneis und weißen Krokant-Walnüssen

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

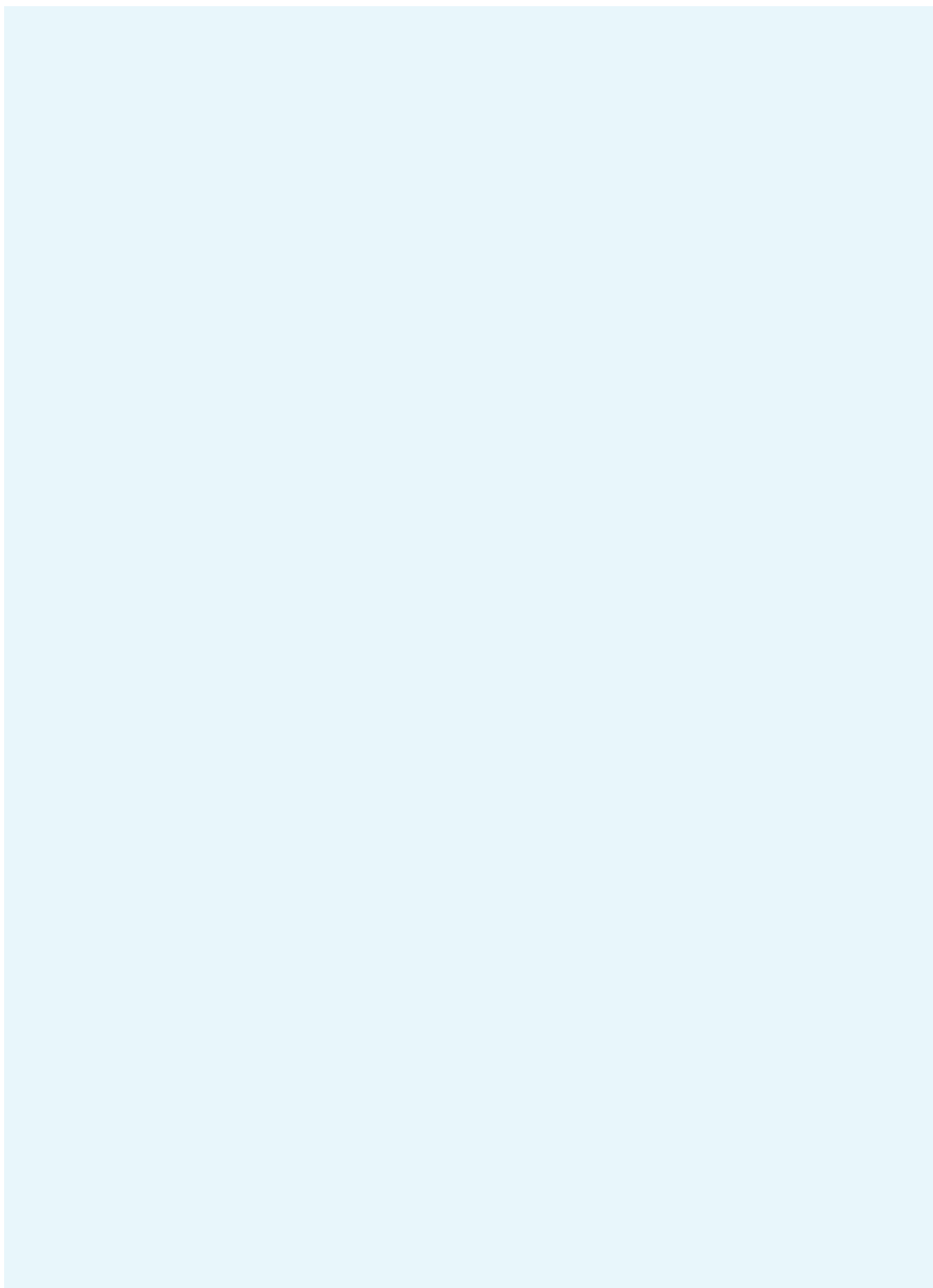
HAUPTGERICHT

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

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

DESSERT

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



Salatherzen mit Eierdressing und Matjesfilet

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Matjesfilet auf Salat ist eine klassische norddeutsche Vorspeise, die an den Küsten von Hamburg bis Flensburg und in den Niederlanden traditionell ist. Matjes (von niederländisch 'maagje' — junges Mädchen, da aus jungen Heringen) ist leichter und zarter als normaler Hering.

Eierdressing (ein Dressing auf Basis von zerdrückten gekochten Eiern, Senf, Essig und Öl) ist eine Variation der klassischen Caesar-Dressing-Idee — Ei als Emulgator und Geschmacksträger. In der norddeutschen Küche ist es die Standard-Begleitung zu Blattsalaten mit Fisch.

Salatherzen (das innere, hellgelbe Herz des Romanasalats) sind zärter und milder im Geschmack als die äußeren Blätter. Sie haben eine feine, leicht nussige Note und eine zarte Textur, die perfekt zu cremigem Dressing und dem salzigen Matjes passt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk.	Matjesfilets
1 Kopf	Romanasalat (Herzen)
2 Stk.	Hartgekochte Eier
3 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Dijon-Senf

Zubereitung

- 1** Eierdressing: Eier schälen. 1 Ei zerdrücken und mit Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing rühren.
- 2** Salatherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Dressing anmachen.
- 3** Zweites Ei in Viertel schneiden.
- 4** Salat auf Tellern anrichten. Matjesfilets darüberlegen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frischer Dill zur
Garnitur

Rote Zwiebeln, in Ringen als
Beilage

5

Mit Eivierteln, roten Zwiebelringen und Dill
garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

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

Consommé von der Petersilienwurzel mit Sherry

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Petersilienwurzel (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*) ist ein Wurzelgemüse, das in der deutschen und österreichischen Küche als Suppenwurzel traditionell eingesetzt wird, aber kaum als Hauptzutat. In der Schweiz und Österreich wird sie als eigenständiges Gemüse gebraten oder geputzt.

Als Consommé — geklärte, klare Brühe — kommt das zarte Aroma der Petersilienwurzel besonders gut zur Geltung: kräuterartig, leicht süßlich, mit einer feinen Erdigkeit die von Möhre und Sellerie verschieden ist.

Sherry als Einspritzer in Suppen ist eine spanisch-englische Tradition. In England ist Sherry Suppe (Sherry Consommé) seit dem 19. Jahrhundert ein elegantes Dinner-Auftaktspeise. Der Fino- oder Amontillado-Sherry ergänzt die Wurzelnoten der Suppe mit nussiger Tiefe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g	Petersilienwurzel, gewürfelt
1 Stk.	Karotte + Sellerie (für Brühe)
800 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Eiweiß (zum Klären)
3 EL	Trockener Sherry (Fino)

Zubereitung

- 1 Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie in Brühe 20 Min. köcheln.
- 2 Gemüse herausnehmen. Brühe mit Eiweiß klären: Eiweiß schaumig schlagen, in die Brühe rühren, erhitzen bis Eiweiß aufsteigt, abschöpfen und durch ein Tuch sieben.
- 3 Klare Brühe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

oder Amontillado)

Salz, weißer Pfeffer nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

4

Sherry direkt in die Suppentasse geben,
heiße Brühe darübergießen.

5

Mit frischen Petersilienblättchen und
einem Tröpfchen Sherryessig garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

Hühnerbrust nach „Thailändischer Art“ mit rotem Curry und Basmatireis

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rotes Thai-Curry (Kaeng Phet) ist einer der Grundpfeiler der Thai-Küche. Die rote Currypaste enthält getrocknete rote Chilis, Galgant, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Korianderwurzeln und Shrimp-Paste. In Kokosmilch zubereitet ergibt es eine reichhaltige, würzige Sauce.

Thai-Küche ist für ihre Balance der fünf Geschmacksrichtungen bekannt: süß (Kokosmilch, Zucker), sauer (Limette), salzig (Fischsoße), bitter (Thai-Basilikum) und scharf (Chili). Dieses Gleichgewicht wird mit dem Begriff 'Ros Khem' beschrieben.

Hühnerbrust ist in der Thai-Küche ('Gai') das häufigste Protein — zart, mild und schnell garend. Mit roter Currypaste und Kokosmilch gekocht, nimmt die Hühnerbrust das intensive Aromaprofil der Paste vollständig auf.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hühnerbrustfilets

2 EL Rote Thai-Currypaste

400 ml Kokosmilch

1 EL Fischsoße

1 TL Zucker

1 Stk. Limette (Saft)

Frisches Basilikum (Thai-Basilikum bevorzugt)

Zubereitung

- 1** Basmatireis nach Packungsangabe kochen.
- 2** Hühnerbrust in Streifen schneiden.
- 3** In Pfanne oder Wok Currypaste 1 Min. rösten. Kokosmilch zugeben, aufkochen.
- 4** Hühnerstreifen und Kaffirlimettenblätter zugeben. 8–10 Min. köcheln.

2 Stk. Kaffirlimettenblätter

160 g Basmatireis

5

Mit Fischsoße, Zucker und Limettensaft abschmecken. Mit Thai-Basilikum und Reis servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

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

Lasagne al Forno - Klassisch im Ofen gebackene Lasagne mit Tomatensauce

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lasagne ist das Herzstück der emilianischen Küche aus der Region Emilia-Romagna in Norditalien, Heimat von Prosciutto di Parma, Parmigiano Reggiano und Aceto Balsamico. Lasagne al Forno (im Ofen gebackene Lasagne) unterscheidet sich von der neapolitanischen Variante durch die Schichten aus Ragù Bolognese und Béchamelsauce.

Ragù Bolognese — die langsam geschmorte Fleischsauce aus Bologna — ist eine der aufwendigsten Saucen der italienischen Küche. Traditionell enthält sie Rind, Schwein, Pancetta, Tomaten, Wein, Milch und Gemüse und kocht mindestens 4 Stunden. Im Jahr 1982 wurde das Originalrezept beim Handelskammer Bologna eingetragen.

Béchamelsauce (in Italien als Besciamella bekannt) ist die weiße Bindungssauce, die Lasagne-Schichten zusammenhält und eine cremige Textur gibt. Sie ist eine der fünf Grundsaucen der klassischen französischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

12 Blätter Lasagneplatten
(trocken)

400 g Rinderhack

1 Stk. Zwiebel + 2
Knoblauch

400 ml Passata + 2
EL
Tomatenmark

Zubereitung

- 1** Ragù: Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Hack zugeben, anbraten. Wein ablöschen. Passata und Tomatenmark zugeben. 30 Min. köcheln. Würzen.
- 2** Auflaufform abwechselnd schichten: Sauce → Lasagneplatten → Béchamel → Parmesan (4 Schichten).

1 Glas Rotwein

Salz, Pfeffer, Oregano nach Geschmack

300 ml Béchamelsauce

100 g Parmesan,
gerieben

2 EL Olivenöl

3 Abschluss: Ragù → Béchamel → Parmesan.

4 Mit Alufolie abdecken. Bei 180°C 30 Min. backen. Folie abnehmen, 15 Min. weiterbacken bis goldbraun.

5 10 Min. ruhen lassen vor dem Aufschneiden.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Frische Früchte als Dessert sind wohl das älteste und reinste Dessert der Menschheitsgeschichte. Bevor Zucker, Mehl und Backöfen in die Küchen der Welt kamen, war die reife Frucht der süße Abschluss jeder Mahlzeit — in Griechenland, Rom, Persien und China gleichermaßen. Die Wahl saisonaler Früchte ist bis heute die einfachste, gesündeste und ehrlichste Form des Desserts.

Speiseeis hingegen hat eine lange und globale Geschichte. Die Römer kühlten Wein und Fruchtsäfte mit Schnee aus den Bergen, arabische Gelehrte beschrieben bereits im 10. Jahrhundert Scherbet-Zubereitungen, und in Europa entwickelten sich im 17. Jahrhundert aus flüssigem Rahm und Eis die ersten gefrorenen Cremes. Das heutige „Gemischtes Eis“ — eine bunte Auswahl verschiedener Eissorten — ist eine Erfindung der Eisdientradition des 19. Jahrhunderts, vor allem durch italienische Einwanderer geprägt.

Auf einem Kreuzfahrtschiff wie der Mein Schiff 7 sind frische Früchte und Eisdesserts die beliebteste Alternative für Gäste, die nach einem üppigen Mittag etwas Leichtes und Erfrischendes suchen. Das Eis wird täglich frisch produziert, die Früchte täglich in den Häfen der Anlaufstationen an Bord gebracht — ein kleiner, aber wichtiger Luxus auf hoher See.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

je nach Saison Erdbeeren,
Himbeeren,
Melone,
Mango, Kiwi,
Weintrauben

Zubereitung

- 1 Früchte waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder als ganze Beeren belassen.

2 Kugeln Vanilleeis (oder nach Wahl: Schokolade, Erdbeer, Pistazie)

2 Kugeln Sorbeteis (z.B. Zitrone oder Mango)

2 EL Minzsirup oder Passionsfruchtmark

Einige Frische Minzblätter

1 TL Puderzucker (optional)

2 Scheiben Waffel oder Keks (optional)

- 2** Auf einem Teller oder in einer Glasschüssel schön anrichten — nach Farben und Größen abwechslungsreich.
- 3** Eiskugeln mit einem angefeuchteten Eisportionierer formen und neben die Früchte setzen.
- 4** Minzsirup oder Passionsfruchtmark als Dressing über die Früchte träufeln.
- 5** Mit frischen Minzblättern garnieren, optional mit Puderzucker bestäuben.
- 6** Sofort servieren — das Eis schmilzt schnell! Wer möchte, steckt eine Waffel oder einen Keks ins Eis.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 MITTAGSMENÜ

Grüne Mousse von Brokkoli und Gurken VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Grüne Mousse aus Brokkoli und Gurke ist ein Paradebeispiel der modernen, kreativ-veganen Vorspeise: zwei alltägliche Zutaten werden zu einer eleganten, luftigen Mousse verwandelt. Die grüne Farbe ist natürlich und intensiv, das Aroma frisch und überraschend.

Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*) stammt aus der italienischen Zucht im 15. Jahrhundert und war bei den alten Römern als 'Das Fünf-Finger-Gemüse Siziliens' bekannt. Als Mousse kurz blanchiert und püriert behält er seine lebhaft grüne Farbe und seinen leicht nussigen, kohligen Geschmack.

Gurken-Mousse (aus frischer Gurke, Sojajoghurt und Zitrone) ist erfrischend und leicht — ein perfekter veganer Ausgleich zur substanzreicheren Brokkolimousse. Als zweifarbige Mousse auf dem Teller ist die optische Wirkung spektakulär.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Brokkoli
1 Stk.	Salatgurke
150 g	Sojajoghurt
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Agar-Agar
100 ml	Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Brokkoli in Röschen 3 Min. blanchieren, abschrecken. Mit der Hälfte des Joghurts, Zitronensaft und Salz fein pürieren.
- 2 Gurken-Mousse: Gurke schälen, pürieren. Mit restlichem Joghurt, Salz und Pfeffer mischen.
- 3 Je 0,5 TL Agar-Agar in 50ml Brühe aufkochen, je in Brokkoli- und Gurkenmasse einrühren.
- 4 In separate Gläschen oder Formen füllen. 2 Std. kühlen.

Olivenöl, Chiliflocken

zur
Garnitur

5

Stürzen oder im Glas servieren. Mit Olivenöl
und Chiliflocken garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

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

Cannelloni-Bohnensuppe mit Lauchstroh VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pasta e Fagioli ('Pasta und Bohnen') ist das Armengericht Italiens schlechthin — besonders in der Region Veneto, Toscana und Kampanien. In seiner einfachsten Form werden weiße Bohnen mit Knoblauch, Rosmarin und Nudelresten zu einem dickflüssigen Eintopf gekocht.

Cannelloni — große röhrenförmige Nudeln — werden hier nicht gefüllt und gebacken, sondern als Suppeneinlage verwendet. Sie geben der Suppe Substanz und machen aus der einfachen Bohnensuppe eine vollständige Mahlzeit.

Lauchstroh — frittierte oder geröstete, hauchdünne Lauchstreifen — ist ein Knusperelement, das der sämigen Suppe Textur und das charakteristische Schwefelaroma des gebräunten Lauchs verleiht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

240 g	Weißer Bohnen (Dose, abgetropft)
60 g	Cannelloni (in Stücke gebrochen)
700 ml	Gemüsebrühe
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Frischer Rosmarin

Zubereitung

- 1 Knoblauch in Olivenöl kurz rösten (nicht verbrennen). Bohnen und Brühe zugeben. Rosmarin einlegen. 15 Min. köcheln.
- 2 Ein Drittel der Bohnen herausnehmen, pürieren, zurückgeben — ergibt cremige Textur.
- 3 Cannelloni-Stücke in die Suppe geben, 8 Min. köcheln bis al dente.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Stange Lauch

Pflanzenöl zum Braten nach
Geschmack

4

Lauchstroh: Lauch in hauchdünne Ringe schneiden. In heißem Öl goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen.

5

Suppe in Teller füllen. Lauchstroh aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

Veganer Kürbis-Burger mit Kichererbsen, Pilzen, Granatapfel-Mayonnaise und Eisbergsalat

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Der vegane Burger hat in den letzten Jahren eine Revolution durchgemacht: von trockenen Getreidebratlingen zu saftigen, aromastarken Patties aus Kürbis, Pilzen, Hülsenfrüchten und Getreide. Der Schlüssel ist die Röstung: die Maillard-Reaktion beim starken Anbraten erzeugt das charakteristische 'Bratfleisch'-Aroma auch ohne Fleisch.

Kürbis (Hokkaido, Butternut) als Burger-Patty-Basis gibt eine natürliche Süße und eine Textur, die beim Braten fest wird. Kichererbsen liefern Protein und Bindung, Pilze geben Umami-Tiefe.

Granatapfel-Mayonnaise ist eine kreative vegane Sauce: vegane Mayonnaise (aus Soja oder Aquafaba) mit Granatapfelkernen und -saft. Die Kombination aus Cremigkeit, Säure und Süße ist eine moderne, fruchtige Alternative zur klassischen Burger-Sauce.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Hokkaido-Kürbis
(geröstet, zerdrückt)

100 g Champignons,
fein gehackt

120 g Kichererbsen
(gekocht, zerdrückt)

Zubereitung

- 1** Burger-Patties: Kürbis, Pilze, Kichererbsen und Haferflocken gut verkneten. Würzen. Zu Patties formen (ca. 10cm). 30 Min. kühlen.
- 2** In Öl bei mittlerer-hoher Hitze je 4 Min. pro Seite goldbraun braten.
- 3** Granatapfel-Mayo: Vegane Mayonnaise mit Granatapfelkernen und -saft verrühren.

50 g Haferflocken

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

3 EL Pflanzenöl

3 EL Vegane
Mayonnaise

2 EL Granatapfelkerne
+ 1 EL -saft

2 Stk. Brioche-Burger-
Buns (vegan)

Eisbergsalat, Tomaten nach
Geschmack

4 Buns rösten.

5 Buns mit Mayo bestreichen. Salat, Patty
und Tomate belegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

Chia-Schokoladenpudding mit Schokoladeneis und weißen Krokant-Walnüssen VEGAN

DESSERT · MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Chia-Pudding ist in den letzten Jahren zum Signature-Dessert der gesunden, modernen Küche geworden. Chia-Samen (*Salvia hispanica*) wurden von den Azteken als 'Kraftnahrung' verehrt und sind tatsächlich reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. In Flüssigkeit quellen sie zu einer geleeartigen Masse.

Mit Kakaopulver zu einem Schokoladenpudding verarbeitet, ist Chia-Pudding ein befriedigendes, vollständig veganes Dessert das trotz fehlender Eier und Sahne eine puddingartige Konsistenz hat.

Krokant-Walnüsse — in Zucker karamellisierte Walnüsse — bringen knusprige Textur und süße Nussigkeit. Walnüsse sind besonders Omega-3-reich und ergänzen die Chia-Samen zu einem Dessert, das nicht nur köstlich ist, sondern auch nahrhaft.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

60 g	Chia-Samen
400 ml	Hafermilch
3 EL	Kakaopulver (ungesüßt)
3 EL	Agavensirup
1 TL	Vanilleextrakt
50 g	Walnüsse

Zubereitung

- 1 Chia-Pudding: Chia-Samen mit Hafermilch, Kakao, Agavensirup und Vanille gut verrühren.
- 2 30 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen, nochmals rühren. Dann mindestens 2 Std. kühlen.
- 3

3 EL Zucker

2 Kugeln Veganes
Schokoladeneis

Krokant-Walnüsse: Zucker in der Pfanne schmelzen. Walnüsse zugeben, mit Karamell ummanteln. Auf Backpapier abkühlen.

4 Chia-Pudding in Dessertgläser füllen.

5 Schokoladeneis-Kugel draufsetzen. Krokant-Walnüsse aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 8 MITTAGSMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

1

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

400 g	Kleine Kartoffeln (festkochend)
3 EL	Mehl
60 g	Butter
2 EL	Olivensöl
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.