

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 12 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 12

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

MENÜ

VORSPEISE

Gurken-Kardamom-Salat mit mariniertem Thunfisch*

Bruschetta in drei Variationen -Tomate, Camembert und Speck-

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Klare Lauch-Kartoffel-Suppe mit Käsecroûtons

Spargelsuppe mit Zitronengras

ZWISCHENGERICHT

Fenchelsalat mit gegrillter Sardine und Oliven-Tapenade

Kaninchenrücken auf Kartoffel-Steckrüben-Gröstl mit Cognacsauce

HAUPTGERICHT

Sirloin-Steak* vom Grill mit grober Senbutter an mediterranem Gemüse, geröstetem Blumenkohlpuée und Rosmarinkartoffeln

Heilbuttfilet vom Grill an Bouillabaisse-Nage mit Pinienkernen, Peperoncini, Kapernäpfeln, Oliven, gegrilltem Baby-Mais und Polenta

DESSERT

Schwarzwälder Kirschnitte mit Schokoladensauce und Kirschsahne

Himbeer-Schokoadentarte mit Himbeersahne, Kakaosauce und Himbeer-Limettensorbet

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Scharfe Rettich-Röllchen mit gelben Linsen

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Zucchinicremesuppe

ZWISCHENGERICHT

Erbsen-Risotto mit Kopfsalat und Grillgemüse

HAUPTGERICHT

Bowl "Thai Style" mit Zuckerschoten, Möhren, Wasserkastanien, Paprika, Sprossen, Lauch, Spargel, Pilzen und Reis

DESSERT

Soja-Joghurtcreme mit süß-salzigen Äpfeln, Pecannüssen und Toffee

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

Gurken-Kardamom-Salat mit mariniertem Thunfisch

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) ist nach Safran und Vanille das drittteuerste Gewürz der Welt. Ursprünglich aus den Bergwäldern Südindiens stammend, ist es heute ein Grundgewürz der indischen, skandinavischen (Kardamom-Kaffee) und arabischen Küche.

Gurken-Kardamom ist eine Kombination, die ihre Stärken aus dem Kontrast bezieht: das kühle, leicht bittere, wasserreiche Gurke trifft auf das süßlich-würzig-exotische Kardamom. In der modernen Nordic Cuisine (Skandinavien) wird Kardamom mit frischen Gemüsen kombiniert.

Marinierter Thunfisch (Tataki-Stil oder Ceviche-Stil) — in Zitrussäure oder Sojasoße mariniert — ist eine moderne, elegante Vorspeise die den Geschmack des frischen Fisches mit Säure und Aromen erweitert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Thunfischfilet
(sushi-grade)

2 EL Sojasoße + 1
EL Sesamöl
+ 1 EL
Zitronensaft

1 Stk. Salatgurke

1/2 TL Gemahlener
Kardamom

2 EL Reisessig

Zubereitung

- 1** Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. In Sojasoße, Sesamöl und Zitronensaft 15 Min. marinieren.
- 2** Gurke mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden oder in dünne Scheiben hobeln.
- 3** Kardamom-Dressing: Reisessig, Honig, Kardamom und Salz verrühren.
- 4** Gurke mit Dressing anmachen.

1 EL Honig

Salz nach
Geschmack

Frischer Dill zur
Garnitur

5

Auf Tellern anrichten. Thunfisch darauflegen.
Dill garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Bruschetta in drei Variationen - Tomate, Camembert und Speck

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bruschetta (vom toskanischen 'bruscare' = über Kohlen braten) ist das einfachste und älteste Gartengeschenk Italiens — geröstet Brot, mit Knoblauch eingerieben und mit Olivenöl beträufelt. In ihrer reinsten Form erscheint sie im 15. Jahrhundert in der Toskana.

Drei Variationen auf einem Teller ist eine moderne Präsentationstechnik die dem Gast Abwechslung gibt: die klassische Tomate-Basilikum-Variante, die französisch-alpine Camembert-Variante und die herzhafteste Speck-Variante zeigen die Vielseitigkeit des einfachen Konzepts.

Camembert auf Bruschetta verbindet die Toskana mit der Normandie — Camembert de Normandie (seit 1791 in Vimoutiers hergestellt) schmilzt bei Raumtemperatur zu einer cremigen, aromatischen Masse, die perfekt auf warmem Röstbrot ist.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

6 Scheiben Ciabatta
oder
Baguette

2 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch
(für
Einreiben)

2 Stk.

Zubereitung

- 1** Brot in Olivenöl rösten bis goldbraun. Mit Knoblauch einreiben.
- 2** Variation 1 (Tomate): Tomaten mit Olivenöl, Basilikum und Salz würzen. Auf Brot.
- 3** Variation 2 (Camembert): Camembertstücke auf warmes Brot legen — durch die Wärme schmilzt er leicht.

Tomaten, gewürfelt +
Basilikum

100 g Camembert,
in Scheiben

4 Scheiben Speck
oder
Pancetta

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

4

Variation 3 (Speck): Speck knusprig braten.
Auf Brot legen, mit Thymian würzen.

5

Alle drei Variationen auf einem Teller anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Klare Lauch-Kartoffel-Suppe mit Käsecroûtons

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lauch-Kartoffel-Suppe (Potage Parmentier in Frankreich, Vichyssoise in der Kaltversion) ist eine der einfachsten und beliebtesten Suppen der westeuropäischen Küche. Antoine-Augustin Parmentier, der Apotheker der Frankreichs Kartoffelanbau vorantrieb, war der Namensgeber.

Als klare Suppe — nicht püriert — behält jede Zutat ihren Charakter: die Kartoffel als substantielles Element, der Lauch als aromatisches Gemüse. Die Brühe ist transparent und würzig.

Käsecroûtons (überbackene Brotwürfel mit geriebenem Käse) sind die klassische Garnitur für klare Gemüsesuppen — ein Element aus der Zwiebelsuppe Gratinée.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stangen Lauch, in Scheiben

300 g Kartoffeln, in Würfeln

800 ml Gemüsebrühe

1 Stk. Schalotte

2 EL Butter

Salz, Pfeffer nach Geschmack

2 Scheiben Weißbrot

Zubereitung

- 1 Schalotte in Butter glasig. Lauch zugeben, 3 Min. dünsten.
- 2 Kartoffeln und Brühe zugeben. 15 Min. köcheln bis weich.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Käsecroûtons: Brot würfeln, auf Blech verteilen, Käse darüberstreuen, überbacken bis goldbraun.
- 5 Suppe in Teller schöpfen. Croûtons einlegen.

50 g

Geriebener
Gruyère oder
Emmentaler

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Spargelsuppe mit Zitronengras

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Spargelsuppe ist ein Klassiker der deutschen Frühjahrsküche — die Kombination von weißem Spargel (Spargel-Creme) oder grünem Spargel mit der Eleganz einer cremigen Suppe ist ein Synonym für den deutschen Frühling.

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) bringt ein lemongrasartiges Aroma in die klassische Spargelsuppe und verweist auf die Verschmelzung europäischer und asiatischer Aromen in der modernen Fusionsküche. Das ätherische Öl Citronellal gibt dem Zitronengras seinen charakteristischen Duft.

Spargel (*Asparagus officinalis*) ist seit der Antike bekannt — in Ägypten als Opfergabe, in Rom als Delikatesse. Die intensive Spargelsaison (April bis 24. Juni, dem 'Johannistag') wird in Deutschland mit Begeisterung gefeiert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Grüner Spargel

1 Stange Zitronengras
(nur weißer Teil)

2 Stk. Schalotten

600 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

2 EL Butter

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Spargelspitzen abnehmen und beiseitelegen.
- 2 Zitronengras klopfen (um die ätherischen Öle zu lösen), in grobe Stücke schneiden.
- 3 Schalotten in Butter dünsten. Spargel und Zitronengras zugeben. Brühe aufgießen. 15 Min. köcheln.
- 4 Zitronengras herausnehmen. Sahne einrühren. Fein pürieren. Abschmecken.
- 5 Spargelspitzen in Salzwasser blanchieren. Als Garnitur einlegen.

Spargelspitzen zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Fenchelsalat mit gegrillter Sardine und Oliven-Tapenade

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fenchel und Sardinen sind eine klassische Kombination der sizilianischen Küche — 'Pasta con le Sarde' (Pasta mit Sardinen und Fenchel) ist das Nationalgericht Siziliens. Das leichte Anisaroma des Fenchels ergänzt das kräftige, salzig-fettige Aroma der Sardine.

Sardinen (Familie Clupeidae) sind einer der gesündesten Meeresfische — reich an Omega-3, Vitamin D und Kalzium. Die kleinen pelagischen Fische werden seit der Antike in der Mittelmeerküche eingesetzt, vor allem in Konserven (nach der sardischen Insel Sardinien benannt).

Oliven-Tapenade (vom provenzalischen 'tapéno' = Kapern) ist eine Paste aus schwarzen Oliven, Kapern, Sardellen und Olivenöl. Als Brotaufstrich oder Salatkomponente ist sie ein Grundelement der provenzalischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Fenchelknolle, hauchdünn gehobelt
4 Stk.	Frische oder Dose-Sardinen
1 EL	Olivenöl
100 g	Schwarze Oliven, entsteint

Zubereitung

- 1 Tapenade: Oliven, Kapern und Knoblauch fein pürieren. Olivenöl einrühren. Abschmecken.
- 2 Fenchel hobeln. Mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen. Salzen.
- 3 Sardinen auf Grillpfanne je 2 Min. pro Seite grillen.
- 4 Fenchelsalat auf Tellern anrichten.

1 EL Kapern

1 Zehe Knoblauch

3 EL Olivenöl

Zitronensaft nach
Geschmack

5

Sardinen darauflegen. Tapenade daneben setzen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Kaninchenrücken auf Kartoffel-Steckrüben-Gröstl mit Cognacsauce

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kaninchen ist in Deutschland traditionell ein Oster- und Festtagsessen, aber auch in der deutschen Alltagsküche lange verankert. Als Haustier und Nahrungsquelle wurden Kaninchen in Mitteleuropa seit dem Mittelalter gehalten.

Kaninchenrücken ist das zartest Fleisch des Kaninchens — hell, mager und mit einem milden, leicht wildartig Geschmack. Es ist empfindlich und kann schnell trocken werden, weshalb es entweder kurz und heiß gebraten oder im Ganzen im Ofen geschmort wird.

Cognacsauce (mit Cognac flambiert und anschließend mit Fond und Sahne gebunden) ist eine Signature-Sauce der Haute Cuisine. Cognac — Brandy aus der Gegend um Cognac in der Charente — gibt der Sauce eine tiefe, warme Alkoholdimension.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Kaninchenrücken

Salz, Pfeffer, Thymian nach Geschmack

2 EL Butter

3 EL Cognac

150 ml Kalbsfond

100 ml Sahne

Zubereitung

- 1 Kaninchenrücken würzen. In Butter rundherum goldbraun anbraten.
- 2 Cognac zugeben und flambieren (Feuerzeug oder kurz erhitzen bis Flamme entsteht).
- 3 Fond zugeben. Bei 170°C 15 Min. im Ofen fertig garen.
- 4

300 g Kartoffeln +
200g
Steckrübe,
gewürfelt

2 EL Butter

Kartoffel-Steckrüben-Gröstl: Gemüse in Butter goldbraun braten. Würzen.

5

Kaninchen aus dem Ofen. Sahne in Sauce rühren, einkochen. Anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Sirloin-Steak vom Grill mit grober Senfbutter an mediterranem Gemüse, geröstetem Blumenkohlpüree und Rosmarinkartoffeln

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Sirloin (von altfranzösisch 'sur la longe' = über dem Lendenstück) ist einer der klassischen Premiumsteaks aus dem hinteren Rücken des Rinds. In Großbritannien ist 'Sirloin Steak' mit einer langen Geschichte verbunden: König Henry VIII soll das Stück so gemocht haben, dass er es zum 'Sir Loin' geadelt habe — eine Legende, aber eine unterhaltsame.

Senfbutter (Beurre Café de Paris-Stil oder einfach Senf in Kräuterbutter eingearbeitet) ist ein klassischer Steak-Begleiter. Die Wärme des Steaks schmilzt die Butter und creates eine sofortige, aromatische Sauce am Tisch.

Blumenkohlpüree ist eine moderne Alternative zu Kartoffelpüree in der Fine-Dining-Küche — leichter in der Kalorienstruktur, mit einer cremigen Textur und einem milden, leicht nussigen Geschmack wenn der Blumenkohl vorher geröstet wird.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Sirloin-Steaks (ca. 200g)

Salz, grober Pfeffer nach Geschmack

2 EL Butterschmalz

50 g Weiche Butter

Zubereitung

- 1 Rosmarinkartoffeln: Kartoffeln halbieren, mit Olivenöl und Rosmarin bei 200°C 30 Min. backen.
- 2 Blumenkohlpüree: Blumenkohl rösten (200°C, 20 Min.), dann pürieren mit Butter und Sahne.

1 EL Grober Senf

1 EL Kräuter
(Petersilie,
Schnittlauch)

1/2 Kopf Blumenkohl

2 EL Butter +
100ml Sahne

300 g Kartoffeln

Olivenöl, Rosmarin nach
Geschmack

3 Senfbutter: Weiche Butter mit Senf und Kräutern mischen.

4 Steaks würzen. In Butterschmalz je 3 Min. pro Seite braten (medium rare). 3 Min. ruhen.

5 Anrichten. Senfbutter auf dem Steak platzieren — sie schmilzt am Tisch.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Heilbuttfilet vom Grill an Bouillabaisse-Nage mit Pinienkernen, Peperonata, Kapäpfeln, Oliven, gegrilltem Baby-Mais und Polenta

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bouillabaisse ist die berühmteste Fischsuppe der Welt — aus Marseille, Frankreich. Traditionell enthält sie mindestens vier verschiedene Fischarten (Felsenfische der Mittelmeerküste), Safran, Fenchel und Rouille (eine Knoblauchmayonnaise). Als 'Nage' (leichte, klare Fischsauce) destilliert, ist sie ein elegantes Saucenelement.

Heilbutt ist fester und fleischiger als die meisten Fischarten und verträgt die intensive Hitze des Grills gut. Sein weißes, dichtes Fleisch behält beim Grillen seine Form und erhält eine schöne Brandstreifenoptik.

Kapernäpfel (Früchte des Kapernstrauches, *Capparis spinosa*) sind größer und milder als Kapern (die Blütenknospen). In der sizilianischen Küche sind sie ein klassisches Würzelement zu gegrilltem Fisch.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Heilbuttfilets
(ca. 160g)

Salz, Pfeffer, Olivenöl nach
Geschmack

400 ml Fischfond

0,1 g Safranfäden

1 Stk. Fenchel,
gewürfelt

Zubereitung

- 1** Bouillabaisse-Nage: Fenchel anschwitzen. Fischfond und Safran zugeben. 15 Min. köcheln. Durch Sieb.
- 2** Polenta: Brühe aufkochen, Polenta einrühren. 10 Min. rühren bis fest.
- 3** Baby-Mais in der Grillpfanne grillen.

Pinienkerne, Peperonata, Kapernäpfel, schwarze Oliven

100 g	Baby-Mais
150 g	Polenta
400 ml	Gemüsebrühe

4 Heilbutt mit Öl einpinseln, würzen. Grillen je 3 Min. pro Seite. Geschmack

5 Polenta anrichten. Nage angießen. Fisch daraufsetzen. Pinienkerne, Peperonata, Kapernäpfel und Oliven anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Schwarzwälder Kirschnitte mit Schokoladensauce und Kirschsahne

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Schwarzwälder Kirschtorte ist eine der international bekanntesten Torten Deutschlands — ihr Name leitet sich nicht von der Region Schwarzwald ab, sondern von 'Schwarzwälder Kirschwasser', dem Kirschbrand, der die Sahne aromatisiert. Die Torte entstand wahrscheinlich in den 1930er Jahren.

Als Schnitte (Rechteck statt runde Torte) ist die Präsentation moderner und eleganter. Schichten aus Schokoladenbiskuit, Sauerkirschfüllung und Kirschsahne sind das Grundprinzip.

Schattenmorellen (saure Kirschen) sind die traditionellen Kirschen in der Schwarzwälder Kirschtorte — ihre Säure und Intensität ist stärker als bei süßen Kirschen und bildet den idealen Kontrast zur Süße der Sahne und der Bitterkeit der dunklen Schokolade.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Schokoladenbiskuit
(Fertigboden oder selbst gebacken)

200 g Sauerkirschen (Glas)

3 EL Kirschwasser

300 ml Schlagsahne

2 EL Zucker + 1 TL
Vanille

Zubereitung

- 1** Biskuit in Streifen schneiden. Mit Kirschwasser tränken.
- 2** Kirschsahne: Sahne mit Zucker und Vanille steif schlagen. Kirschen (etwas abtropfen) unterheben.
- 3** Schnitte: Biskuit-Schicht, Kirschsahne-Schicht, wieder Biskuit, wieder Sahne. Kühlen.

100 g Dunkle Schokolade
+ 100ml Sahne
(Sauce)

Schokoladenraspeln zur
Garnitur

4

Schokoladensauce: Schokolade mit
heißer Sahne schmelzen.

5

Schnitte in Stücke teilen. Mit
Schokoladenraspeln und Sauce
anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Himbeer-Schokoladentarte mit Himbeersahne, Kakaosauce und Himbeer-Limettensorbet

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Schokoladen-Tarte ist eine der klassischsten Rezepte der französischen Pâtisserie — eine dünne, mürbe Tarteschale gefüllt mit einer dichten Schokoladenganache. Himbeeren als Zugabe bringen Säure und Farbe in das intensive Schokoladendessert.

Die Säure der Himbeere (Zitronensäure und Apfelsäure) löst Schokoladenverbindungen auf eine interessante Weise auf und macht die Kombination komplexer als die Summe ihrer Teile. In der Pâtisserie ist Himbeer-Schokolade ein klassisches Paar seit dem 19. Jahrhundert.

Himbeer-Limettensorbet ist ein erfrischendes Gegengewicht zur schweren Ganache-Tarte: die Säure der Limette verstärkt das Himbeeparoma, und das Sorbet kühlt den Gaumen zwischen jedem Bissen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Mürbteig-Tarteschale
---------------	----------------------

200 g	Dunkle Schokolade
--------------	-------------------

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

1 EL	Butter
-------------	--------

150 g	Himbeeren (frisch oder TK)
--------------	----------------------------

Zubereitung

- 1 Tarteschale blindbacken und abkühlen.
- 2 Ganache: Sahne aufkochen, Schokolade schmelzen, Butter einrühren. In Schale gießen. 2 Std. kühlen.
- 3 Himbeersahne: Sahne steif schlagen, Himbeermark unterheben.
- 4 Himbeer-Limettensorbet: Himbeeren mit Zucker und Limettensaft pürieren. Einfrieren.

200 ml Sahne (für
Himbeersahne)

2 EL Himbeermark

200 g Himbeeren
(für Sorbet)

2 Stk. Limetten

60 g Zucker

5

Tarte in Stücke schneiden. Mit Himbeersahne und Sorbet servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Scharfe Rettich-Röllchen mit gelben Linsen VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rettich-Röllchen als Vorspeise verbinden die Idee der japanischen Daikon-Rollen mit europäischen Zutaten. Daikon (weißer Rettich) wird hauchdunn geschnitten und als Wrapper für Füllungen verwendet — eine Technik die aus der modernen asiatischen Fusion-Küche stammt.

Gelbe Linsen (Linsen ohne Schale, schnell kochend) sind in der indischen Küche als Dal bekannt. Als Füllung oder Dip für Rettich-Röllchen verbinden sie indische Aromen mit der Frische des Rettichs.

Schärfe im Rettich kommt von Glucosinolaten — denselben Verbindungen die auch in Meerrettich und Senf die Schärfe erzeugen. Die Schärfe wird durch Salzen und Abtropfenlassen reduziert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Weißer Rettich (Daikon)

100 g Gelbe Linsen

1 TL Kurkuma

1 Stk. Schalotte

1 Zehe Knoblauch

Kreuzkümmel, Koriander nach Geschmack

Salz nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Linsen mit Kurkuma, Schalotte und Knoblauch 20 Min. weich köcheln. Mit Kreuzkümmel und Koriander würzen zu einer dicken Paste.
- 2 Rettich in hauchdünne Längsscheiben hobeln.
- 3 Rettichscheiben mit Linsenpaste bestreichen.
- 4 Einrollen und mit Zahnstocher fixieren.
- 5 Mit Koriander und Chili-Öl garnieren.

Frischer Koriander zur
Garnitur

Chili-Öl optional

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Zucchini cremesuppe 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zucchini cremesuppe ist eine Sommersuppe schlechthin — im August und September, wenn Zucchini im Überfluss in jedem Garten wachsen, ist diese Suppe die einfachste und eleganteste Lösung. Wenige Zutaten, schnell gemacht, cremig und grün.

Zucchini hat eine der höchsten Wassergehalte unter den Gemüsen (~95%) — daher die schnelle Garzeit und die cremige Textur nach dem Pürieren ohne zusätzliche Sahne. Mit etwas pflanzlicher Sahne wird sie noch samtiger.

Basilikum auf Zucchini ist ein Klassiker — beide sind mediterranen Ursprungs und wachsen gemeinsam in den Gärten Italiens und der Provence. Das Pürieren von frischem Basilikum in die heiße Suppe ergibt eine lebhaft grüne, aromatische Suppe.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

500 g	Zucchini, in Stücken
2 Stk.	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Hafersahne
2 EL	Oliveöl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Schalotten und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Zucchini zugeben, 3 Min. mitdünsten.
- 3 Brühe aufgießen. 10 Min. köcheln.
- 4 Hafersahne und Basilikum zugeben. Fein pürieren.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumblätter und Olivenöl garnieren.

Frisches Basilikum zur
Garnitur
und
zum
Pürieren

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

Erbsen-Risotto mit Kopfsalat und Grillgemüse

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Erbsen-Risotto (Risi e Bisi) ist ein venezianisches Nationalgericht — eine Hybride zwischen Suppe und Risotto, die flüssiger ist als normales Risotto. Am Markustag (25. April, dem Namenstag Venedigs) wurde Risi e Bisi dem Dogen als erste Mahlzeit des Jahres gereicht.

Frische Erbsen im Risotto werden typischerweise zweimal zugegeben: die Hälfte früh beim Kochen (werden weich und geben Farbe und Stärke) und die Hälfte kurz vor Ende (bleiben frisch und knackig). Das ergibt eine komplexere Textur.

Kopfsalat als Warm-Salat-Beilage ist eine moderne Technik — kurz in Butter angebraten oder in heißer Brühe gewelkt, entwickelt der Kopfsalat einen milden, leicht bitteren Geschmack der zum cremigen Risotto kontrastiert.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Risottoreis
300 g	Erbsen (TK)
1 Stk.	Schalotte
600 ml	Gemüsebrühe (heiß)
2 EL	Olivenöl + 2 EL Butter
2 EL	Hefeflocken (statt Parmesan)

Zubereitung

- 1 Grillgemüse: Zucchini und Paprika in Scheiben grillen.
- 2 Risotto: Schalotte in Öl dünsten. Reis zugeben. Heiße Brühe schöpfkellenweise zugeben, rühren. Erbsen-Hälfte nach 10 Min. zugeben.
- 3 Nach 18 Min. restliche Erbsen und Butter unterrühren. Hefeflocken einrühren.
- 4

1/2 Kopf Kopfsalat, in Viertel

1 Stk. Zucchini + 1 Paprika (Grillgemüse)

Kopfsalat in Öl kurz anbraten bis leicht gewelkt. Würzen.

5

Risotto anrichten. Grillgemüse und Kopfsalat dazu.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Bowl "Thai Style" mit Zuckerschoten, Möhren, Wasserkastanien, Paprika, Sprossen, Lauch, Spargel, Pilzen und Reis

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Thai-Bowls sind in der westlichen Welt zur populären Fast-Casual-Mahlzeit geworden — eine große Schüssel mit Reismudeln oder Jasminreis, vielen Gemüsen, einer Soße und Toppings. Das Prinzip kommt von den thailändischen 'Rice Bowl' Restaurants.

Wasserkastanien (*Eleocharis dulcis*, nicht der europäische Wassernuss) sind in der asiatischen Küche eine wichtige Zutat — ihre Besonderheit ist, dass sie auch nach dem Kochen knackig bleiben. Sie kommen aus chinesischen Gewässern und werden in der Regel aus der Dose verwendet.

Sprossen (gekeimte Mungobohnen, Linsen, Rettich oder Brokkoli) sind ein Superfood der modernen Küche. Sie enthalten bis zu 20-mal mehr Nährstoffe als das ausgewachsene Gemüse und sind in der asiatischen Küche seit Jahrtausenden verankert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

160 g	Jasminreis
100 g	Zuckerschoten
2 Stk.	Möhren, in Stifte
1 Dose	Wasserkastanien
1 Stk.	Rote Paprika, in Streifen

Zubereitung

- 1 Jasminreis kochen.
- 2 Soße: Sojasoße, Sesamöl, Limette und Zucker mischen.
- 3 Gemüse: Lauch, Spargel, Paprika und Pilze in Öl 5 Min. anbraten.

100 g Sprossen

2 Stangen Lauch, in
Ringe

100 g Grüner
Spargel, in
Stücke

150 g Pilze

3 EL Sojasoße + 1
EL Sesamöl +
1 EL
Limettensaft +
1 TL Zucker

4

Zuckerschoten, Möhren und Wasserkastanien zugeben, 2 Min. schwenken. Soße zugeben.

5

Reis in Schüssel. Gemüse darüber. Sprossen und Sesam aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

Soja-Joghurtcreme mit süß-salzigen Äpfeln, Pecannüssen und Toffee

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Sojajoghurt ist eine der cremigsten und geschmacklich neutralsten veganen Milchalternativen — durch fermentierte Sojamilch erhält er eine natürliche Säure und eine yoghurt-ähnliche Textur. Als Dessertbasis ist er ideal, da er nicht zu süß und nicht zu fettig ist.

Süß-salzige Äpfel (Karamellisierte Äpfel mit Fleur de Sel) verbinden die natürliche Süße des Apfels mit dem Kontrastprinzip der süß-salzigen Kombination, die in der modernen Patisserie durch das 'Salted Caramel' populär gemacht wurde.

Pecanüsse in Toffee-Caramel (veganer Toffee aus Kokosöl, brauner Zucker und Kokosrahm) sind ein amerikanisch-moderner Knusperelement.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

300 g	Sojajoghurt (Naturjoghurt)
2 EL	Agavensirup
1 TL	Vanilleextrakt
2 Stk.	Äpfel
3 EL	Zucker
1 Prise	Fleur de Sel
50 g	Pecanüsse
3 EL	Brauner Zucker

Zubereitung

- 1 Joghurtcreme: Sojajoghurt mit Agavensirup und Vanille verrühren. Kühl stellen.
- 2 Äpfel in Wedges schneiden. In Pfanne mit Zucker karamellisieren. Mit Fleur de Sel bestreuen.
- 3 Veganer Toffee: Brauner Zucker, Kokosöl und Kokosmilch 5 Min. köcheln bis eingedickt.
- 4 Pecanüsse in Toffee wälzen. Abkühlen lassen.
- 5 Joghurtcreme in Gläser. Äpfel und Toffee-Pecanüsse aufstreuen.

2 EL

Kokosöl

2 EL

Kokosmilch

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 ABENDMENÜ

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

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** Brote Scheiben 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

- 4 Antipasti schön auf einem großen Teller oder Holzbrett anrichten: Aufschnitt locker drapieren, Artischocken und Gemüse dazwischenlegen, Oliven und Mozzarella verteilen.
- 5 Mit Balsamico Glaze beträufeln, Basilikumblätter darüberstreuen.
- 6 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)

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