

[🏠 STARTSEITE](#)[📌 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 9 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 9

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

MENÜ

VORSPEISE

Pochierter Seeteufel* mit Orangencarpaccio und Ingwer-Dip

Hähnchen-Pistazien-Pate mit einem Relish aus roten Zwiebeln

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Maiscremesuppe mit Chorizo

Klare Gerstensuppe mit Gemüse und Selchfleisch

ZWISCHENGERICHT

Quiche mit grünem Spargel und Lachs, dazu servieren wir einen Gurkensalat

Geschmorte Kalbsbacken auf getrüffeltem Risotto mit Lauchstroh

HAUPTGERICHT

Langsam und im Ganzen gegartes Rinderfilet* -in Tranchen geschnitten- an Rotweinjus mit Apfel-Petersilienwurzelpüree und Honigschalotten

Hummerragout mit Garnelen in Beurre blanc an Haselnuss-Spitzkohl mit Pfeffer-Romanesco und Tagliatelle mit Kerbel-Emulsion

DESSERT

Strudel-Quarktasche mit Kirschkompott und Quark-Limetteneis

Marmoriertes Himbeermousse mit Chili-Himbeeren

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Süßkartoffelscheiben mit Hummus und roter Bete

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Karottencremesuppe mit Nusscroûtons

ZWISCHENGERICHT

Gemüse im Tempuramantel mit Wasabi-Mayonnaise

HAUPTGERICHT

Ravioli mit Gemüse gefüllt an Kirschtomatenkonfit

DESSERT

Dunkles Schokoladenmousse mit Pistaziencreme und weißen Krokant- Pistazien

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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade,
Speckbohnen und Kartoffelgratin

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

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

Pochierter Seeteufel mit Orangencarpaccio und Ingwer-Dip

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Seeteufel (*Lophius piscatorius*) ist einer der hässlichsten Fische des Ozeans und einer der köstlichsten. Sein weißes, festes Fleisch hat eine Textur ähnlich wie Hummer — weshalb er im Volksmund 'Arme-Leute-Hummer' heißt. In Frankreich als 'Baudroie' und in Spanien als 'Rape' bekannt.

Orangencarpaccio — hauchdünn aufgeschnittene oder in Scheiben geschnittene Orangen — ist ein modernes Gegenstück zum klassischen Fleisch-Carpaccio. Die Süße der Orange, kombiniert mit dem milden Fisch, ist eine Kombination aus der katalanischen und balearischen Küche.

Ingwer-Dip (Ingwer, Sojasauce, Sesamöl, Limette) verbindet asiatische Aromen mit europäischen Zutaten. Ingwer (*Zingiber officinale*) wird seit 5.000 Jahren in der asiatischen Medizin und Küche eingesetzt und ist das weltweit meistgehandelte Gewürz nach Pfeffer und Vanille.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Seeteufelschwanz
(ohne Haut, Filet)

500 ml Fischfond +
Weißwein (für
Pochierflüssigkeit)

2 Stk. Orangen

1 Stk. Frischer Ingwer
(5cm)

Zubereitung

- 1** Seeteufelbein in Fond und Wein bei 75°C 12 Min. pochieren. Herausnehmen, in Scheiben schneiden.
- 2** Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Auf Teller auslegen.
- 3** Ingwer-Dip: Ingwer fein reiben. Mit Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft mischen.

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 Stk. Limette (Saft)

Koriander zur Garnitur

4

Seeteufelscheiben auf dem
Orangencarpaccio anrichten.

5

Ingwer-Dip darüber träufeln. Mit Koriander
garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

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

Hähnchen-Pistazien-Paté mit einem Relish aus roten Zwiebeln

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pâté (vom altfranzösischen 'paste' = Teig) ist eine Masse aus feinem Fleischbrei, die traditionell im Teig gebacken (Pâté en Croûte) oder in einer Terrinenform (Terrine) zubereitet wird. Hähnchen-Pâté ist leichter und milder als die klassischen Leber- oder Schweinepâtés.

Pistazien (*Pistacia vera*) geben der Pâté ihre charakteristische grüne Farbe und den buttrig-süßen Geschmack. In der mediterranen Küche sind Pistazien seit der Antike bekannt — in Syrien, Iran und der Türkei sind sie Grundnahrungsmittel.

Rotes Zwiebel-Relish ist die moderne Begleitung zu Pâtés und Terrinen — eine Mischung aus in Balsamico und Zucker karamellisierten roten Zwiebeln. Die Süße und Säure des Relishs schneidet durch die Reichhaltigkeit der Pâté.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Hühnerleber +
100g
Hähnchenbrust

1 Stk. Schalotte + 1
Knoblauch

2 EL Butter

2 EL Cognac oder
Weinbrand

50 g Pistazien,
grob gehackt

Zubereitung

- 1** Pâté: Leber und Hähnchenbrust in Butter anbraten. Mit Cognac ablöschen. Mit Schalotte, Knoblauch und Gewürzen fein pürieren.
- 2** Pistazien unterheben. In Terrinen-Form füllen. 45 Min. im Wasserbad bei 160°C backen.
- 3** Kühlen, dann stürzen und in Scheiben schneiden.
- 4**

Salz, Pfeffer, Thymian

2 Stk.

Rote Zwiebeln

3 EL

Balsamico +
2 EL Zucker

nach Rotes Zwiebel-Relish: Zwiebeln in Balsamico und
Geschmack Zucker karamellisieren (20 Min.).

5

Pâté-Scheiben mit Relish und Weißbrot
servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

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

Maiscremesuppe mit Chorizo

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mais (*Zea mays*) stammt aus Mexiko und Mittelamerika und war die Grundnahrungspflanze der Azteken, Maya und Inka. Nach Europa gebracht durch die Spanier im 16. Jahrhundert, entwickelte sich Mais schnell zur wichtigen Anbaufrucht — in Norditalien (Polenta) und Rumänien (Mămăligă) wurde er zum Hauptnahrungsmittel.

Cremesuppe aus Mais verbindet die natürliche Süße des Korns mit der Cremigkeit von Sahne zu einer golden-gelben, samtigen Suppe. Gebratene Maiskörner als Garnitur geben zusätzliche Textur.

Chorizo ist eine geräucherte spanische Wurst aus grobem Schweinehack, Knoblauch und Pimentón (geräuchertem Paprikapulver). Gebratene Chorizo-Scheiben auf Suppen und Eintöpfen sind eine typisch spanische Garnitur — das freigesetzte rote Öl färbt die Suppe und gibt Würze.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g	Maiskörner (TK oder Dose)
2 Stk.	Schalotten
600 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Schalotten in Butter glasig dünsten. Mais zugeben, 5 Min. rösten.
- 2** Brühe aufgießen, 15 Min. köcheln. Sahne einrühren. Fein pürieren.
- 3** Durch ein Sieb streichen für maximale Cremigkeit. Abschmecken.
- 4** Chorizo in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.

100 g Chorizo, in
Scheiben

Frische Kräuter zur
Garnitur

5

Suppe in Teller füllen. Chorizo auflegen. Mit
Kräutern garnieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ**

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

Klare Gerstensuppe mit Gemüse und Selchfleisch

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gerstensuppe (Rollgersten- oder Perlgersten-Suppe) ist ein Alpenklassiker aus Tirol, Österreich und der Schweiz. Die Vorarlberger Gerstensuppe und die Bündner Gerstensuppe (Bündner Gerstensuppe) sind Nationalspeisen ihrer Regionen.

Gerste (*Hordeum vulgare*) ist eines der ältesten kultivierten Getreide der Menschheit — vor über 10.000 Jahren im Nahen Osten kultiviert. Als Suppe eingekocht gibt sie eine natürliche Sämigkeit ohne Stärke oder Sahne.

Selchfleisch ist geräuchertes und gepökeltes Schweinefleisch (Schulter, Bauch oder Schopfbraten) aus der Alpentradition. 'Selchen' (Räuchern) war die Konservierungsmethode für Winter — das Ergebnis ist ein kräftiges, rauchig-würziges Fleisch, das der Suppe ihren charakteristischen Geschmack gibt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

80 g	Perlgerste
150 g	Selchfleisch (geräucherte Schweineschulter), gewürfelt
1 Stk.	Karotte + 1 Sellerie + 1 Lauchstange
1 Liter	Fleischbrühe
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Perlgerste in kaltem Wasser 30 Min. einweichen.
- 2 Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 3 Brühe aufkochen. Gerste und Gemüse zugeben. 30 Min. köcheln.
- 4 Selchfleisch zugeben. Weitere 10 Min. köcheln.

Frische Petersilie zur
Garnitur

2 EL Schmand oder
Sauerrahm (zur
Garnitur)

5

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit
Petersilie und einem Klecks Sauerrahm
servieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ**

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

Quiche mit grünem Spargel und Lachs, dazu servieren wir einen Gurkensalat

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Quiche Lorraine aus dem Lothringen (Frankreich) ist mit Speck, Eiern und Sahne im Mürbteig die bekannteste Quiche. Die Variante mit Spargel und Lachs ist eine elegante, moderne Interpretation, die Fisch und Gemüse in den Vordergrund stellt.

Grüner Spargel ist in der mediterranen und amerikanischen Küche die dominierende Variante — wesentlich einfacher zuzubereiten als weißer Spargel, da er nicht geschält werden muss. Der intensive Chlorophyllgehalt gibt ihm seine Farbe und einen leicht nussigen, frischen Geschmack.

Lachs und Spargel sind ein klassisches Frühlingsgericht — beide haben ihre Hauptsaison im Frühling und harmonieren perfekt: der fettige, kräftige Lachs mit dem zarten, leicht herben Spargel.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Mürbteig (200g Mehl, 100g Butter, Ei, Wasser)
---------------	--

200 g	Grüner Spargel
--------------	-------------------

150 g	Lachsfilet, in Würfeln
--------------	---------------------------

3 Stk.	Eier
---------------	------

150 ml	Sahne
---------------	-------

Zubereitung

- 1** Mürbteig herstellen, 30 Min. kühlen. In Quiche-Form ausrollen, blindbacken (15 Min. bei 180°C).
- 2** Spargel in 3cm Stücke schneiden, 3 Min. blanchieren.
- 3** Ei-Sahne-Mischung: Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Dill verquirlen.
- 4**

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Dill nach
Geschmack

1 Stk. Salatgurke

2 EL Crème
fraîche + 1
EL Dill + Salz

Spargel und Lachs im Boden verteilen. Ei-Sahne
aufgießen.

5

30 Min. bei 175°C backen. Gurkensalat:
Gurke in dünne Scheiben, mit Crème fraîche,
Dill und Salz anmachen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Geschmorte Kalbsbacken auf getrüffelem Risotto mit Lauchstroh

▢ **BESONDERS**

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

▢ Geschichte & Herkunft

Geschmorte Kalbsbacken (Joues de veau braisées) sind eine Delikatesse der Hochküche — das Wangenmuskel ist durch die ständige Kaubewegung besonders gut durchblutet und reich an Kollagen. Beim langen Schmoren wandelt sich das Kollagen in Gelatine um und macht das Fleisch butterzart.

Risotto con Tartufo (Trüffelrisotto) ist das Signature-Gericht des Piemont in Norditalien. Echter weißer Alba-Trüffel (*Tuber magnatum pico*) ist das teuerste Lebensmittel der Welt — bis zu 10.000 Euro pro Kilo. Trüffelöl ist eine erschwinglichere Alternative, die den Duft (2,4-Dithiapentane) imitiert.

Lauchstroh (frittierter Lauch) ist ein modernes Knusperelement der Spitzenküche, das Textur und Aromakomplexität verleiht. Das Frittieren bei hoher Temperatur karamellisiert die natürlichen Zucker des Lauchs und erzeugt ein leicht süßliches, knuspriges Gewürz.

Zutaten

▢ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Kalbsbacken

Salz, Pfeffer, Thymian

nach
Geschmack

2 EL Öl

1 Stk. Karotte +
Sellerie +
Zwiebel

Zubereitung

1 Kalbsbacken würzen und scharf anbraten. Gemüse zugeben. Wein und Fond aufgießen. Abgedeckt 2,5 Std. bei 160°C schmoren.

2 Risotto: Schalotte in Butter glasig. Reis zugeben, glasig rösten. Schöpfkellenweise heiße Brühe zugeben, rühren (20 Min.).

3 Mit Butter, Parmesan und Trüffelöl vollenden.

200 ml Rotwein +
300ml
Kalbsfond

200 g Risottoreis
(Arborio)

1 Stk. Schalotte

600 ml Hühnerbrühe
(heiß)

2 EL Butter +
Parmesan

2 TL Trüffelöl

1 Stange Lauch

4 Lauchstroh: Lauch hauchdünn schneiden, in Öl goldbraun frittieren.

5 Risotto anrichten, Kalbsbacke drauflegen, Schmorsauce angießen, Lauchstroh aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Langsam und im Ganzen gegartes Rinderfilet in Tranchen an Rotweinjus mit Apfel-Petersilienwurzelpüree und Honigschalotten

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Niedriggaren (Niedertemperaturgaren) bei 60–80°C ist eine Technik, die das Rinderfilet über 1–2 Stunden auf exakt die gewünschte Kerntemperatur bringt, ohne es jemals zu überhitzen. Das Ergebnis ist ein gleichmäßig rosarotes Stück Fleisch ohne graue Ränder.

Rotweinjus ist die Königin der klassischen französischen Saucen — eine auf die Hälfte reduzierte Mischung aus Rotwein und Kalbsfond, die durch langen Kochprozess zu einer tiefen, glänzenden Sauce wird. In der haute cuisine heißt sie 'Jus de veau lié au vin rouge'.

Petersilienwurzelpüree ist eine elegantere Alternative zu Sellerie- oder Blumenkohlpüree. Petersilienwurzel hat ein intensiveres, kräuterartigeres Aroma als Karotte — sie verbindet Süße mit Frische. Apfel gibt dem Püree eine leichte Säure und fruchtige Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Rinderfilet (am Stück)

Salz, Pfeffer nach Geschmack

2 EL Butterschmalz

200 ml Rotwein + 200ml Kalbsfond

Zubereitung

- 1 Rinderfilet bei 80°C im Ofen 60 Min. garen bis Kerntemperatur 58°C.
- 2 Kurz in Butter scharf anbraten (Maillard).
- 3 Rotweinjus: Rotwein einkochen, Fond zugeben. Auf ein Drittel reduzieren. Mit kalter Butter montieren.

1 EL	Butter
300 g	Petersilienwurzel
1 Stk.	Säuerlicher Apfel
100 ml	Sahne
8 Stk.	Schalotten
1 EL	Honig + 1 EL Butter

- 4** Püree: Petersilienwurzel und Apfel weich kochen. Mit Sahne und Butter pürieren.
- 5** Honigschalotten: in Honig und Butter karamellisieren. Alles anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Hummerragout mit Garnelen in Beurre blanc an Haselnuss-Spitzkohl mit Pfeffer-Romanesco und Tagliatelle mit Kerbel-Emulsion

▮ **BESONDERS**

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Hummer (*Homarus gammarus*, Europäischer Hummer) ist der König der Meeresfrüchte in Europa. Seine Eiweißstruktur, besonders das Myosin, gibt ihm beim Garen seine charakteristische feste, saftige Textur. Hummer-Ragout ist eine klassische Luxusvorspeise der Haute Cuisine.

Beurre blanc ('weißes Butter') ist eine klassische französische Emulsionssauce aus reduzierten Schalotten und Weißwein, in die kalte Butterstücke eingearbeitet werden bis eine cremige, leichte Emulsion entsteht. Sie ist die perfekte Sauce zu Fisch und Meeresfrüchten.

Kerbel (*Anthriscus cerefolium*) ist ein feines Kräuterige der französischen Küche — milder als Petersilie, mit einem Hauch von Anis. Als Emulsion (mit Ei, Öl und Kerbel) ist er eine moderne Variante der klassischen Kräutersauce.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Gekochter Hummer (Karkasse für Sauce)

150 g Garnelen, geschält

2 Stk. Schalotten

150 ml Weißwein

Zubereitung

- 1** Beurre blanc: Schalotten und Wein auf 2 EL einkochen. Kalte Butter stückweise unter ständigem Rühren einarbeiten.
- 2** Hummerragout: Hummerfleisch aus Schale lösen, in Stücke schneiden. Mit Garnelen in Butter anschwanken.

200 g Kalte Butter,
gewürfelt

200 g Spitzkohl

50 g Haselnüsse,
gemahlen

1 Kopf Romanesco

200 g Tagliatelle

1 Bund Kerbel

3 Spitzkohl in Streifen mit Haselnüssen anbraten. Romanesco in Röschen blanchieren.

4 Tagliatelle al dente kochen. Kerbel-Emulsion: Kerbel mit etwas Öl und Ei pürieren.

5 Alles auf tiefem Teller anrichten. Beurre blanc angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Strudel-Quarktasche mit Kirschkompott und Quark-Limetteneis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Quark ist ein frischer Weißkäse der deutschen und osteuropäischen Küche — cremig, mild und leicht säuerlich. Er hat einen sehr hohen Eiweißgehalt und ist in Deutschland ein Grundnahrungsmittel. Im Englischen gibt es kein passendes Wort ('curd cheese' ist die nächste Übersetzung).

Strudelteig (hauchfein ausgezogener Teig) für süße Füllungen mit Quark ist in Wien als 'Topfenstrudel' bekannt. Topfen ist das österreichische Wort für Quark. Diese Variante als Taschenform (Calzone-ähnlich) ist eine modernere, elegantere Präsentation.

Kirschkompott — weich geschmorte Kirschen in leichtem Zuckersirup — ist die klassische Begleitung zum Quarkkuchen. Morello-Kirschen (saure Kirschen) geben die beste Balance zwischen Süße und Säure.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Blätter Strudelteig oder Phyllo

250 g Magerquark

2 EL Zucker + 1 Ei

Vanilleextrakt nach Geschmack

Zitronenschale nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Quarkfüllung: Quark mit Ei, Zucker, Vanille und Zitronenschale vermengen.
- 2** Phyllo-Blätter einölen, je zwei übereinander. Füllung in die Mitte, zu Taschen falten. Bei 180°C 20 Min. backen.
- 3** Kirschkompott: Kirschen mit Zucker und Wasser 10 Min. köcheln. Stärke einrühren.

200 g Sauerkirschen
(TK oder Glas)

3 EL Zucker + 100ml
Wasser

1 TL Stärke

250 g Quark

2 EL Agavensirup

1 Stk. Limette (Saft +
Abrieb)

4 Quark-Limetteneis: Quark mit
Agavensirup und Limette mischen.
Einfrieren (rühren).

5 Warme Strudeltasche mit Kompott und
Eis anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Marmoriertes Himbeermousse mit Chili-Himbeeren

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Himbeermousse (Mousse de Framboises) ist eine leichte, luftige Mousse aus frischem Himbeerpüree, Schlagsahne und etwas Gelatine oder Agar. Die intensive rosarote Farbe ist vollständig natürlich.

Marmorierung in Desserts entsteht durch das teilweise Einarbeiten zweier Massen — hier einer weißen Vanillemousse und dem Himbeerpüree. Durch vorsichtiges Schichten und Drehen mit einem Stäbchen entstehen elegante Muster.

Chili und Himbeere ist eine Kombination, die durch die mexikanische Tradition des Früchte-mit-Chili inspiriert wurde. Das Capsaicin des Chilis aktiviert dieselben Nervenrezeptoren wie Wärme — daher die Sensation, dass ein Hauch Chili Früchte wärmer und intensiver schmecken lässt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Himbeeren

150 ml Schlagsahne

2 EL Zucker

1 Blatt Gelatine

Vanillemousse-Basis (100ml Sahne, 2 EL weiße Schokolade)

100 g Himbeeren
(für Chili-Himbeeren)

1 Prise Chili

Zubereitung

- 1** Himbeeren pürieren, durch Sieb streichen. Zucker einrühren.
- 2** Gelatine einweichen, in warmem Beerenpüree auflösen.
- 3** Sahne steif schlagen. Beerenpüree unterheben.
- 4** Vanillemousse separat herstellen. Beide Massen in Gläser schichten und marmorieren.

1 TL

Zucker

5

Chili-Himbeeren: Himbeeren mit Chili und Zucker mischen. Als Begleitung servieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ**

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

Süßkartoffelscheiben mit Hummus und roter Bete

🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) stammt aus Mittelamerika und war vor dem Mais die bedeutendste Nahrungspflanze der prä-kolumbischen Kulturen. Ihr hoher natürlicher Zuckergehalt karamellisiert beim Braten und Backen zu einem intensiv süßlich-nussigen Aroma.

Hummus (arabisch: Kichererbsen) ist das Grundbrot der Levante und des Nahen Ostens — eine cremige Paste aus gekochten Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft und Knoblauch. Hummus ist eines der ältesten dokumentierten Gerichte der Welt — Rezepte aus dem 13. Jahrhundert Ägypten sind erhalten.

Rote Bete (*Beta vulgaris*) gibt nicht nur ihre leuchtend purpurrote Farbe ab (Betanin, ein natürlicher Lebensmittelfarbstoff), sondern auch eine erdige Süße, die die Kombination aus Süßkartoffel und Hummus erdend komplettiert.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Süßkartoffeln

3 EL Olivenöl

Salz, Paprika nach Geschmack

240 g Kichererbsen (Dose)

3 EL Tahini

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1 Süßkartoffeln in 1cm Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Paprika bestreichen. Bei 200°C 20 Min. rösten.
- 2 Hummus: Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Salz fein pürieren. Mit Wasser auf cremige Konsistenz.
- 3 Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
- 4

1 Zehe Knoblauch

2 Stk. Rote Bete,
gegart

Süßkartoffelscheiben auf Teller. Hummus
aufstreichen oder dazusetzen.

5

Rote-Bete-Scheiben drapieren. Olivenöl
beträufeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

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

Karottencremesuppe mit Nusscroûtons VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Karottencremesuppe ist eine der bekanntesten und beliebtesten Cremesuppen der westlichen Küche — ihr natürlicher Zuckergehalt und die leuchtend orange Farbe machen sie ansprechend und sättigend. Die Kombination von Karotte mit Ingwer, Kokosmilch oder Koriander ist klassisch.

Karotten (*Daucus carota*) enthalten große Mengen Beta-Carotin, das vom Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Der Mythos, dass Karotten gut für die Augen seien, entstand im Zweiten Weltkrieg durch britische Propaganda um ihre Radar-Technologie zu verbergen.

Nuss-Croûtons — in Haselnuss- oder Walnussöl geröstete Brotwürfel — sind eine einfache Möglichkeit, der Suppe sowohl Nussaroma als auch Knusper-Textur zu geben. Sie sind eine moderne Alternative zu den klassischen Butter-Croûtons.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

500 g	Karotten, gewürfelt
2 Stk.	Schalotten
1 Stück	Frischer Ingwer (3cm)
700 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
2 EL	Kokosöl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

- 1 Schalotten und Ingwer in Kokosöl anschwitzen. Karotten zugeben, 3 Min. mitrösten.
- 2 Brühe aufgießen, 20 Min. köcheln. Kokosmilch einrühren. Fein pürieren.
- 3 Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Ingwer.
- 4 Nuss-Croûtons: Brot würfeln. In Haselnussöl rösten. Mit Haselnüssen mischen.
- 5 Suppe anrichten. Croûtons aufstreuen.

nach Geschmack

2 Scheiben Weißbrot

1 EL Haselnussöl

50 g Gehackte
Haselnüsse

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

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

Gemüse im Tempuramantel mit Wasabi-Mayonnaise

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Tempura wurde von portugiesischen Missionaren und Händlern im 16. Jahrhundert nach Japan gebracht — das Frittieren in einem leichten Teig war eine Fastenspeise (die Benennung 'Ad Tempora Quadragesimae' der Fastenzeit gab dem Gericht seinen Namen). Die Japaner übernahmen die Technik und perfektionierten sie.

Tempura-Teig muss aus eiskaltem Wasser und Mehl (oder Reismehl) gemacht werden und minimal gemischt werden — Klümpchen sind erlaubt und erwünscht. Die Eiskälte des Wassers und das Minimalmischen verhindern die Glutenentwicklung und erzeugen eine besonders leichte, knusprige Panade.

Wasabi (*Wasabia japonica*) ist botanisch mit Meerrettich verwandt — die echte, frische Wasabi-Wurzel ist außerhalb Japans extrem selten und teuer. Das meiste 'Wasabi' weltweit ist gefärbter Meerrettich. In Mayonnaise eingearbeitet gibt er einen cremigen, scharf-frischen Dip.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

300 g Gemischtes Gemüse (Brokkoli, Süßkartoffel, Paprika, Zucchini)

150 g Reismehl

200 ml Eiskaltes Wasser

Zubereitung

- 1 Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Tempura-Teig: Eiskaltes Wasser mit Reismehl und Salz schnell vermischen (nicht glatt rühren).
- 3 Öl auf 175°C erhitzen.
- 4 Gemüse durch Teig ziehen, sofort frittieren bis goldbraun (2–3 Min.).

Salz nach
Geschmack

Pflanzenöl zum Frittieren nach
Geschmack

3 EL Vegane
Mayonnaise

1 TL Wasabi-Paste

1 TL Sojasoße

5

Wasabi-Mayo: Mayonnaise mit Wasabi und
Sojasoße verrühren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

Ravioli mit Gemüse gefüllt an Kirschtomatenkonfit

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Ravioli (Singular: Raviolo) sind gefüllte Nudeln der norditalienischen Küche — besonders in der Emilia-Romagna, Ligurien und Piemont. Die Füllungen sind vielfältig: Fleisch, Käse, Kürbis, Spinat — oder wie hier, ein kreativ-veganes Gemüseragout.

Kirschtomatenkonfit ist eine langsam im Ofen gegarte Zubereitung: Kirschtomaten werden bei niedriger Temperatur (80–90°C) mit Olivenöl, Thymian und Knoblauch über mehrere Stunden gegart bis sie karamellisiert und intensiv aromatisch sind.

Die Verbindung von frischer Pasta mit oven-dried Kirschtomaten ist ein charakteristisches Element der modernen mediterranen Küche — die natürliche Säure und Süße der Tomaten bilden eine Sauce ohne viel Aufwand.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Nudelteig
(aus 200g Mehl, 100ml Wasser, Olivenöl)

150 g Gemüse
(Spinat, Pilze, Paprika), fein gewürfelt

1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

- 1 Teig kneten, 30 Min. ruhen. Dünn ausrollen.
- 2 Füllung: Gemüse in Olivenöl anbraten, würzen.
- 3 Teig in Quadrate schneiden. Je 1 TL Füllung aufsetzen, Ravioli formen.
- 4 Kirschtomatenkonfit: Tomaten mit Öl, Zucker und Thymian 45 Min. bei 120°C im Ofen.
- 5 Ravioli 3 Min. in Salzwasser kochen. Mit Konfit anrichten.

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

200 g Kirschtomaten

3 EL Olivenöl

1 TL Zucker

Thymian, Knoblauch nach
Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 ABENDMENÜ

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

Dunkles Schokoladenmousse mit Pistaziencreme und weißen Krokant-Pistazien

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Schokoladenmousse (Mousse au Chocolat) ist eine Schöpfung der französischen Haute Cuisine. Das erste schriftliche Rezept stammt aus dem 18. Jahrhundert. Das Geheimnis der Leichtigkeit liegt in der sorgfältigen Einarbeitung von Luft durch Schneebesen — jedes Übermischen lässt die Mousse zusammenfallen.

Vegane Schokoladenmousse ohne Eier und Sahne ist durch zwei Techniken möglich: Aquafaba (der Kochsud von Kichererbsen) oder Kokosmilch. Beide lassen sich zu einem stabilen, luftigen Schaum aufschlagen, der dunkler Schokolade die notwendige Leichtigkeit verleiht.

Pistaziencrème — ein kräutergrünes, süßes Aufstrich aus Pistazien, Puderzucker und Kokosöl — ist eine Variation auf das klassische Pralinenmuster. Die Kombination von dunkler Schokolade und grünen Pistazien ist visuell spektakulär und geschmacklich komplex.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Dunkle Schokolade (70%), vegan

200 ml Kokosmilch (Fett, aus dem Kühlschrank)

3 EL Agavensirup

Zubereitung

- 1 Schokolade im Wasserbad schmelzen, abkühlen.
- 2 Kokosrahm (festen Teil der gekühlten Kokosmilch) mit Agavensirup steif schlagen.
- 3 Schokolade unter Kokosrahm heben. Mousseförmchen füllen. 3 Std. kühlen.
- 4

100 g	Pistazien
2 EL	Kokosöl
2 EL	Puderzucker
50 g	Pistazien für Krokant
3 EL	Zucker

Pistaziencrème: Pistazien mit Kokosöl und Puderzucker zu Paste mixen.

5

Krokant: Zucker schmelzen, Pistazien zugeben. Abkühlen, grob hacken. Mousse anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 9 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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Truthahn (*Meleagris gallopavo*) stammt aus Amerika und wurde von den Azteken domestiziert. Spanische Conquistadores brachten ihn im 16. Jahrhundert nach Europa, wo er bald zum Festtagsvogel wurde. Während er in Amerika als Thanksgiving-Symbol gilt, ist er in Europa als Alltagsfleisch beliebt — mager, eiweißreich und mit mildem Geschmack.

Truthahnsteak — geschnittene Scheiben aus der Truthahnbrust — ist eine moderne Verwendungsform, die dem Fleisch mehr Geschmack durch direkte Hitze (Grillen) verleiht als der klassische Braten. Das Grillen erzeugt Röstaromen durch die Maillard-Reaktion, die dem milden Fleisch Tiefe geben.

Thymian (*Thymus vulgaris*) ist das Wildkraut der Provence und der mediterranen Küche. Sein campher-holziges Aroma ist besonders hitzebeständig — es entfaltet sich beim Kochen, anstatt zu verblassen. In einer Sahnesauce ergibt Thymian eine subtile Wildnote, die das milde Truthahnsteak wunderbar ergänzt.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Truthahn-Steaks
(Brustscheiben, je ca. 160g)

1 TL Thymian
(frisch)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne schichten. Bei 160°C 50 Min. garen.
- 2** Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Scheiben 15 Min. dünsten, Rotwein, Balsamico und Zucker zugeben, einkochen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

150 ml Geflügelfond

80 ml Schlagsahne

2 EL Butter

2 Stk. Rote
Zwiebeln (für
die
Marmelade)

1 EL Rotwein +
Balsamico +
Zucker

200 g Grüne
Bohnen + 2
Scheiben
Speck

400 g Kartoffeln +
200 ml Sahne
+ Knoblauch

3 Bohnen blanchieren, Speck würfeln und knusprig braten, Bohnen darin schwenken.

4 Truthahnsteaks salzen, pfeffern, mit Thymian einreiben. In Olivenöl auf dem Grill oder in der Grillpfanne 4–5 Min. pro Seite garen.

5 Sauce: Fond und Sahne in der Pfanne aufkochen, reduzieren, mit Thymian und Butter abschmecken.

6 Alles auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

📖 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Backfisch — in Bierteig oder Mehl gewendeter und in Fett gebackener Fisch — ist ein Klassiker der deutschen und englischen Küche. Die englische Version, Fish & Chips, entstand im 19. Jahrhundert in den Arbeitervierteln Londons und wurde zur prägenden britischen Mahlzeit. In Deutschland ist Backfisch mit Remoulade ein Volksgericht auf Jahrmärkten und in Nordsee-Restaurants.

Remouladesauce — eine würzige Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf, Kräutern und manchmal hartgekochtem Ei — stammt aus der französischen Küche und wurde im 19. Jahrhundert in ganz Europa als klassische Fischbegleitung verbreitet. Der Name stammt vom altfranzösischen 'remoudre' (nochmals mahlen).

Erbsenpüree ist in der britischen Küche als 'mushy peas' der klassische Begleiter zu Fish & Chips. In der deutschen Restaurantküche ersetzt es häufig klassische Kartoffelbeilagen und bringt Farbe, Süße und pflanzliches Protein auf den Teller. Mit etwas Butter und Minze verfeinert, hat es eine frische, frühlingshafte Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Feste
Weißfischfilets
(Kabeljau
oder Scholle)

100 g Mehl

150 ml Kühles Bier

1 Stk.

Zubereitung

- 1** Remoulade: Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf und Dill verrühren. Kalt stellen.
- 2** Erbsenpüree: Erbsen in Salzwasser 3 Min. kochen. Mit Butter und Minze pürieren. Abschmecken.

Ei

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Pflanzenöl zum
Frittieren

3 EL Mayonnaise

1 EL Kapern +
Cornichons
(gehackt)

1 TL Dijon-Senf +
Dill

200 g Erbsen (TK)

2 EL Butter +
Minze

1 Stk. Gemüse-Mix
(Karotten,
Zucchini,
Paprika)

3 Gemüse in Stücke, mit Olivenöl und Salz bei 200°C 20 Min. im Ofen rösten.

4 Bierteig: Mehl, Bier, Ei und Salz zu einem glatten Teig rühren.

5 Fischfilets trocken tupfen, salzen, durch Teig ziehen. In 170°C heißem Öl 4-5 Min. goldbraun frittieren.

6 Backfisch mit Remoulade, Erbsenpüree und Ofengemüse anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 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.