

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[🏠 ZUM ABENDESSEN](#)**TAG 10 · MITTAGESSEN ***[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 10

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

MENÜ

VORSPEISE

Toskanischer Brotsalat mit Hühnerbruststreifen

SUPPE

Grüne Erbsensuppe mit Minze

HAUPTGERICHT

Gebratenes Zanderfilet an Zitrusfrüchte-Jus mit Gemüse-Gröstl

Putensteak vom Grill mit Zitronen-Joghurt-Koriander-Marinade an Ananasrelish mit rosa Pfeffer und Jasminreis

DESSERT

New York Cheesecake mit passierten Himbeeren und Butterkeksbruch

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Tomaten-Melonensalat mit Grapefruit und Koriander

SUPPE

Geeistes Ananassüppchen

HAUPTGERICHT

Vegane Vitamin Bowl mit Ofenkürbis, Granatapfelkernen, rote Bete, Apfel, Sonnenblumenkernen, Wirsing, Datteln und Salatgurke

DESSERT

Gemischtes Eis
oder
Frische Früchte

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€

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Täglich frisch

Toskanischer Brotsalat mit Hühnerbruststreifen

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Panzanella — toskanischer Brotsalat — ist eine der originellsten Erfindungen der Cucina Povera (Armenküche). Altes, hartes Brot wird mit Wasser befeuchtet, ausgedrückt und mit Tomaten, Basilikum, Olivenöl und Essig gemischt. Das Brot saugt das Dressing auf und wird zu einem Aromaträger.

In der klassischen Panzanella gibt es kein Fleisch. Die toskanische Hühnerbrust-Variante ist eine moderne, sättigendere Interpretation die das Gericht zur vollständigen Mahlzeit macht. Hühnerbrust — kurz mariniert und in einer Grillpfanne gegart — verleiht dem Salat Protein und Substanz.

Toskanisches Brot (Pane Toscano) ist traditionell ohne Salz — eine Besonderheit, die auf einen mittelalterlichen Salzsteuer-Boycott zurückgeht. Ungesalzenes Brot altert schneller, wird härter — und ist ideal für Panzanella.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Scheiben Altes
Weißbrot
(von
gestern)

200 ml Wasser

200 g Hühnerbrustfilets

2 Stk. Tomaten,
gewürfelt

1 Stk. Rote Zwiebel,
in dünne Ringe

1 Bund

Zubereitung

- 1** Brot in Wasser einweichen (5 Min.), ausdrücken, in Stücke zerpfücken.
- 2** Hühnerbrust in Streifen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. In Grillpfanne 4 Min. pro Seite garen.
- 3** Brot, Tomaten und Zwiebeln mischen. Mit Olivenöl und Essig anmachen.
- 4** Hühnerstreifen unterheben.

Basilikum

4 EL Olivenöl

2 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

5

Basilikum darüberstreuen. 15 Min. ziehen lassen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ

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

Grüne Erbsensuppe mit Minze

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Grüne Erbsensuppe ist ein Frühlingsgericht schlechthin — frische Erbsen haben eine Saison von nur wenigen Wochen (Mai bis Juli), in der ihr Zucker noch nicht in Stärke umgewandelt ist. Tiefgekühlte Erbsen, sofort nach der Ernte eingefroren, sind eine hervorragende Alternative.

Erbsen (*Pisum sativum*) sind eines der ältesten Kulturpflanzen — vor 10.000 Jahren im Nahen Osten kultiviert. Gregor Mendel wählte Erbsenpflanzen für seine bahnbrechenden Kreuzungsexperimente im 19. Jahrhundert, die die Grundlagen der Genetik legten.

Minze (*Mentha*) und grüne Erbsen sind eine klassische britische Kombination — 'Pea and Mint Soup' ist ein Klassiker der englischen Frühlingsküche. Das ätherische Öl der Minze (Menthol) ergänzt die frische, süßliche Erbse ohne sie zu überwältigen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g	Tiefgekühlte Erbsen
2 Stk.	Schalotten
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 EL	Butter
1 Bund	Frische Minze
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

- 1 Schalotten in Butter glasig dünsten.
- 2 Erbsen zugeben (gefroren). Brühe aufgießen. 8 Min. köcheln.
- 3 Minzblätter zugeben. Fein pürieren.
- 4 Sahne einrühren, durch Sieb streichen für maximales Grün.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche und Minze garnieren.

nach Geschmack

Crème fraîche und Minzeblätter zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ

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

Gebratenes Zanderfilet an Zitrusfrüchte-Jus mit Gemüse-Gröstl

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zander (Sander lucioperca) ist der ebelste Süßwasserfisch der deutschen und östeuropäischen Küche. Sein weißes, festes, grätenarmes Fleisch mit dem milden, süßen Geschmack macht ihn zum 'Hecht der Hotelrestaurants' — in Bayern und Österreich hochgeschätzt.

Zitruse-Jus ist eine modern-mediterrane Sauce: reduzierten Orangensaft mit Zitronensaft, etwas Weißwein und Fischfond aufgegossen. Die Säure und Fruchtigkeit schneidet durch das Fett des gebratenen Fisches und schafft ein elegantes Gleichgewicht.

Gemüse-Gröstl (oder Gemüse-Röstl) ist eine österreichisch-bayerische Zubereitungsart: gewürfeltes Gemüse wird in heißem Fett goldbraun angebraten — ähnlich wie Hash Browns, aber mit Gemüse statt nur Kartoffeln.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

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

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

3 EL Butter

200 ml Orangensaft

50 ml Weißwein

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Gemüse-Gröstl: Gemüse in 1cm Würfel schneiden. In Olivenöl bei hoher Hitze goldbraun braten (nicht rühren). Würzen.
- 2** Zitruse-Jus: Orangensaft und Wein auf die Hälfte einkochen. Zitronensaft und kalte Butter einrühren.
- 3** Zanderfilets auf der Hautseite würzen. In Butter bei mittlerer Hitze 4 Min. auf der Haut braten. Wenden, 1 Min. nachgaren.

2 EL Butter (kalt)

300 g Gemischtes
Gemüse
(Kartoffel,
Zucchini,
Paprika,
gewürfelt)

2 EL Olivenöl

4 Gemüse-Gröstl auf Teller geben.

5 Zander draufsetzen. Jus angießen.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ](#)

Putensteak vom Grill mit Zitronen-Joghurt-Koriander-Marinade an Ananasrelish mit rosa Pfeffer und Jasminreis

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pute (Meleagris gallopavo) wurde von den Azteken in Mexiko domestiziert und kam durch die Konquistadoren nach Europa. Das Wort 'Turkey' im Englischen ist eine Fehlbenennung: es wurde für einen türkischen Import gehalten. In Deutschland ist Pute weniger traditionell als Hühnchen, gewinnt aber an Beliebtheit.

Joghurt-Marinade mit Zitrone ist eine Technik aus der indischen Küche — Tandoori-Hähnchen wird in Joghurt mit Gewürzen mariniert. Die Milchsäure des Joghurts tenderisiert das Fleisch und bildet beim Grillen eine karamellierte Kruste.

Ananasrelish ist eine Kombination aus der karibischen und hawaiianischen Küche. Die natürliche Bromelain-Enzym der Ananas tenderisiert Fleisch (daher auch als Marinade verwendbar) und gibt dem Relish eine tropische Süße.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Putenbruststeaks

150 g Joghurt

1 Stk. Zitrone (Saft + Abrieb)

1 Bund Frischer Koriander

Salz, Pfeffer, Kurkuma nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Marinade: Joghurt mit Zitronensaft, -abrieb, Koriander, Salz, Pfeffer und Kurkuma mischen. Steaks einlegen, 2 Std. kühlen.
- 2** Ananasrelish: Ananas mit Chili, rosa Pfeffer und Essig mischen. 30 Min. marinieren.
- 3** Jasminreis kochen.

200 g Ananas, fein gewürfelt

1 Stk. Rote Chili, fein

1 TL Rosa Pfeffer

2 EL Weißweinessig

160 g Jasminreis

4 Steaks auf dem Grill oder der Grillpfanne je 4 Min. pro Seite garen.

5 Reis anrichten. Steak darauflegen. Ananasrelish dazu.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ

New York Cheesecake mit passierten Himbeeren und Butterkeksbruch

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

New York Cheesecake unterscheidet sich vom deutschen Käsekuchen durch die Verwendung von Frischkäse (Cream Cheese, ursprünglich Philadelphia) statt Quark. Der Cheesecake wurde Ende des 19. Jahrhunderts in New York popularisiert — Lindy's Restaurant in Manhattan wird oft als die Geburtsstätte des modernen New York Cheesecake genannt.

Die Textur des New York Cheesecake — dicht, cremig, fast schwer — kommt vom hohen Fettgehalt des Frischkäses und vom langsamen Backen im Wasserbad. Das Wasserbad verhindert, dass der Käsekuchen reißt oder zu trocken wird.

Butterkeksboden (Graham Cracker Crust in den USA) ist die amerikanische Innovation: zerkrümelte Kekse mit Butter vermischt ergeben den knusprigen Kontrast zur cremigen Füllung. In Deutschland werden dafür Butterkekse oder Digestive Biscuits verwendet.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Frischkäse
(Doppelrahm)

150 g Zucker

3 Stk. Eier

1 EL Vanilleextrakt

200 ml Sahne

200 g Butterkekse

Zubereitung

- 1** Keksboden: Kekse zerkleinern, mit Butter mischen. In gefettete Form drücken. 10 Min. bei 180°C backen.
- 2** Füllung: Frischkäse, Zucker, Eier, Vanille und Sahne cremig schlagen. Auf Boden gießen.
- 3** Im Wasserbad bei 160°C 50 Min. backen. Im Ofen abkühlen lassen (Riss-Prävention).

80 g Butter
(geschmolzen)

200 g Himbeeren

3 EL Zucker

4 Mindestens 4 Std. kühlen.

5 Himbeercoulis: Himbeeren mit Zucker pürieren, durch Sieb streichen. Über Cheesecake servieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ**

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

Tomaten-Melonensalat mit Grapefruit und Koriander

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Tomaten-Melonen-Salat ist ein moderner Kreuzungspunkt der mediterranen und tropischen Küche. Tomaten sind botanisch gesehen Früchte, daher ist die Kombination mit Melonen nicht so ungewöhnlich wie sie klingt — beide haben einen hohen Wassergehalt und eine süßlich-säuerliche Note.

Wassermelone mit Tomaten ist ein klassisches Gericht der griechischen und türkischen Küche, wo beide im Sommer im Überfluss vorhanden sind. Cantaloupe-Melone mit Tomaten ist eine Variation, die etwas süßer und aromatischer ist.

Koriander (*Coriandrum sativum*) wird von Menschen entweder geliebt oder gehasst — das liegt an einem genetischen Unterschied im OR6A2-Gen, das bestimmt, ob die Aldehydverbindungen des Korianders als 'frisch' oder als 'seifig' wahrgenommen werden.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Tomaten
(verschiedene
Sorten)

1/4 Stk. Cantaloupe-
Melone

1 Stk. Grapefruit

1 Bund Frischer
Koriander

3 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Tomaten in verschiedene Formen schneiden (Scheiben, Viertel, Hälften).
- 2 Melone in Würfel oder Kugeln schneiden.
- 3 Grapefruit filetieren (Häute entfernen).
- 4 Alles auf einer Platte anrichten.
- 5 Mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Koriander und Minze aufstreuen. Meersalz darüber.

1 EL Limettensaft

Salz, Meersalz nach
Geschmack

Minze zur Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ

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

Geeistes Ananassueppchen 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Geeiste Suppen (Kaltschalen) sind eine raffinierte Küchentechnik für heiße Tage — die Intensität des Aromas bleibt, aber die Temperatur ist angenehm kühl. Gazpacho (aus Spanien) ist das bekannteste Beispiel; geeiste Fruchtsüppchen sind die moderne Dessert-Variante.

Ananas (*Ananas comosus*) ist eine der wenigen Früchte, die nicht am Baum, sondern auf einer Pflanze wächst. Die Spanier und Portugiesen verbreiteten sie von Südamerika auf alle tropischen Kontinente im 16. Jahrhundert. Ihr intensives Aroma kommt von Methylbutylacetat und anderen Estern.

Als Amuse-Bouche oder leichte Vorspeise ist ein geeistes Ananassueppchen ein elegantes, erfrischendes Element das den Gaumen für den Hauptgang vorbereitet. Mit etwas Ingwer oder Chili bekommt die süße Ananas eine interessante Tiefe.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Reife Ananas

200 ml Kokosmilch

1 EL Agavensirup

1 Stk. Limette (Saft)

1 cm Frischer Ingwer

Frische Minze zur Garnitur

Zubereitung

- 1 Ananas schälen, würfeln. Mit Kokosmilch, Agavensirup, Limettensaft und Ingwer fein pürieren.
- 2 Durch ein feines Sieb streichen für maximale Glätte.
- 3 Mindestens 2 Std. tiefkühlen (oder über Nacht kühl stellen).

4

Crushed Ice oder tiefgefroren servieren

In gekühlten Gläsern oder Suppentellern servieren.

5

Mit Minzeblatt und einem kleinen Ananaszylinder garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 MITTAGSMENÜ

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

Vegane Vitamin Bowl mit Ofenkürbis, Granatapfelkernen, rote Bete, Apfel, Sonnenblumenkernen, Wirsing, Datteln und Salatgurke 🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Buddha Bowls und Vitamin Bowls sind das modernes Superfood-Konzept: viele bunte, nährstoffreiche Zutaten werden in einer Schüssel kombiniert. Der Begriff entstand in den 2010er Jahren in der amerikanischen Health-Food-Szene und ist heute weltweit verbreitet.

Die Kombination aus rohem Wirsing, Ofenkürbis, Rote Bete, Granatapfelkernen und Datteln deckt eine breite Palette an Vitaminen (C, A, B-Komplex), Mineralien (Eisen, Kalium) und Antioxidantien ab. Die unterschiedlichen Texturen — knusprig, cremig, knackig — machen die Bowl interessant.

Granatapfel (*Punica granatum*) ist seit der Antike ein Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand — in griechischen, persischen und hebräischen Kulturen. Der Saft ist reich an Polyphenolen und Anthocyanen.

Zutaten

🍽️ FÜR 2 PERSONEN

200 g	Butternut-Kürbis, gewürfelt
2 EL	Olivenöl
100 g	Wirsing, in Streifen
1 Stk.	Rote Bete, gegart, gewürfelt

Zubereitung

- 1** Kürbis mit Olivenöl, Salz und Paprika bei 200°C 25 Min. rösten.
- 2** Wirsing kurz mit Olivenöl massieren (weicher und besser verdaulich).
- 3** Tahini-Dressing: Tahini mit Zitronensaft und Wasser zu cremiger Sauce rühren.

1 Stk. Sauerlicher Apfel,
gewürfelt

1 Stk. Salatgurke,
gewürfelt

3 Stk. Datteln, entsteint,
gehackt

3 EL Granatapfelkerne

2 EL Sonnenblumenkerne
(geröstet)

4 EL Tahini +
Zitronensaft +
Wasser (Dressing)

4 Alle Zutaten in der Schüssel anrichten:
Wirsing als Basis, dann alle anderen
Zutaten schön arrangieren.

5 Tahini-Dressing darüber.
Sonnenblumenkerne aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 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

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)

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

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

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

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

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

nach
Geschmack