

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

Atlantik Restaurant · Tag 12

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

MENÜ

VORSPEISE

Glasnudelsalat mit Gemüse und Soja-Dressing

SUPPE

Apfel-Curry-Kaltschale

HAUPTGERICHT

Paniertes Kalbsschnitzel mit Wiesenkräutern und Kartoffel-Gemüse

Pita-Brot-Sandwich mit Truthahn, Hummus und Gemüsesalat

DESSERT

Windbeutel mit Preiselbeeren und Vanilleschnitte an Quark-Granatapfeleis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Wassermelonen-Avocado-Salat

SUPPE

Klare Blumenkohl-Suppe

HAUPTGERICHT

Vegane Tomaten-Quiche mit bunten Blattsalaten in Mango-Dressing mit gerösteten Kernen

DESSERT

FrISChe Früchte oder Gemischtes Eis

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzelttes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

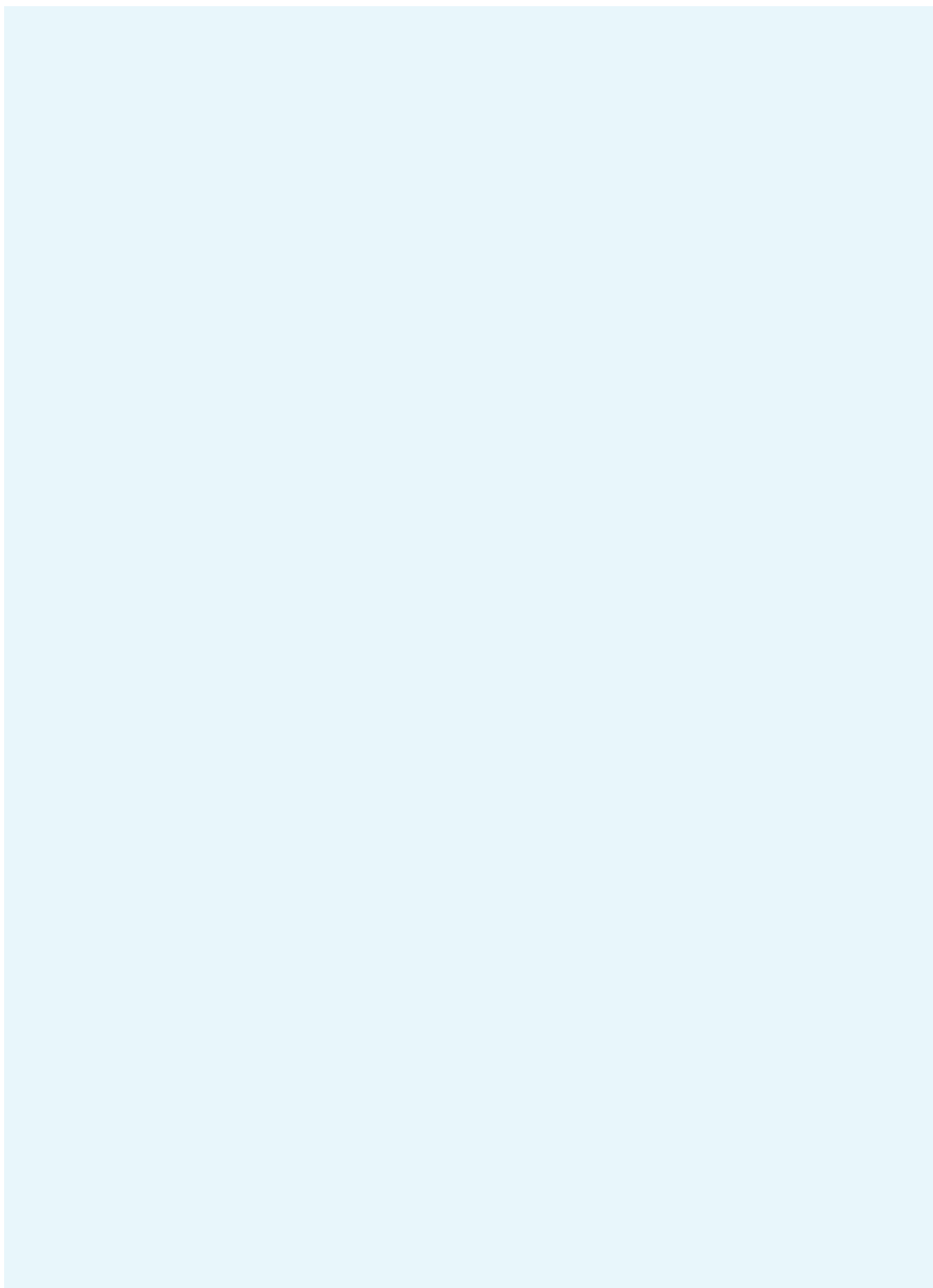
HAUPTGERICHT

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€



Glasnudelsalat mit Gemüse und Soja-Dressing

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Glasnudelsalat ist ein Klassiker der asiatischen Küche — besonders in der vietnamesischen und thailändischen Küche, wo er als 'Miến Trộn' (vietnamesisch) oder 'Yam Woon Sen' (thai) bekannt ist. Glasnudeln (aus Mungobohnenstärke) sind nach dem Einweichen transparent und gelatinös.

Soja-Dressing aus Sojasoße, Sesamöl, Reisessig und Zucker ist das Grunddressing der asiatischen Salate. Es verbindet Umami (Sojasoße), Fett (Sesamöl), Säure (Essig) und Süße in einem ausgewogenen Dressing.

Die Kombination aus kühlen Glasnudeln, knackigem Gemüse und pikantem Dressing macht Glasnudelsalat zu einem erfrischenden Gericht für heiße Tage — und zu einem populären Fusion-Salat in der modernen europäischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Glasnudeln (Mungobohnenstärke)
1 Stk.	Karotte, in Julienne
1/2 Stk.	Gurke, in Julienne
100 g	Rotkohl, fein gehobelt
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
1 EL	Reisessig

Zubereitung

- 1 Glasnudeln in heißem Wasser 5 Min. einweichen. Abgießen, abschrecken.
- 2 Dressing: Sojasoße, Sesamöl, Reisessig, Zucker und Chili vermengen.
- 3 Glasnudeln mit Karotten, Gurke, Rotkohl und Frühlingszwiebeln mischen.
- 4 Dressing unterrühren. 10 Min. ziehen lassen.

1 TL Zucker

1 Stk. Chili, fein

Sesam, Koriander zur
Garnitur

5

Mit Sesam und Koriander garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

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

Apfel-Curry-Kaltschale

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kaltschalen — kalte Suppen — haben in der deutschen Küche eine lange Tradition als Sommergerichte. Rote Grütze-Kaltschale, Biersuppe und Obstsuppen wurden bereits im Mittelalter serviert. Die Apfelkaltschale ist eine fruchtsbetonte Variante dieser Tradition.

Curry und Apfel sind eine überraschende, aber harmonische Kombination — die natürliche Süße und Säure des Apfels balanciert die Wärme der Currygewürze. In der deutschen 'Apfel-Curry-Suppe' der modernen Bistroküche ist diese Kombination seit den 1990er Jahren populär.

Das Geheimnis einer guten Kaltschale ist die Balance: nicht zu süß, nicht zu sauer, mit einer leichten Pikantheit. Die Cremigkeit kommt oft von Crème fraîche oder Joghurt statt Sahne, was die Suppe auch bei Kälte leicht und frisch hält.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk.	Säuerliche Äpfel (Granny Smith)
1 Stk.	Zwiebel
2 TL	Currypulver (mild)
600 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Crème fraîche
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Zwiebel in Öl glasig dünsten. Curry 1 Min. mitrösten.
- 2 Äpfel schälen, würfeln, zugeben. Mit Brühe aufgießen. 15 Min. köcheln.
- 3 Fein pürieren. Crème fraîche einrühren.
- 4 Kalt stellen (mindestens 2 Std.).
- 5 Kalt servieren. Mit Kräutern und einem Apfelfächer garnieren.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frischer Koriander oder Schnittlauch zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

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

Paniertes Kalbsschnitzel mit Wiesenkräutern und Kartoffel-Gemüse

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das panierte Schnitzel hat eine Geschichte, die über das Wiener Schnitzel hinausgeht: Mailänder Kotelett (Cotoletta alla Milanese) war wahrscheinlich der Vorläufer. Feldmarschall Radetzky soll das Rezept 1857 aus Mailand nach Wien gebracht haben — obwohl das historisch strittig ist.

Wiesenkräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran, Petersilie) werden in der alpinen und deutschen Küche als 'Kräuterpanade' eingesetzt — die gehackten Kräuter werden in die Semmelbrösel gemischt und verleihen dem Schnitzel eine grüne, aromatische Kruste.

Kartoffel-Gemüse (gewürfelte Kartoffeln mit saisonalem Gemüse gegart) ist die einfachste und befriedigendste Beilage zur deutschen Hausmannsküche — ehrlich, nährreich und aromatisch.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Kalbsschnitzel
(ca. 150g,
dünn
geklopft)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Mehl, Eier zum
Panieren

100 g Semmelbrösel

Zubereitung

- 1 Kräuterpanade: Kräuter in Semmelbrösel mischen.
- 2 Schnitzel würzen. In Mehl → Ei → Kräuterpanade wenden.
- 3 In Butterschmalz bei mittlerer Hitze je 3 Min. pro Seite goldbraun braten.

4

2 EL Gemischte
Wiesenkräuter
(Thymian,
Rosmarin,
Petersilie),
fein gehackt

3 EL Butterschmalz

300 g Kartoffeln,
gewürfelt

200 g Saisongemüse
(Karotte,
Erbsen,
Paprika)

2 EL Butter

Kartoffel-Gemüse: Kartoffeln in Butter 10 Min.
braten. Gemüse zugeben, 5 Min. mitgaren. Würzen.

5 Schnitzel mit Kartoffel-Gemüse und
Zitronenscheibe servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

Pita-Brot-Sandwich mit Truthahn, Hummus und Gemüsesalat

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pita-Brot ist das Fladenbrot des Nahen Ostens und Griechenlands — durch das Heißbacken entsteht eine Lufttasche im Inneren, die das Brot zur natürlichen Tasche für Füllungen macht. Das Wort 'Pita' kommt vom griechischen 'pitta' (flach).

Truthahn (Pute) ist in der levantinischen Küche weniger traditionell als Lamm oder Hähnchen, aber in der modernen Fusion-Küche Israels und des Libanons findet er seinen Platz — als schlanke Alternative zu Fleischfüllungen.

Das Pita-Sandwich ist ein modernes Fast Food der Levante — in Israel ist 'Shawarma im Pita' das klassische Streetfood. Mit Hummus, gegrilltem Fleisch und frischem Gemüse ist es vollständig und ausgewogen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Pita-Brote

200 g Putenbrust, in dünne Scheiben

Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl

4 EL Hummus (s. rezept-suesskartoffel-hummus)

Zubereitung

- 1** Putenbrust würzen. In Öl 3 Min. pro Seite braten. Ruhen lassen, in Streifen schneiden.
- 2** Gemüsesalat: Tomaten und Gurken würfeln, Rotkohl fein schneiden, Petersilie nach Geschmack hacken. Mit Zitronensaft und Öl mischen.
- 3** Pita-Brote kurz erwärmen.
- 4** Pita aufschneiden. Hummus einstreichen.
- 5** Putenstücke und Salat einlegen.

Gemüsesalat: Tomate, Gurke, Rotkohl, Petersilie nach
Geschmack

1 EL Zitronensaft +
1 EL Olivenöl

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

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

Windbeutel mit Preiselbeeren und Vanilleschnitte an Quark-Granatapfeleis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Windbeutel (Choux à la Crème in Frankreich) sind luftige Brandteiggebäcke — durch Dampf im Inneren beim Backen entsteht die charakteristische hohle Kugel. Der Teig aus Butter, Mehl, Wasser und Eiern enthält kein Backtriebmittel — der Dampf ist der einzige Trieb.

Preiselbeeren (*Vaccinium vitis-idaea*) sind die sauersten heimischen Beerenfrüchte und wachsen in Skandinavien, Sibirien und den alpinen Regionen Europas. Als Konfitüre zu Wildgerichten und als Gebäckfüllung sind sie in Süddeutschland und Österreich klassisch.

Quark-Granatapfeleis ist ein modernes Desserteis ohne Eiercrème — Quark gibt eine natürliche Cremigkeit und mild säuerliche Note; Granatapfel gibt Farbe und Fruchtintensität.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 ml	Wasser
80 g	Butter
130 g	Mehl
4 Stk.	Eier
200 ml	Schlagsahne
1 TL	Vanilleextrakt + Zucker
4 EL	Preiselbeerkonfitüre

Zubereitung

- 1 Brandteig: Wasser und Butter aufkochen. Mehl einrühren bis Teig vom Topf löst. Abkühlen. Eier einzeln einrühren.
- 2 Auf Backpapier Häufchen setzen. Bei 200°C 25 Min. backen (nicht öffnen!).
- 3 Vanillecreme: Sahne mit Vanille und Zucker steif schlagen.

250 g Quark

3 EL Granatapfelkerne
+ 2 EL Saft

2 EL Puderzucker

4

Windbeutel aufschneiden. Mit Preiselbeeren und Vanillecreme füllen.

5

Quark-Granatapfeleis: Quark mit Granatapfelsaft, Kernen und Puderzucker mischen, einfrieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

Wassermelonen-Avocado-Salat

🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Wassermelone und Avocado ist eine Kombination der modernen Fusion-Küche, die auf die karibische und mexikanische Tradition trifft, wo beide Früchte heimisch sind. Die texturellen Gegensätze — wasserreich und knackig vs. cremig und buttrig — sind ideal.

Avocado (*Persea americana*) stammt aus Mexiko und Mittelamerika und wurde von den Azteken schon 5.000 Jahre vor Christus kultiviert. Ihr Fettgehalt ist ungewöhnlich hoch für eine Frucht — fast ausschließlich ungesättigte Fettsäuren, ähnlich wie Olivenöl.

Wassermelone (*Citrullus lanatus*) hat ihren Ursprung in Westafrika und wurde durch arabische Händler und Kreuzfahrer nach Europa gebracht. Ihre intensiv rote Farbe kommt von Lycopin — dem stärksten natürlichen Antioxidans.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Wassermelone, in Würfeln
1 Stk.	Reife Avocado, in Würfeln
1/2 Stk.	Rote Zwiebel, hauchdünn
1 Bund	Frische Minze
2 EL	Limettensaft
3 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Wassermelone und Avocado vorsichtig würfeln.
- 2 Rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- 3 Minze grob zerzupfen.
- 4 Limettensaft und Olivenöl vermengen.
- 5 Alle Zutaten vorsichtig mischen. Meersalz und Dressing darüber.

Salz, Meersalz nach
Geschmack

Optional: Feta-Ersatz oder Kürbiskerne nach
Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

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

Klare Blumenkohl-Suppe VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Blumenkohlsuppe als klare Brühe ist ein Gegenstück zur klassischen Creme-Version — der Blumenkohl wird in klarer Gemüsebrühe gegart und gibt ihr sein mildes, leicht süßliches Aroma. Das Ergebnis ist eine leichte, elegante Suppe.

Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) enthält mehr Vitamin C als eine Orange und ist reich an Vitamin K und B-Vitaminen. Sein mildes Aroma macht ihn zum vielseitigsten Kohl-Gemüse in der europäischen Küche.

Das 'Klare' in der Suppe entsteht durch das Kochen in Brühe statt durch Pürieren — die Brühe bleibt transparent, der Blumenkohl als Einlage gibt Textur. Manchmal wird ein Schuss Weißwein zugegeben um das Aroma zu öffnen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1/2 Kopf Blumenkohl,
in Röschen

700 ml Gemüsebrühe

1 Stk. Schalotte

1 Schuss Weißwein

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frisches Schnittlauch oder Petersilie

Einige Kapern optional,
zur
Garnitur

Zubereitung

- 1 Schalotte fein würfeln.
- 2 Brühe aufkochen. Schalotte und Weißwein zugeben.
- 3 Blumenkohlröschen zugeben. 12 Min. köcheln bis gerade weich.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 In Teller schöpfen. Mit Kräutern und Kapern garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 MITTAGSMENÜ

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

Vegane Tomaten-Quiche mit bunten Blattsalaten in Mango-Dressing mit gerösteten Kernen

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Vegane Quiche ohne Ei und ohne Milchprodukte — wie ist das möglich? Durch Tofu-Ei: Seidenweicher Tofu mit Nutritional Yeast, Kurkuma und Schwarzsatz (Kala Namak) ergibt eine Masse die beim Backen stockt und ein ei-ähnliches Ergebnis gibt. Schwarzsatz enthält Schwefelverbindungen, die dem Ei-Aroma sehr ähneln.

Tomaten sind in der Quiche klassisch, weil ihre Säure die Füllmasse aufhellt. Für vegane Quiche müssen sie gut entwässert werden (salzen und abtropfen lassen), damit die Quiche nicht wässrig wird.

Mango-Dressing (Mangopüree, Limettensaft, Olivenöl, Honig oder Agave) ist ein modernes, fruchtiges Salatdressing, das bunte Blattsalate in ein tropisches Erlebnis verwandelt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Mürbteig (vegan: Mehl, Margarine, Wasser)
300 g	Seidentofu
2 EL	Nutritional Yeast (Hefeflocken)
1 TL	Kurkuma

Zubereitung

- 1 Teig in Quiche-Form ausrollen, blindbacken (12 Min. 180°C).
- 2 Tofu mit Hefeflocken, Kurkuma, Salz und Schwarzsatz pürieren.
- 3 Tomaten in Scheiben schneiden, leicht salzen, 10 Min. abtropfen.
- 4 Tomaten im Quiche-Boden verteilen. Tofu-Masse darübergießen. 30 Min. bei 175°C backen.

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Prise | Schwarzsatz
(Kala
Namak) |
| 2 Stk. | Tomaten |
| Salz, Pfeffer | nach
Geschmack |
| 150 g | Gemischter
Blattsalat |
| 1 Stk. | Mango, püriert |
| 2 EL | Limettensaft
+ 3 EL Öl |
| 2 EL | Gemischte
Kerne (Kürbis,
Sonnenblume) |

5

Mango-Dressing: Mangopüree, Limette und Öl mixen. Blattsalat anmachen. Kerne rösten. Alles servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 12 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