

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 13 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 13

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

MENÜ

VORSPEISE

Parmesan-Panna cotta mit Pinienkernen

Gemüsesalat mit lauwarmen und marinierten Wachtelbrust*

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Brokkolicremesuppe

Weinsuppe mit Käsestange

ZWISCHENGERICHT

Ofenkartoffel mit Räucherfisch-Quark* und Lachskaviar*

Griechische Fleischtäschchen gefüllt mit Lamm, Fetakäse und Gemüse

HAUPTGERICHT

Geschmortes Ossobuco in Gemüsesauce mit Gremolata und Safran-Risotto

Schwertfischfilet vom Grill mit sizilianischem Auberginen-Caponata,
Staudensellerie, Kapern, roten Zwiebeln
und hausgemachter Pasta

DESSERT

Kirsch-Biskuitrolle im Marzipanmantel mit Macaron und Kirscheis

Israelische Frischkäse-Tarte mit Erdbeeren und Zucker-Oliven

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Ochsenherz-Tomaten mit veganem Mozzarella und Basilikum-Pesto

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Klare Bulgursuppe mit Wurzelgemüse

ZWISCHENGERICHT

Gebratene Rosmarin-Polenta auf Mangoldgemüse mit Pilzen

HAUPTGERICHT

Sellerieschnitzel an Röstgemüse-Glace mit Salbei-Möhren und Kartoffel-Wedges

DESSERT

Kokosnuss-Creme mit Mangosalat und Kokosnuss-Karamell

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

Rinderrückensteak* an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade,
Speckbohnen und Kartoffelgratin

Lachsforellenfilet vom Grill mit Ofengemüse, Erbsenpüree und Apfelchutney

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

Parmesan-Panna cotta mit Pinienkernen

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Panna cotta (ital. 'gekochte Sahne') ist ein piedemontesisches Dessert — aber in der Savory-Version wird die gleiche Technik für herzhafte Vorspeisen verwendet. Parmesan-Panna cotta ist ein Kunstgriff der modernen italienischen Cucina: Sahne, Gelatine und geriebenem Parmesan ergeben eine elegant feste, salzige Creme.

Parmigiano-Reggiano (DOP, geschützte Ursprungsbezeichnung) muss mindestens 12 Monate reifen und kann bis zu 36 Monate altern. Er enthält durch die lange Reifung mehr freie Aminosäuren und ist dadurch umami-intensiver als frische Käse.

Pinienkerne (Samen der Pinie, *Pinus pinea*) sind eines der teuersten Zutaten Italiens — der Ertrag einer Pinie ist gering, und die Kerne müssen von Hand geerntet werden. Geröstet entwickeln sie ein buttrig-nussiges Aroma.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 ml Sahne

50 g Parmigiano-Reggiano, fein gerieben

2 Blatt Gelatine

Salz, weißer Pfeffer nach Geschmack

2 EL Pinienkerne

Zubereitung

- 1 Gelatine 5 Min. einweichen.
- 2 Sahne erhitzen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und einrühren.
- 3 Parmesan einrühren bis aufgelöst. Salzen und pfeffern.
- 4 In kleine Formen gießen. 4 Std. kühlen.

1 EL

Olivenöl
extra vergine

Frisches Basilikum zur
Garnitur

5

Pinienkerne in Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Panna cotta stürzen. Mit Pinienkernen und Olivenöl anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Gemüsesalat mit lauwarmer und marinierter Wachtelbrust

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Wachtel (*Coturnix coturnix*) ist das kleinste Wildgeflügel Europas und eines der delikatesten. Ihr Fleisch ist dunkler als Hühnerfleisch und hat ein intensiveres, nussigeres Aroma. In der Haute Cuisine wird Wachtel seit dem Mittelalter als Festessenvogel geschätzt.

Lauwarmer Salat (Lauwarm = zwischen Raumtemperatur und heiß) ist eine Technik der modernen Bistroküche: heißes gebratenes Fleisch auf kalten Salatblättern ergibt einen thermischen Kontrast und lässt den Salat leicht welken ohne ihn zu garen.

Marinade für Wachtel (Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Olivenöl) dringt in das kleine Stück Geflügel schnell ein — Wachtelbrüste müssen nur 1–2 Std. mariniert werden, da ihr Fleisch sehr zart und dünn ist.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk. Wachtelbrüste

Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Olivenöl

200 g Gemischter Blattsalat

100 g Cherrytomaten

1/2 Stk. Salatgurke

Zubereitung

- 1 Wachtelbrüste 1 Std. in Marinade einlegen.
- 2 Salat anmachen mit Olivenöl und Essig.
 Marinade für Tomaten und Gurke zugeben.
- 3 Wachtelbrüste in Pfanne je 2–3 Min. pro Seite braten.
- 4 Salat auf Teller verteilen.
- 5 Heiße Wachtelbrüste auf den Salat legen.

3 EL Olivenöl + 2
EL
Weißweinessig

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Brokkolicremesuppe

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Brokkolisuppe als Cremesuppe ist in der deutschen Alltagsküche eine der beliebtesten Suppen überhaupt. Der Ursprung des Brokkolis liegt in Kalabrien (Süditalien) — von dort wurde er im 18. Jahrhundert über England nach Nordeuropa verbreitet.

Das intensive Grün der Brokkolisuppe bleibt nur erhalten wenn man zwei Dinge beachtet: kurz garen (3–4 Min. in der Brühe) und sofort kalt abschrecken nach dem Garen (unterbricht den Garprozess). Für die Suppe: blanchieren, Schockfrost, dann pürieren.

Brokkoli enthält Sulforaphan — einen sekundären Pflanzenstoff der in Laborstudien krebshemmende Eigenschaften zeigt. Das Schneiden und Blanchieren von Brokkoli aktiviert das Enzym Myrosinase das Sulforaphan freisetzt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Kopf	Brokkoli
2 Stk.	Schalotten
700 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
2 EL	Butter

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

Geröstete Brokkoli-Röschen

Zubereitung

- 1 Schalotten in Butter glasig dünsten.
- 2 Brokkoli in Röschen teilen (einige für Garnitur beiseite). Zugeben.
- 3 Brühe aufgießen. 8 Min. köcheln.
- 4 Sahne zugeben. Fein pürieren. Abschmecken.
- 5 Garnitur-Röschen in Butter knusprig braten. Auf die Suppe geben.

zur Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Weinsuppe mit Käsestange

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Weinsuppe ist ein altes deutsches und österreichisches Gericht — Wein, Brühe, Eigelb und Gewürze werden zu einer eleganten, leicht angesäuerten Suppe verbunden. Sie ist ein Ergebnis der mittelalterlichen Küchenphilosophie, Wein als Kochmedium und Würzmittel zu verwenden.

Käsestangen (Grissini mit Käse, oder überbackene Blätterteigstangen) sind der klassische Begleiter zu Weinsuppen und klaren Suppen in der österreichischen Küche. Die knusprige Salzigkeit kontrastiert die cremige Suppe.

Weinsuppe kann mit Weißwein (milder, frischer) oder Rotwein (kräftiger, würziger) zubereitet werden. In Österreich ist die Weißwein-Suppe mit Muskat klassisch; in Deutschland eher eine Rotweincreme-Suppe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 ml Weißwein
(Riesling oder
Grüner
Veltliner)

600 ml Hühnerbrühe

3 Stk. Eigelb

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

Blätterteig + geriebener Emmentaler für
Käsestangen

Zubereitung

- 1 Brühe und Wein aufkochen. Hitze reduzieren.
 - 2 Eigelb mit Sahne verquirlen (Liaison).
 - 3 Suppe leicht abkühlen. Liaison einrühren (nicht mehr kochen — Ei stockt sonst).
 - 4 Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
 - 5 Käsestangen: Blätterteig in Streifen, Käse aufstreuen, drehen, 12 Min. bei 200°C backen.
- Käsestangen

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Ofenkartoffel mit Räucherfisch-Quark und Lachskaviar

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ofenkartoffel ('Baked Potato') ist ursprünglich englisch aber in Deutschland längst zum Bistroklassiker geworden. Die Schale bleibt knusprig, das Innere ist mehlig und dampfend — perfekt als Geschmacksträger für reichhaltige Füllungen.

Räucherfisch-Quark verbindet die Tradition des norddeutschen Räucherfisches (Makrele, Hering, Lachs) mit der Säure des Quarks. Durch das Räuchern entsteht Eugenol (Gewürznelkenaromas) und zahlreiche Pyrazine — die typischen Raucharomen.

Lachskaviar (Lachsrogen) ist günstiger als Störkaviar aber ähnlich elegant — die großen orangeroten Perlen platzen im Mund und entlassen ihr mildes Fischaroma. Als Garnitur für Fischgerichte und kalte Vorspeisen ist er ein Klassiker der skandinavischen und russischen Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Große Kartoffeln

Olivenöl, Meersalz nach Geschmack

150 g Räucherlachs oder Räuckermakrele

200 g Quark

Dill, Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Kartoffeln gut waschen. Mit Öl einreiben, Meersalz bestreuen. Bei 200°C 60 Min. backen.
- 2** Räucherfisch fein zerpfücken. Mit Quark und Dill mischen. Zitronensaft und Pfeffer zugeben.
- 3** Kartoffel aufschneiden und auseinanderdrücken.

2 EL

Lachskaviar

4

Räucherfisch-Quark großzügig einfüllen.

5

Mit Lachskaviar und Dillspitzen garnieren.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ](#)

[⚓ MEIN SCHIFF 7](#) · [Atlantik Restaurant](#) · Rezept für 2 Personen

Griechische Fleischtäschchen gefüllt mit Lamm, Fetakäse und Gemüse

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fleischtäschchen (Teigtaschen mit Fleischfüllung) sind ein universelles Konzept der Weltküche — Ravioli (Italien), Pierogi (Polen), Gyoza (Japan), Maultaschen (Schwaben), Empanadas (Lateinamerika). Die griechische Version mit Lammfleisch und Feta ist eine Fusion zwischen östlicher (Anatolien) und mediterraner Küche.

Lammfleisch ist in der griechischen Küche das wichtigste Fleisch — zu Ostern ist Lamm Pflicht (Lammspieß), und in der modernen Taverne ist Lammhackfleisch (Kima) in vielen Gerichten zu finden. Der intensive Geschmack des Lammes harmoniert ideal mit dem salzigen Feta.

Feta ist eines der ältesten Käse Europas — in Homer's Odyssee (8. Jhd. v. Chr.) werden die Schafskäsevorräte des Zyklopen Polyphemus beschrieben. Seit 2002 ist 'Feta' eine geschützte Herkunftsbezeichnung die nur für griechischen Käse aus Schaf- und Ziegenmilch gilt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Lammhackfleisch
100 g	Feta-Käse, zerkrümelt
1 Stk.	Zwiebel, fein
1 Zehe	Knoblauch
Minze, Oregano	nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Füllung: Lammhack mit Zwiebeln braten. Knoblauch, Paprika, Minze und Oregano zugeben. Abkühlen. Feta unterrühren.
- 2** Teig in Rechtecke schneiden. Je 2 EL Füllung darauf.
- 3** Zuklappen, Ränder andrücken. Mit Öl bestreichen.

1 Stk. Paprika, fein

Fertiger Filoteig oder Blätterteig

Olivenöl zum Bestreichen

4

Bei 190°C 20 Min. goldbraun backen.

5

nach
Mit griechischem Joghurt und
Geschmack
Zitronenschnitt servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Geschmortes Ossobuco in Gemüsesauce mit Gremolata und Safran-Risotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ossobuco (ital. 'hohler Knochen') ist ein mailändisches Nationalgericht — Kalbshaxenscheibe mit Knochen und Mark, langsam im Gemüse-Weingemisch geschmort. Im Inneren des Knochens liegt das Knochenmark, das als Delikatesse mit einem schmalen Löffel herausgegessen wird.

Gremolata (gehackte Petersilie, Zitronenzeste und Knoblauch) ist die unverzichtbare Garnitur für Ossobuco — sie wird immer frisch am Ende zugegeben, niemals mitgegart. Ihre Frische und Säure durchbricht die Reichhaltigkeit des Schmorgericht.

Safran-Risotto (Risotto alla Milanese) ist die einzige traditionell akzeptierte Beilage für Ossobuco. Das leuchtend gelbe Risotto ist ebenfalls ein Mailänder Nationalgericht und das historische Zusammenspiel beider Gerichte ist untrennbar.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Kalbshaxen
(Ossobuco,
je ca.
250g)

Mehl, Salz, Pfeffer zum
Wenden

3 EL Olivenöl

1 Stk.

Zubereitung

- 1** Kalbshaxen in Mehl wenden. In Öl rundherum anbraten. Herausnehmen.
- 2** Gemüse im gleichen Topf anbraten. Wein ablöschen. Fond und Tomaten zugeben.
- 3** Kalbshaxen zurück. Zugedeckt bei 160°C 2 Std. schmoren.

Zwiebel + Möhre +
Sellerie

200 ml Weißwein

400 ml Kalbsfond

2 Stk. Tomaten

Gremolata: Petersilie + Zitronenzeste + Knoblauch frisch

200 g Risottoreis +
0,1g Safran
+ 600ml
Brühe +
Butter +
Parmesan
(für Risotto)

4

Safran-Risotto: Risottoreis in Butter rösten.
Safranbrühe schöpfkellenweise zugeben bis
cremig. Parmesan einrühren.

5

Ossobuco auf Risotto. Gremolata frisch
darüberstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

Schwertfischfilet vom Grill mit sizilianischem Auberginen-Caponata, Staudensellerie, Kapern, roten Zwiebeln und hausgemachter Pasta

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Schwertfisch (*Xiphias gladius*) ist einer der schnellsten Fische des Meeres — er kann 100 km/h erreichen. Im Mittelmeer ist Schwertfisch seit der Antike ein wichtiger Speisefisch; in Sizilien ist die Schwertfischfischerei (besonders in der Meerenge von Messina) eine kulturelle Institution.

Caponata ist das sizilianische Nationalgemüse — eine süß-saure Aubergine-Kapern-Sellerie-Olive-Kombination, die sowohl heiß als auch kalt serviert werden kann. Das 'Agrodolce' (süß-sauer) ist das Schlüsselprinzip der sizilianischen Küche.

Schwertfisch auf dem Grill ist wie ein Steak — er wird am besten medium gegart und braucht nur wenig Würzung. Sein dichtes, fleischiges Fleisch verträgt die Intensität der Caponata problemlos.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Schwertfischfilet
(ca. 180g)

Olivensöl, Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Stk. Aubergine,
gewürfelt

2 Stangen Staudensellerie

1 Stk. Rote Zwiebel

Zubereitung

1 Caponata: Aubergine in Salz ziehen (15 Min.) dann gut ausdrücken. In Öl anbraten. Sellerie, Zwiebel, Tomaten zugeben. Kapern, Zucker und Essig für Agrodolce. 15 Min. köcheln.

2 Pasta kochen. Al dente abgießen.

3

2 EL	Kapern
2 EL	Zucker
3 EL	Rotweinessig
2 Stk.	Tomaten
200 g	Frische Pasta (Spaghetti oder Linguine)

Schwertfisch mit Öl einpinseln, würzen. Grillen je 3 Min. pro Seite.

- 4** Pasta mit etwas Caponata schwenken.
- 5** Anrichten: Pasta, Schwertfisch, Caponata darüber.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

Kirsch-Biskuitrolle im Marzipanmantel mit Macaron und Kirscheis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Biskuitrolle ist eines der elegantesten Konditorei-Gebäcke — ein dünner, elastischer Biskuitteig wird mit Creme bestrichen und eingerollt. Die Kunst liegt in der Elastizität des Teigs: zu trocken und er bricht beim Rollen, zu nass und er klebt zusammen.

Marzipan-Decke um eine Biskuitrolle ist eine Technik der Wiener Konditorei-Tradition — der Marzipanmantel ('Marzipandecke') versiegelt die Rolle und gibt ihr eine luxuriöse, glatte Oberfläche. Marzipan aus rohen Mandeln, Zucker und Rosenwasser wird in Schleswig-Holstein (Lübecker Marzipan) und Persien gleichzeitig seit Jahrhunderten produziert.

Macaron (frz.) — nicht zu verwechseln mit Macaroon (deutsch/englisch: Kokosflöckchen-Gebäck) — sind die kleinen bunten Pariser Doppelbaiser der Konditorei Ladurée. Die genaue Geschichte der Macaron ist umstritten, aber modern werden sie durch den Konditor Pierre Hermé weltberühmt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk.	Eier
100 g	Zucker
100 g	Mehl
200 g	Kirschen (Glas)
200 ml	Schlagsahne

Zubereitung

- 1 Biskuit: Eier mit Zucker cremig schlagen. Mehl unterheben. Auf Backpapier dünn ausstreichen. 10 Min. bei 200°C backen.
- 2 Noch warm auf Zucker-Backpapier wenden. Einrollen. Abkühlen.
- 3 Sahnefüllung mit Kirschgeist und Kirschen mischen.

2 EL Kirschgeist

150 g Marzipan

Macarons (fertig) zur Garnitur

Kirscheis als Beilage

- 4** Biskuit ausrollen. Füllung aufstreichen. Einrollen.
- 5** Marzipan dünn ausrollen. Rolle einwickeln. Kühlen. In Scheiben servieren mit Macarons und Kirscheis.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

Israelische Frischkäse-Tarte mit Erdbeeren und Zucker-Oliven

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die israelische Frischkäse-Tarte (Cheesecake Israeli-style) ist ein beliebtes Dessert der modernen israelischen Patisserie — sie ist leichter als amerikanische Cheesecakes, da Frischkäse (Gevinah Levanah = weißer Käse) statt Cream Cheese verwendet wird.

Zucker-Oliven als Dessert-Element klingen ungewöhnlich, sind aber Teil der levantinischen Dessertkultur — karamellisierte Oliven oder Oliven in Honig und Sesam (Basbousa-Stil) werden in der israelischen und arabischen Patisserie zu Süßspeisen gereicht.

Erdbeeren mit israelischem Käse ist klassisch — in der israelischen Küche ist das Frühstückangebot oft süß-salzig: weißer Frischkäse mit frischen Erdbeeren und Honig ist ein typisches Kibbutz-Frühstück.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Mürbteig-Tarteschale
400 g	Frischkäse (Quark oder Ricotta)
3 Stk.	Eier
100 g	Zucker
1 TL	Vanilleextrakt

Zubereitung

- 1 Frischkäsemasse: Frischkäse, Eier, Zucker und Vanille glatt rühren.
- 2 Tarteschale füllen. Bei 160°C 35 Min. backen. Abkühlen.
- 3 Erdbeeren halbieren.
- 4 Zucker-Oliven: Oliven in Pfanne mit Puderzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren.

300 g Frische
Erdbeeren

100 g Grüne
Oliven,
entsteint

3 EL Puderzucker

5

Tarte mit Erdbeeren und Zucker-Oliven
anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Ochsenherz-Tomaten mit veganem Mozzarella und Basilikum-Pesto

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Ochsenherztomate (Cuor di bue) ist die älteste und aromatischste Tomatensorte Europas — ihre unregelmäßige, herzförmige Gestalt und das fleischige Fruchtfleisch mit wenigen Samen macht sie zur Königin der Tomatensorten. Sie enthält mehr Lycopin und Glutaminsäure (Umami) als runde Tomaten.

Veganer Mozzarella wird aus Cashew-Creme oder Kokosmilch mit Agar-Agar hergestellt — die Textur ist ähnlich, der Geschmack milder. Ernährungshefe (Nutritional Yeast) gibt eine käseartige Umami-Note.

Basilikum-Pesto (Pesto alla Genovese) ist eine der ältesten Saucen Italiens — im Mörser (pestare = stoßen) werden Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl zu einer grünen Paste gebunden. Für veganes Pesto wird Parmesan durch Hefeflocken ersetzt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Ochsenherztomate,
in Scheiben

150 g Veganer
Mozzarella
(Cashew-Basis)

2 EL Basilikum-Pesto
(vegan)

Olivenöl extra vergine zum
Beträufeln

Zubereitung

- 1 Tomaten in dicke Scheiben schneiden.
- 2 Veganer Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 3 Abwechselnd auf Teller anrichten.
- 4 Mit Meersalz, Pfeffer und Olivenöl würzen.
- 5 Veganes Pesto darübergeben und mit Basilikum garnieren.

Meersalz, schwarzer Pfeffer nach
Geschmack

Frisches Basilikum zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Klare Bulgursuppe mit Wurzelgemüse VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bulgur ist vorgekochter, getrockneter und gebrochener Hartweizen — ein Grundnahrungsmittel der türkischen, syrischen und levantinischen Küche seit Jahrtausenden. Durch das Vorkochen behält Bulgur viele Nährstoffe und kocht in der Suppe in nur 10 Minuten.

Klare Gemüsesuppe mit Getreide ist das türkische 'Çorba' (Suppe) schlechthin — in der türkischen Küche ist Suppe keine Vorspeise sondern ein Hauptnahrungsmittel. Jede Region hat ihre eigene Suppe mit lokalen Getreidesorten.

Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Sellerie, Petersilienwurzel) bildet zusammen die 'Grundtrias' der mitteleuropäischen Suppenküche. Ihr hoher Zuckergehalt karamellisiert beim Rösten und gibt der Brühe Tiefe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

80 g	Bulgur
2 Stk.	Möhren, gewürfelt
1 Stk.	Pastinake, gewürfelt
1 Stk.	Stück Sellerie
1 Stk.	Petersilienwurzel
1 L	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Wurzelgemüse in Öl 3 Min. anschwitzen.
- 2 Brühe und Kräuter zugeben. 15 Min. köcheln.
- 3 Bulgur zugeben. 10 Min. mitköcheln.
- 4 Lorbeer entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Mit frischer Petersilie garnieren.

Thymian, Lorbeer nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Gebratene Rosmarin-Polenta auf Mangoldgemüse mit Pilzen

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Polenta (aus Maisgriess) ist das norditalienische Grundgericht aus Venetien, dem Friaul und der Lombardei. In seiner Geschichte war Polenta das Arme-Leute-Essen; heute ist es in der modernen Küche ein elegantes Element und Grundlage für komplexe Anrichtungen.

Gebratene Polenta-Scheiben — aus abgekühlter, fest gewordener Polenta ausgestochen und in Öl goldbraun gebraten — haben eine knusprige Kruste und ein cremiges Inneres. Rosmarin in der Polenta gibt ein mediterranes Aroma.

Mangold (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*) ist eine der ältesten angebauten Gemüsepflanzen des Mittelmeerraums. Seine leuchtend roten, gelben oder weißen Stiele und großen grünen Blätter sind reich an Vitamin K, Magnesium und Eisen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g	Maisgrieß (Polenta)
800 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivöl
2 EL	Frischer Rosmarin, fein
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Polenta: Brühe aufkochen. Maisgrieß einrühren. 10 Min. rühren. Rosmarin und Öl einrühren. In flache Form gießen. Abkühlen lassen.
- 2 Polenta in Scheiben oder Dreiecke schneiden. In Öl goldbraun braten.
- 3 Mangold: Stiele und Blätter trennen. Stiele zuerst 5 Min. braten, dann Blätter zugeben. Knoblauch zugeben. Würzen.

1 Bund Mangold

200 g Gemischte
Pilze

2 Zehen Knoblauch

2 EL Olivenöl

4 Pilze in Öl kräftig anbraten. Würzen.

5 Polenta anrichten. Mangold und Pilze darüber.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

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

Sellerieschnitzel an Röstgemüse-Glace mit Salbei-Möhren und Kartoffel-Wedges

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Sellerieschnitzel ist ein deutsches Veggie-Klassiker — eine dicke Scheibe Knollensellerie wird in Panade gehüllt und wie ein Schnitzel ausgebraten. Der Sellerie hat eine fleischige Textur und ein kräftiges Aroma das die Panade perfekt aufnimmt.

Röstgemüse-Glace (eingekochter Röstgemüsefond) ist ein intensiver, süßlich-würziger Saucenansatz. Durch das Karamellisieren der Zuckerstoffe im Gemüse beim Rösten entsteht ein tiefer Fond der einreduziert zu einer 'Glace' (Glasur) wird.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist eines der ältesten Heilkräuter Europas. In der Küche verbrennt es schnell in der Pfanne — das Geheimnis ist Salbei-Butter: Butter erhitzen bis nussig, Salbeiblätter einlegen und sofort herausnehmen (20 Sek.).

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Knollensellerie
(ca. 1,5 cm dick)

Mehl, Ei-Ersatz (Flachs-Ei), Semmelbrösel zum

3 EL Olivenöl

2 Stk. Möhren, in
Stücken

6 Blatt Frischer Salbei

Zubereitung

- 1 Sellerie 5 Min. vorblanchieren. Abkühlen.
- 2 Panieren: in Mehl → Flachs-Ei (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser) → Semmelbrösel.
- 3 In Öl je 4 Min. pro Seite goldbraun braten.
- 4 Röstgemüse-Glace: Gemüse im Ofen rösten, mit Brühe ablöschen, einkochen.

2 EL Butter (oder vegane Butter)

300 g Kartoffeln, in Wedges

Röstgemüse: Möhren, Zwiebel, Sellerie gewürfelt

200 ml Gemüsebrühe

5

Salbei-Möhren: Möhren garen, Butter erhitzen, Salbeiblätter kurz einlegen. Möhren schwenken. Kartoffel-Wedges mit Öl und Salz 25 Min. im Ofen backen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 ABENDMENÜ

Kokosnuss-Creme mit Mangosalat und Kokosnuss-Karamell

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Kokosnuss-Desserts sind in der gesamten tropischen Zone verbreitet — von der Kokosmilch-Crème brûlée in der asiatischen Fusion-Küche bis zum Kokospudding der karibischen Küche. Kokosmilch (das weiße Fleisch ausgepresst) ist reich an Laurinsäure — ein mittelkettiges Fettsäure das im Körper anders metabolisiert wird als andere gesättigte Fette.

Mangosalat als Dessertelement ist typisch für die Thai- und Vietnamesisch-Küche: reife Mango in dünnen Scheiben mit Minze, Chili und Limettensaft ist gleichzeitig erfrischend und komplex.

Veganes Karamell aus Kokosmilch und braunem Zucker (Kokosblütenzucker) ist karamelliger und tiefer als normales Sahne-Karamell, da Kokosblütenzucker einen niedrigeren glykämischen Index hat und mehr Mineralien enthält.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

400 ml	Kokosmilch (Dose, Vollfett)
2 EL	Zucker
2 Blatt	Agar-Agar (oder 3 Blatt Gelatine für nicht-vegane Version)
1 Stk.	Reife Mango
1 Stk.	Limette

Zubereitung

- 1 Kokosmilch mit Zucker aufkochen. Agar-Agar einrühren (1 Min. kochen). In Formen gießen. Abkühlen.
- 2 Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Limettensaft und Minze mischen.
- 3 Kokos-Karamell: Kokosblütenzucker in Pfanne karamellisieren. Kokosmilch einrühren. Einkochen.

Frische Minze nach
Geschmack

100 g Kokosblütenzucker

50 ml Kokosmilch (für
Karamell)

4

Kokosnuss-Creme stürzen.

5

Mit Mangosalat und Kokos-Karamell
anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 13 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** Brotscheiben auf dem Grill oder im Toaster goldbraun rösten.
- 2** Noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben — der Knoblauch reibt sich ins Brot.
- 3** Olivenöl darüberträufeln, leicht salzen.

100 g	Gegrillte Zucchini und Paprika (Antipasti aus dem Glas)
60 g	Oliven (gemischt, Kalamata und grüne)
60 g	Mozzarella (kleine Kugeln, Bocconcini)
4 Scheiben	Ciabatta oder Baguette
2 Zehen	Knoblauch
4 EL	Olivenöl extra vergine
4 Blätter	Frisches Basilikum
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Balsamico Glaze

- Antipasti schön auf einem großen Teller oder Holzbrett anrichten: Aufschnitt locker drapieren, Artischocken und Gemüse dazwischenlegen, Oliven und Mozzarella verteilen.
- Mit Balsamico Glaze beträufeln, Basilikumblätter darüberstreuen.
- Knoblauchbrot daneben legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und einem Glas Wein servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Bunter Blattsalat in Kräuterdressing mit Bio-Hirse

BEILAGE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Hirse (*Panicum miliaceum*) ist eines der ältesten Getreide der Welt und wurde bereits 8.000 v. Chr. in China kultiviert. In Europa war Hirse vor der Einführung des Mais und der Kartoffel das wichtigste Grundnahrungsmittel — besonders in ärmeren Regionen. In Deutschland ist das Wort „Hirse“ eng verwandt mit dem Wort „Hirte“ — Bauern und Hirten ernährten sich jahrhundertlang hauptsächlich davon.

In der modernen Ernährungsbewegung erlebt Hirse eine Renaissance als „Superfood“: Sie ist glutenfrei, reich an Eisen, Magnesium und B-Vitaminen, und ihr milder, leicht nussiger Geschmack macht sie zu einer vielseitigen Zutat für Salate, Suppen und als Reisersatz.

Kräuterdressing für Blattsalate hat seine Wurzeln in der französischen Vinaigrette-Tradition. Die klassische Regel — 3 Teile Öl auf 1 Teil Essig — wurde von Auguste Escoffier kodifiziert, aber bereits in mittelalterlichen Kräutergärten verwendeten Mönche ähnliche Mischungen. Die Zugabe von frischen Kräutern wie Estragon, Kerbel und Schnittlauch ist besonders typisch für die elsässische Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

80 g Bio-Hirse
(roh
gewogen)

160 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb kalt abspülen. Mit Brühe in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Abkühlen lassen.

100 g	Gemischte Blattsalate (Feldsalat, Rukola, Lollo rosso)
1 Stk.	Rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 Stk.	Gurke, halbiert und in Scheiben
1 Handvoll	Kirschtomaten, halbiert
3 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
2 EL	Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 2 Dressing: Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Frische Kräuter unterheben.
- 3 Blattsalate waschen und schleudern. Paprika, Gurke und Kirschtomaten vorbereiten.
- 4 Abgekühlte Hirse mit etwas Dressing vermengen und abschmecken.
- 5 Salat mit restlichem Dressing marinieren (2 Min. ziehen lassen).
- 6 Salat auf Tellern anrichten, gewürzte Hirse darüberstreuen, Gemüse dazulegen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Hummerravioli mit Lobster-Bisque und Mangosalat

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Ravioli — gefüllte Pasta-Kissen — haben ihren Ursprung in der norditalienischen Küche des 13. Jahrhunderts. Die erste dokumentierte Erwähnung stammt aus einem Brief des Kaufmanns Francesco di Marco Datini aus Prato, datiert auf 1383. In Ligurien, dem Piemont und der Emilia-Romagna wurden Ravioli mit den verfügbарsten Zutaten gefüllt — von Ricotta und Kräutern bis zu Fleisch und Fisch.

Hummerravioli sind eine luxuriöse Variante, die in der Haute Cuisine des 20. Jahrhunderts populär wurde. Das intensive Hummerfleisch und die Schalen — aus denen die Bisque gewonnen wird — bilden ein geschlossenes Aromaprinzip: Die Ravioli-Füllung schmeckt nach Hummer, die Bisque, in der sie serviert werden, intensiviert diesen Geschmack noch mehr.

Lobster-Bisque ist eine der klassischsten Suppen der französischen Haute Cuisine. „Bisque“ bezeichnet eine cremige Krustentiersuppe, die durch das Rösten der Schalen und das lange Auskochen ihr charakteristisches tiefes Aroma gewinnt. Der Mangosalat ist ein modernes, exotisches Kontrapunkt: Die tropische Süße und Säure der Mango bricht die Fülle der Bisque und gibt dem Gericht Leichtigkeit und Frische.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung

- 1 Füllung: Hummerfleisch mit Ricotta, Estragon, Salz, Pfeffer und Cayenne vermengen. Kalt stellen.

150 g Frisches Nudelteig (oder Lasagneplatten aus dem Kühlregal)

150 g Hummerfleisch (aus Schwanz und Scheren, gehackt)

60 g Ricotta

1 EL Estragon, frisch gehackt

Salz, Pfeffer, Cayenne nach Geschmack

1 Stk. Hummerkopf und -schalen (für die Bisque)

1 Stk. Schalotte

1 EL Tomatenmark

100 ml Cognac

300 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 Stk. Mango (reif, gewürfelt)

1 EL Limettensaft

Minze zur Garnitur

2 Nudelteig dünn ausrollen (ca. 2mm). Kleine Teigkreise ausstechen (8cm). Je 1 TL Füllung mittig setzen, Ränder befeuchten und falten. Ränder gut andrücken.

3 Für die Bisque: Hummerschalen im Topf scharf anrösten. Schalotte dazugeben, Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Cognac flambieren.

4 Fischfond angießen, 20 Min. köcheln. Durch ein feines Sieb drücken (Schalen ausdrücken!). Sahne zugeben, cremig einkochen. Abschmecken.

5 Mangowürfel mit Limettensaft und etwas Salz marinieren.

6 Ravioli in gesalzenem Wasser 3–4 Min. garen. In tiefen Tellern anrichten, Bisque angießen, Mangosalat daneben setzen, mit Minze garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

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

Rinderrückensteak an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Rinderrückensteak — je nach Schnitt als Entrecôte, Ribeye oder Rumpsteak bekannt — ist das Festtagsfleisch der europäischen Küche. Die Rückenpartie des Rinds enthält besonders feinfasriges Fleisch mit hohem intramuskulärem Fettanteil (Marmorierung), das beim Braten besonders saftig und aromatisch wird.

Sauce au poivre vert (grüne Pfeffersauce) ist eine Schöpfung der französischen Bistroküche der 1950er und 60er Jahre — eine Zeit, in der französische Köche die klassische Haute Cuisine zur Alltagsküche öffneten. Grüner Pfeffer — unreif geerntete Pfefferkörner aus Madagaskar oder Indien — hat ein fruchtig-scharfes Aroma ohne die trockene Schärfe des schwarzen Pfeffers.

Kartoffelgratin (Gratin Dauphinois) stammt aus dem Dauphiné, einer historischen Region in den französischen Alpen. Die erste dokumentierte Erwähnung stammt von 1788, als das Gericht bei einem offiziellen Bankett in Gap serviert wurde. Schichten von Kartoffelscheiben, eingelegt in Sahne und Knoblauch, im Ofen langsam gegart — ein schlichtes Meisterwerk.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rinderrückensteaks
(je ca. 200g,
Entrecôte oder
Rumpsteak)

Zubereitung

- 1** Gratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 160 °C 45–55 Min. im Ofen garen, bis sie goldbraun und weich sind.

1 EL	Grüne Pfefferkörner (eingelegt, abgespült)
1 Stk.	Schalotte
100 ml	Cognac oder Brandy
200 ml	Kalbsfond
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
2 Stk.	Rote Zwiebeln (für die Marmelade)
2 EL	Rotwein
1 EL	Zucker + 1 EL Balsamico
200 g	Grüne Bohnen + 2 Scheiben Speck
400 g	Kartoffeln + 200ml Sahne + 1 Knoblauchzehe (für das Gratin)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 2** Zwiebelmarmelade: Rote Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, in Butter weichdünsten (15 Min.), Zucker, Rotwein und Balsamico zugeben, einköcheln bis es marmeladeartig ist.
- 3** Bohnen 4 Min. blanchieren, abschrecken. Speck würfeln, knusprig braten, Bohnen darin schwenken.
- 4** Steaks salzen und pfeffern. In sehr heißer Butterpfanne je 2–3 Min. pro Seite scharf anbraten (medium). Aus der Pfanne nehmen, 3 Min. ruhen lassen.
- 5** Pfeffersauce: Schalotte in Bratfond glasig dünsten. Pfefferkörner zerdrücken, mitrösten. Mit Cognac flambieren. Fond und Sahne zugeben, einkochen. Abschmecken.
- 6** Steak auf Tellern anrichten, Pfeffersauce darübergießen, Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin dazu.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Lachsforellenfilet vom Grill mit Ofengemüse, Erbsenpüree und Apfelchutney

▢ BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▢ Geschichte & Herkunft

Die Lachsforelle (*Oncorhynchus mykiss* f. *lacustris*) ist eine Zuchtform der Regenbogenforelle, die durch spezielle Fütterung das charakteristische rosarot-lachsfarbene Fleisch entwickelt. Sie ist milder als Lachs, fetter als normale Forelle und gilt als idealer Kompromiss zwischen beiden Fischen.

Gegrillter Fisch mit Gemüse ist eines der ältesten kulinarischen Konzepte der Menschheitsgeschichte. Seit der Entdeckung des Feuers wurde Fisch über glühenden Kohlen gegart — einfacher, direkter, aromatischer. In der modernen Küche ist das Grillen auf dem Rost oder in der Grillpfanne wieder hochaktuell: Es gibt dem Fisch Röstaromen, ohne ihn auszutrocknen.

Apfelchutney hat seinen Ursprung in der indischen Küche — „Chutney“ kommt vom Sanskrit „catni“ (einmachen, zerkleinern). Die Briten brachten das Konzept im 18. Jahrhundert nach Europa, wo es sich als Beilage für Fleisch und Fisch etablierte. Die Kombination von Äpfeln, Essig, Zucker und Gewürzen ergibt eine süßsaure Konservierungspaste, die perfekt die Fettigkeit des gegrillten Fisches kontrastiert.

Zutaten

▢ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Lachsforellenfilets
(je ca. 160 g, mit Haut)

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Aubergine

Zubereitung

- 1 Apfelchutney: Äpfel schälen und würfeln. Mit Essig, Zucker, Ingwer, Zimt und Nelke 15 Min. einkochen, bis es dicklich wird. Abkühlen lassen.

1 Stk.	Paprika
200 g	Tiefkühlerbsen (aufgetaut)
2 EL	Butter
60 ml	Gemüsebrühe
Salz, Muskat	nach Geschmack
2 Stk.	Äpfel (säuerlich, z.B. Granny Smith)
2 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben
1 Prise	Zimt und Nelke
3 EL	Oliveöl

- 2 Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200 °C 20 Min. im Ofen rösten.
- 3 Erbsenpüree: Erbsen in Gemüsebrühe kurz köcheln (3 Min.), mit Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken — das Püree soll intensiv grün und cremig sein.
- 4 Lachsforellenfilets auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Öl 4 Min. auf der Hautseite grillen, bis die Haut knusprig ist. Wenden, 2 Min. fertiggaren.
- 5 Erbsenpüree in die Tellermitte löffeln. Ofengemüse daneben anrichten.
- 6 Lachsforelle auf dem Erbsenpüree anrichten, Apfelchutney daneben setzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Sorbet - Saisonales Fruchtsorbet

DESSERT · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Sorbet — wasser- und milchfreies Fruchteis — ist eine der ältesten Süßspeisen der Welt. Schon die Römer genossen mit Früchten aromatisierten Schnee aus den Apenninen. Im 16. Jahrhundert brachten Katharina de' Medici bei ihrer Heirat mit König Heinrich II. von Frankreich florentinische Eismacher mit an den Pariser Hof — und das Sorbet wurde zur adligen Köstlichkeit.

Das arabische Wort „Šarba“ (Getränk, Trunk) ist Ursprung sowohl des deutschen „Sorbet“ als auch des englischen „Sherbet“. Im Osmanischen Reich wurden kühle Fruchtgetränke mit Eis und Schnee aus den Bergen vermischt — eine Technik, die über muslimische Spanien nach Europa gelangte.

Als Zwischengang oder Dessert hat Sorbet in der klassischen Menüstruktur der Haute Cuisine eine besondere Funktion: Es reinigt den Gaumen zwischen Gängen („Trou normand“ in Frankreich, oft mit Calvados) und erfrischte die Gäste zwischen den reichhaltigen Gängen langer Bankette. Heute ist Sorbet als Dessert wegen seiner Leichtigkeit und natürlichen Fruchtaromen beliebt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Reifes
saisonales
Obst (z.B.
Erdbeeren,
Mango,
Zitrone,
Himbeeren)

150 g Zucker

200 ml Wasser

Zubereitung

- 1** Zuckersirup: Wasser und Zucker aufkochen, 2 Minuten köcheln, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Abkühlen lassen.
- 2** Obst waschen, ggf. schälen, pürieren und durch ein Sieb streichen für eine glatte Masse.

2 EL Zitronensaft

1 Stk. Eiweiß
(optional, für
cremigere
Textur)

Frische Minze zur
Garnitur

Frische Früchte zur
Garnitur

3 Fruchtpüree mit Zuckersirup und Zitronensaft vermengen. Abschmecken — die Masse soll etwas süßer sein als gewünscht, da Kälte den Geschmack dämpft.

4 Optional: Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben — das macht das Sorbet cremiger.

5 In der Eismaschine ca. 25–30 Min. gefrieren. Alternativ in einem Behälter einfrieren und alle 30 Min. kräftig durchrühren (3–4 Mal).

6 Mindestens 2 Stunden tiefrieren. Vor dem Servieren 5 Min. antauen lassen, mit Eisportionierer Kugeln formen, mit Minze und Früchten garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

400 g	Kleine Kartoffeln (festkochend)
3 EL	Mehl
60 g	Butter
2 EL	Olivöl
1 Bund	Frischer Dill
1 Stk.	Zitrone (Saft und Scheiben)
1 EL	Kapern (optional)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Petersilie, gehackt

- 3** In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Seezungen einlegen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Herausnehmen.
- 4** In derselben Pfanne die Butter leicht bräunen lassen (Noisette-Butter). Krabben kurz dazugeben, erwärmen. Zitronensaft angießen — aufpassen, es schäumt!
- 5** Dill hacken und mit Kapern unter die Krabbenbutter rühren. Abschmecken.
- 6** Seezungen auf vorgewärmten Tellern anrichten, Krabbenbutter darübergießen, Salzkartoffeln und Zitronenscheiben dazu. Mit Dillzweigen garnieren.

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Der Wolfsbarsch (*Dicentrarchus labrax*), auch Branzino oder Loup de mer genannt, ist der Edelbarsch des Mittelmeers. Seit der Antike gilt er als Delikatesse — die Griechen züchteten ihn bereits in Fischteichen, die Römer zahlten immense Summen für frische Exemplare aus dem Meer.

Im Ganzen gegrillter Wolfsbarsch ist das Inbegriffs-Gericht der griechischen, türkischen und italienischen Meeresküche. Das Garen des ganzen Fisches — mit Kopf und Gräten — intensiviert den Geschmack erheblich: Die Gräten geben Gelatine und Aroma ab, der Kopf schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Kapern — die getrockneten Blütenknospen des Kapernstrauchs (*Capparis spinosa*) — sind seit der Antike ein mediterranes Würzmittel. Homer erwähnte sie in der Odyssee, die Ägypter konservierten sie in Salz. In Kombination mit Zitrus und Olivenöl sind sie das klassische Würzmittel für Fischgerichte des gesamten Mittelmeers.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Wolfsbarsche
(je ca. 400 g,
küchenfertig,
am Stück)

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

- 1** Kartoffeln halbieren, mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

2 Gemüse in grobe Streifen schneiden, mit Olivenöl einpinseln, salzen. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei hoher Hitze grillen, bis schöne Streifen entstehen (je 3–4 Min. pro Seite).

3 Wolfsbärsche innen und außen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben. Je eine Scheibe Zitrone, Petersilienstiel und Knoblauchzehe in den Bauchraum geben.

4 Fisch auf dem heißen Grill (oder Grillpfanne) bei starker Hitze 5–6 Minuten pro Seite garen, bis die Haut knusprig und der Fisch durchgegart ist.

5 Kapern in etwas Olivenöl kurz anschwitzen, Zitronensaft und Orangenfilets unterheben. Warm halten.

6 Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Fisch daneben legen, Kapern-Zitrus-Vinaigrette darüberträufeln, mit Petersilie bestreuen.

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das Wiener Schnitzel ist das kulinarische Wahrzeichen Österreichs — und eines der bekanntesten Gerichte der Welt. Seine Ursprünge sind bis heute Gegenstand nationaler Diskussionen: Die eine Theorie verbindet es mit dem cotoletta alla milanese (Mailänder Schnitzel), das im 15. Jahrhundert am Hof der Mailänder Herzöge serviert wurde.

Der Legende nach soll Feldmarschall Radetzky die Idee 1857 aus Mailand nach Wien gebracht haben — daher heißt es manchmal auch „Radetzky-Schnitzel“. Die Wahrheit ist wahrscheinlich komplexer: Panierte Fleischstücke wurden in Wien schon viel früher zubereitet.

Das „echte“ Wiener Schnitzel muss aus Kalbfleisch bestehen und in Schmalz oder Butterschmalz schwimmend gebraten werden — das ist gesetzlich geschützt. Das Schnitzel muss dabei in der Panade „soufflieren“, d.h. die Panade löst sich leicht vom Fleisch und wirft Blasen — das Zeichen der perfekten Temperatur. Der Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren sind die klassischen Beilagen seit mehr als 100 Jahren.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Kalbsschnitzel
(je ca. 160 g,
aus der
Oberschale)

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

- 1 Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel fein schneiden.

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

nach
Geschmack

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

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

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

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

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