

[🏠 STARTSEITE](#)[📌 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 14 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 14

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

MENÜ

VORSPEISE

Aufgeschnittener Tafelspitz mit einer Kräuter-Tomaten-Vinaigrette

Roh marinierte Regenbogenforelle* mit Zitronen-Öl

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Entenconsommé mit Trüffel-Pilz-Royal

Mulligatawny-Suppe - Scharfe Currysuppe mit Kokosmilch

ZWISCHENGERICHT

Roquefort-Törtchen mit Zwiebeln, Nüssen und Schnittlauch

Kartoffellaibchen mit geräuchertem Wolfsbarsch* und pochiertem Ei*

HAUPTGERICHT

Tandoori-Meeresfrüchte und Seeteufel an karamellisiertem Spitzkohl mit rotem Linsen-Kurkumapüree, Feigen und Chili-Dip

Sous-vide gegarter Schweinerücken und feines Kalbsragout mit Morcheln, gegrilltem Gemüse und hausgemachter Pasta

DESSERT

Mango-Cheesecake mit Passionsfrucht, Baiser und Mangoeis

Churros mit Schokoladencreme und Orangen-Dip

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Grüner Salat mit Radieschen, weißem Rettich und Soja-Joghurt-Dressing

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Congee-Reissuppe mit Tofu und Pilzen

ZWISCHENGERICHT

Gemüse-Samosa mit Tahini-Dip und Minze

HAUPTGERICHT

Gnocchi alla nonna mit Auberginen, Tomaten, Mozzarella und Salbeischaum

DESSERT

Erdbeer-Kokosmousse mit marinierten Erdbeeren und Müsli-Krokant

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

Rib Eye-Steak* an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

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 Seeszunge 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

Aufgeschnittener Tafelspitz mit einer Kräuter-Tomaten-Vinaigrette

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tafelspitz ist das berühmteste Rindfleischgericht Wiens — die Spitze des Tafelstücks (Oberschale des Rinds) wird in Brühe mit Suppengemüse stundenlang langsam gekocht. Kaiser Franz Josef I. soll täglich Tafelspitz gegessen haben.

Als aufgeschnittene, kalte Vorspeise wird Tafelspitz mit einer vinaigrette-artigen Kräutersauce serviert — diese Variante ist leichter als die klassische heiße Version mit Semmelkren (Meerrettichsauce) und Apfeln.

Kräuter-Tomaten-Vinaigrette (Essig, Öl, Kräuter, gewürfelte Tomaten, Kapern) ist eine Salsa-verde-artige Sauce die Frische und Säure bringt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Gekochter Tafelspitz, in dünnen Scheiben
3 Stk.	Reife Tomaten, gewürfelt
1 Bund	Gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
3 EL	Weißweinessig

Zubereitung

- 1** Vinaigrette: Essig und Öl verquirlen. Kräuter hacken und einrühren. Tomaten und Kapern zugeben. Würzen.
- 2** Tafelspitz in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 3** Auf Tellern fächerartig anrichten.
- 4** Vinaigrette großzügig darüberlöffeln.
- 5** Sofort servieren.

5 EL	Olivenöl extra vergine
1 EL	Kapern
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Roh marinierte Regenbogenforelle mit Zitronen-Öl

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Roh marinierter Fisch ('Gravlax' in Skandinavien, 'Ceviche' in Peru) ist eine der ältesten Konservierungs- und Zubereitungsmethoden der Welt. Die Säure der Zitrone oder das Salz in der Marinade 'gart' den Fisch chemisch — Proteine denaturieren wie beim thermischen Garen.

Regenbogenforelle (*Oncorhynchus mykiss*) ist ein nordamerikanischer Fisch, der im 19. Jahrhundert nach Europa eingeführt wurde und heute in fast jedem Fluss und See zu finden ist. Sein Fleisch ist rosa bis orange, mild und frisch.

Zitronen-Öl (Olivenöl mit Zitronenschale infusiert oder einfach frisch gepresstes Zitronenöl) ist ein Signature-Element der modernen mediterranen Küche. Die Kombination von Fischfett, Olivenöl und Zitronensäure ist eines der harmonischsten Geschmackserlebnisse.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Regenbogenforellenfilets (sushi-frisch)

3 EL Olivenöl

1 Stk. Zitrone, Saft und Zeste

1 TL Fleur de Sel

Frischer Dill nach Geschmack

Kapernbeeren zur Garnitur

Zubereitung

- 1 Forellenfilets sehr dünn in Scheiben schneiden.
- 2 Auf Tellern fächerartig auslegen.
- 3 Zitrone auspressen. Zeste reiben.
- 4 Fischfilets mit Zitronensaft, Olivenöl und Meersalz marinieren (5 Min.).
- 5 Mit Zitronenzeste, Dill und Kapernbeeren garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Entenconsommé mit Trüffel-Pilz-Royal

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Consommé ist die reinste Form der Küchenkunst — eine goldklare, doppelt geklärte Brühe. Entenconsommé hat ein dunkleres, würzigeres Profil als Hühnerconsommé durch das intensivere Fett und Aroma des Entenfleisches.

Royal (Royale in der französischen Küche) ist ein gestocktes Ei-Sahne-Gemisch das als Einlage in Consommé dient. Mit Trüffel aromatisiert wird sie zu einer außergewöhnlichen Einlage — Trüffel-Royal ist eine der edelsten Suppeneinlagen der klassischen Haute Cuisine.

Trüffel (*Tuber melanosporum* = Périgord-Trüffel, oder *T. magnatum* = weißer Piemont-Trüffel) werden von Schweinen oder speziell ausgebildeten Hunden aufgespürt und wachsen 5–30 cm tief im Boden in Symbiose mit Eichen- oder Haselnusswurzeln.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Enten-Brühe (Knochen) für Fond

Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Zwiebel) nach Geschmack

2 Stk. Eiweiß (zur Klärung)

100 ml Sahne + 2 Eigelb (für Royal)

1 TL

Zubereitung

- 1** Entenknochen bei 200°C 30 Min. rösten. Mit Gemüse und Wasser 2 Std. auskochen.
- 2** Absieben, Abkühlen. Fett abheben.
- 3** Klären: Eiweiß mit etwas Fond verrühren, in kalten Fond rühren. Erhitzen bis Eiweiß-Flor aufsteigt. Durch Tuch sehen.

Trüffelöl oder fein
geriebener Trüffel

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

4

Trüffel-Royal: Sahne, Eigelb, Trüffelöl, Salz
mischen. In gebutterte Förmchen füllen.
Im Wasserbad bei 160°C 20 Min. stocken.
In Würfel schneiden.

5

Heiße Consommé einschöpfen. Royal-
Würfel einlegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Mulligatawny-Suppe - Scharfe Currysuppe mit Kokosmilch

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mulligatawny (von Tamil 'Milagu Tannir' = Pfefferbrühe) ist ein Ergebnis der britisch-indischen Kolonialküche — indische Köche des 18. Jahrhunderts schufen für britische Kolonialherren eine 'Suppe' (die in der indischen Küche keine traditionelle Rolle spielt) aus Curry und Brühe.

Mulligatawny enthält typischerweise Hühnerfleisch, Linsen oder Reis, Apfel oder Mango (für Süße), Kokosmilch und eine Mischung aus Cumin, Koriander, Kurkuma und Chili. Es ist eine komplexe, weltoffene Suppe.

Die Suppe wurde in ganz England populär durch Rückkehrer aus Indien ('Anglo-Indians') und erscheint ab 1780 in englischen Kochbüchern. Sie ist ein kulinarisches Symbol des kulturellen Austauschs im Britischen Empire.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
2 Stk.	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
2 TL	Currypulver
1/2 TL	Kurkuma + Kreuzkümmel + Koriander
400 ml	Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Schalotten und Knoblauch in Öl dünsten.
- 2 Currygewürze zugeben und 1 Min. rösten.
- 3 Hähnchen zugeben und anbraten.
- 4 Brühe, Kokosmilch, Linsen und Apfel zugeben. 20 Min. köcheln.
- 5 Abschmecken. Mit Koriander und Naan oder Brot servieren.

400 ml	Hühnerbrühe
1 Stk.	Säuerlicher Apfel, gewürfelt
100 g	Rote Linsen
Salz	nach Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Roquefort-Törtchen mit Zwiebeln, Nüssen und Schnittlauch

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Roquefort ist einer der ältesten und berühmtesten Käse der Welt — aus Schafsmilch der Lacaune-Rasse, gereift in den Kalksteinhöhlen von Combalou bei Roquefort-sur-Soulzon (Aveyron, Frankreich). Er trägt die AOP seit 1925 (erste Lebensmittel-AOP Frankreichs).

Der Blauschimmel (*Penicillium roqueforti*) gibt dem Roquefort seine charakteristischen blauen Adern und den intensiven, leicht pikanten Geschmack. Der Schimmel wird traditionell durch Brot gezüchtet und als Sporen in die jungen Käse eingebracht.

Roquefort in Törtchen (Mini-Quiches oder Tartelettes) macht den intensiven Käse zugänglicher als am Stück gegessen — die Eimasse und der Teig mildern die Intensität und ergeben ein rundes, elegantes Geschmacksbild.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Mürbteig-Tarteschale (mini)
100 g	Roquefort-Käse
2 Stk.	Eier
100 ml	Sahne
1 Stk.	Schalotte, karamellisiert

Zubereitung

- 1 Tarteschalen blindbacken (10 Min. 180°C).
- 2 Schalotten in Butter karamellisieren.
- 3 Füllung: Eier und Sahne verquirlen. Roquefort zerkrümeln, einrühren.
- 4 Schalotten und Walnüsse in Tarteschalen verteilen. Füllung darübergießen.
- 5 Bei 170°C 20 Min. backen. Mit Schnittlauch garnieren.

50 g

Walnüsse,
grob gehackt

Schnittlauch nach
Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Kartoffellaibchen mit geräuchertem Wolfsbarsch und pochiertem Ei

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kartoffellaibchen (österreichisch für kleine Kartoffelkuchen, Kartoffelpuffer oder Reibekuchen) sind eines der simpelsten und befriedigendsten Gerichte der österreichischen und deutschen Küche. Als Vorspeise verfeinert mit geräuchertem Fisch und pochiertem Ei ist es ein elegantes Bistro-Gericht.

Geräucherter Wolfsbarsch (Branzino affumicato) ist eine Delikatesse der mediterranen Küche — der milde, saftige Wolfsbarsch nimmt Raucharomen besonders elegant auf. Im Gegensatz zu Lachs ist sein Raucharoma subtiler und weniger fett.

Pochiertes Ei auf einer warmen Unterlage ist ein Meisterwerk der einfachen Küche — der fließende Dotter verbindet sich mit der Kartoffelkruste und dem Rauchfisch zu einer improvisierten Sauce.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Kartoffeln,
gerieben

1 Stk. Ei

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

3 EL Butterschmalz

150 g Geräucherter
Wolfsbarsch

Zubereitung

- 1** Kartoffeln reiben, ausdrücken. Mit Ei und Gewürzen mischen.
- 2** In Butterschmalz kleine Laibchen braten je 3 Min. pro Seite.
- 3** Eier pochieren: Wasser mit Essig simmern. Ei in kleines Schälchen aufschlagen, ins Wasser gleiten lassen. 3 Min. ziehen.
- 4**

4 Stk. Frische Eier
(zum
Pochieren)

2 EL Weißweinessig

Dill, Crème fraîche nach
Geschmack

Kartoffellaibchen auf Teller. Wolfsbarsch
darauflegen.

5 Pochiertes Ei daraufsetzen. Mit Dill und
Crème fraîche garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Tandoori-Meeresfrüchte und Seeteufel an karamellisiertem Spitzkohl mit rotem Linsen-Kurkumapürée, Feigen und Chili-Dip

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tandoor ist ein zylindrischer Lehmofen der seit 5.000 Jahren in Nordindien und Pakistan verwendet wird. Seine Temperaturen (bis 480°C) sind extrem hoch und garen Fleisch und Brot blitzschnell. 'Tandoori' bezeichnet die rote Marinade aus Joghurt, Gewürzen und Tandoori-Masala die auf das Grillgut aufgetragen wird.

Seeteufel (*Lophius piscatorius*) ist trotz seines scheußlichen Aussehens ein delikater Fisch — sein festes, fleischiges Fleisch wird oft mit Hummer verglichen und trägt daher den Spitznamen 'poor man's lobster'. Er verträgt intensive Marinade und Hitze sehr gut.

Karamellisierter Spitzkohl (Sweetheart cabbage) erhält durch das Anbraten in Butter eine goldbraune Oberfläche und einen milden, süßlichen Geschmack der weit weg ist vom rohen Kohlgeruch.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Garnelen und Calamari
200 g	Seeteufelschwanz, in Medaillons
3 EL	Tandoori-Marinade (Joghurt, Tandooripulver, Kurkuma, Salz)

Zubereitung

- 1 Meeresfrüchte und Seeteufel in Tandoori-Marinade 30 Min. marinieren.
- 2 Rote Linsen mit Kurkuma in Brühe 20 Min. kochen, pürieren.
- 3 Spitzkohl in Butter goldbraun karamellisieren.
- 4

1 Stk. Kleiner
Spitzkohl,
geviertelt

2 EL Butter

100 g Rote Linsen

1/2 TL Kurkuma

400 ml Gemüsebrühe

2 Stk. Reife Feigen

Chili-Dip aus Chilisoße
und Limette

Meeresfrüchte und Seeteufel grillen oder braten
je 2–3 Min.

5

Anrichten: Linsenpüree, Spitzkohl,
Meeresfrüchte. Feigen halbieren. Chili-Dip
dazu.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Sous-vide gegarter Schweinerücken und feines Kalbsragout mit Morcheln, gegrilltem Gemüse und hausgemachter Pasta

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Sous-vide (französisch 'unter Vakuum') ist eine Methode bei der Lebensmittel vakuumiert in einem präzise temperierten Wasserbad gegart werden. Die Technik wurde von Georges Pralus (für Foie Gras) in den 1970er Jahren entwickelt und von der molekularen Küche übernommen.

Das Geheimnis des Sous-vide-Schweinerückens: bei 60°C für 2 Stunden ist die Kerntemperatur exakt kontrolliert, das Fleisch zartrosa und entsetzlich saftig — kein Übergaren möglich. Nach dem Wasserbad kurz in der Pfanne anbraten für Kruste.

Morcheln (*Morchella esculenta*) sind einer der wertvollsten Wildpilze Europas — die wabenförmige, konische Form macht sie unverwechselbar. Morcheln müssen immer gut erhitzt werden da sie roh leicht giftig sein können (Gyromitrin).

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Schweinerücken-Koteletts

Vakuumbbeutel benötigt

Salz, Pfeffer, Thymian nach Geschmack

150 g Kalbsfleisch, gewürfelt (Ragout)

Zubereitung

- 1** Schweinefleisch würzen, vakuumieren. Bei 60°C im Wasserbad 2 Std. garen.
ca. 180g
- 2** Morcheln einweichen (30 Min. in warmem Wasser). Einweichwasser aufbewahren.
- 3** Kalbsragout: Kalbswürfel anbraten. Morcheln zugeben. Fond und Einweichwasser zugeben. 30 Min. schmoren. Sahne einrühren.

50 g Getrocknete
Morcheln
(eingeweicht)

200 ml Kalbsfond

100 ml Sahne

200 g Frische Pasta

Gegrilltes Gemüse nach
Geschmack

4 Pasta kochen. Gemüse grillen.

5 Schweinefleisch aus Beutel, kurz
anbraten. Anrichten mit Ragout, Pasta und
Grillgemüse.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Mango-Cheesecake mit Passionsfrucht, Baiser und Mangoeis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mango-Cheesecake verbindet den amerikanischen New-York-Stil-Cheesecake mit der Tropenwelt der Mango. Mango (*Mangifera indica*, Frucht der Cashew-Familie) ist die meistgegessene Frucht der Welt gemessen am Volumen — über 400 Millionen Tonnen werden jährlich produziert.

Baiser (Meringue) als Cheesecake-Topping ist eine moderne Patisserie-Technik — die Baisermasse wird mit einem Bunsenbrenner karamellisiert ('geflämmt') und gibt dem Dessert eine knusprige, leicht süße Schicht über der cremigen Füllung.

Passionsfrucht (*Passiflora edulis*) hat ein intensives, unverwechselbares Aroma durch den Ester Methyl caproate und Ethyl butyrate. Schon ein Esslöffel Passionsfruchtmark kann einen ganzen Cheesecake aromatisieren.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Butterkeks-Boden
400 g	Cream Cheese
2 Stk.	Eier
150 g	Zucker
2 Stk.	Mangos, püriert
2 Stk.	Passionsfrüchte
3 Stk.	

Zubereitung

- 1 Keksboden: Kekse zermahlen, mit Butter mischen, andrücken. Kühl stellen.
- 2 Füllung: Cream Cheese, Eier, Zucker und Hälfte des Mangopürees glatt rühren. Auf Keksboden. 50 Min. bei 160°C backen.
- 3 Abkühlen. Mit restlichem Mango und Passionsfrucht toppen.
- 4

Eiweiß (für Baiser)

150 g

Zucker (für
Baiser)

Mangoeis als Beilage

Baiser: Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln. Auf Cheesecake streichen. Flämmen.

5

Mit Mangoeis servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Churros mit Schokoladencreme und Orangen-Dip

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Churros sind das Streetfood Spaniens und Lateinamerikas — lange oder ringförmige frittierte Brandteigstangen die in heißer Schokolade oder Zimt-Zucker gedippt werden. Der Ursprung ist umstritten: manche sagen portugiesische Hirten, andere arabische Einflüsse (Frittiertes im Öl).

In Spanien werden Churros zum Frühstück ('desayuno') oder als 'merienda' (Nachmittagssnack) mit 'Chocolate a la Taza' (dicker, trinkbarer Schokoladencreme) serviert. In Madrid ist die 'Chocolatería San Ginés' seit 1894 geöffnet.

Orangen-Dip als modernere Alternative zur Schokolade verbindet das frittierte Gebäck mit einem fruchtigen, leicht bitteren Element. Die Bitterkeit der Orangenschale (Bioflavonoide) kontrastiert die Süße des Teigs.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 ml Wasser

80 g Butter

130 g Mehl

4 Stk. Eier

Frittieröl nach Bedarf

Zucker + Zimt zum Bestäuben

Zubereitung

- 1** Brandteig: Wasser und Butter aufkochen. Mehl einrühren bis Kloß. Abkühlen. Eier einrühren.
- 2** Teig in Spritzbeutel mit Sterntülle. In heißem Öl (180°C) goldbraune Stangen frittieren.
- 3** Auf Küchenpapier. In Zimt-Zucker wälzen.
- 4** Schokoladencreme: Sahne erhitzen. Schokolade schmelzen.

200 g Dunkle
Schokolade
+ 100ml
Sahne

2 Stk. Orangen,
Saft und
Zeste

2 EL Zucker

5

Orangen-Dip: Orangensaft mit Zucker
einkochen. Zeste zugeben. Churros mit
beiden Saucen servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Grüner Salat mit Radieschen, weißem Rettich und Soja-Joghurt-Dressing

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Grüner Salat ist das Fundament der kontinentalen Küche — Kopfsalat, Feldsalat, Rucola, Endivie oder Eisbergsalat bilden die Basis. In der modernen Bio-Küche werden alte Sorten wie Lollo Rosso, Batavia und Eichblatt wieder populär.

Radieschen (*Raphanus sativus* var. *sativus*) sind mit Rettich verwandt und enthalten ebenfalls Glucosinolate (scharfe Senföle). Ihr intensives Rot kommt vom Anthocyan. In der japanischen Küche (Daikon als Beilage zu Sushi) sind weiße Rettich-Varianten die häufigste Form.

Soja-Joghurt-Dressing ist ein asiatisch-europäisches Hybrid-Dressing: die Cremigkeit des Joghurts mit der salzigen Umami-Note der Sojasoße und dem Sesamöl ergibt ein rundes, vollständiges Dressing.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Gemischter grüner Salat

1 Bund Radieschen, in Scheiben

1/4 Stk. Weißer Rettich, geraspelt

150 g Sojajoghurt

2 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

Zubereitung

- 1 Soja-Joghurt-Dressing: Sojajoghurt, Sojasoße, Sesamöl, Essig und Zucker glatt rühren.
- 2 Salat waschen und trocken schleudern.
- 3 Radieschen und Rettich zubereiten.
- 4 Salat mit Dressing anmachen.
- 5 Radieschen und Rettich oben anrichten. Mit Sesam bestreuen.

1 EL	Reisessig
-------------	-----------

1 TL	Zucker
-------------	--------

Sesam	zur Garnitur
--------------	--------------

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ](#)

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

Congee-Reissuppe mit Tofu und Pilzen VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Congee (Jook in Kantonesisch, Zhou in Mandarin, Okayu in Japanisch) ist die asiatische Frühstückssuppe schlechthin — weich gekochter Reis der langsam in viel Wasser zerfällt und eine cremige, porridge-artige Konsistenz annimmt. In ganz Asien ist Congee Komfortessen, Krankenessen und Frühstücksritual.

Das Geheimnis von Congee ist das Verhältnis Reis:Wasser (1:10 bis 1:15) und die lange Kochzeit (30–60 Min.). Das Rühren bricht die Reisstärke auf und erzeugt die charakteristische cremige Bindung ohne Zugabe von Sahne oder Butter.

Pilze in Congee (Shiitake, Oyster Mushroom, Enoki) geben Umami und Textur. Seidentofu (silken tofu) ist cremig und zart, fast suppen-artig — er gibt dem Congee Protein ohne den Geschmack zu dominieren.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Langkornreis
1,5 L	Gemüsebrühe
200 g	Seidentofu, gewürfelt
200 g	Gemischte Pilze (Shiitake, Austernpilze)
2 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
2 Stk.	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

- 1 Reis und Brühe aufkochen. Hitze reduzieren. 40 Min. köcheln, gelegentlich rühren.
- 2 Pilze in Öl kräftig anbraten. Beiseite stellen.
- 3 Tofu vorsichtig würfeln.
- 4 Sojasoße, Sesamöl und Ingwer in den Congee rühren.
- 5 Tofu und Pilze einlegen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

Ingwer, frisch gerieben nach
Geschmack

Frischer Koriander nach
Geschmack

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Gemüse-Samosa mit Tahini-Dip und Minze

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Samosa ist ein frittiertes oder gebackenes Teigtaschen-Snack das in der indischen, pakistanischen und zentral-asiatischen Küche allgegenwärtig ist. Der Ursprung liegt vermutlich in Persien (Samsa, 10. Jahrhundert) und wurde durch Händler nach Indien gebracht.

Gemüse-Samosa (im Gegensatz zur Fleisch-Samosa) sind in Nordindien die häufigste vegetarische Version — Kartoffeln, Erbsen und Gewürze (Garam Masala, Kurkuma, Koriander, Chili) füllen das knusprige Dreieck.

Tahini (Sesampaste, arabisch 'tahhana' = mahlen) ist ein universeller Dip-Bestandteil der levantinischen Küche. Mit Zitronensaft verdünnt, Knoblauch und Salz gewürzt ist Tahini-Dip die klassische Beilage zu Falafel, Samosa und Gemüse.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

4 Blatt Filoteig oder Frühlingsrollenteig

2 Stk. Kartoffeln, gewürfelt und gegart

100 g Erbsen (TK)

Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, nach Geschmack

Frischer Koriander nach Geschmack

Frittieröl nach Bedarf

Zubereitung

- 1 Füllung: Kartoffeln zerstampfen. Erbsen, Gewürze und Koriander untermischen.
- 2 Teig in Dreiecke schneiden. Füllung einlegen, schließen.
- 3 In Öl bei 175°C goldbraun frittieren.
- 4 Tahini-Dip: Tahini mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und etwas Wasser glattrühren.
- 5 Samosa mit Tahini-Dip und Minze servieren.

4 EL Tahini

2 EL Zitronensaft

1 Zehe Knoblauch

Frische Minze zur Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

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

Gnocchi alla nonna mit Auberginen, Tomaten, Mozzarella und Salbeischaum

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gnocchi alla Nonna ('wie die Großmutter') bedeutet in der italienischen Küche: einfach, ehrlich und mit Liebe gemacht. Kartoffelgnocchi (aus mehligem Kartoffeln, Ei und wenig Mehl) sind das Grundrezept der norditalienischen Hausmannsküche.

Das Geheimnis guter Gnocchi ist der Mehlgelhalt: so wenig Mehl wie möglich, damit sie zart und fluffig bleiben. Zu viel Mehl macht sie gummiartig. Mehliges Kartoffeln (Russet, Bintje oder King Edward) mit wenig Wassergehalt sind ideal.

Salbei-Schaum (Burro e Salvia im Flüssig-Schaum-Stil) ist eine Technik der modernen Küche — Salbei-Butter aufschlagen bis sie Luft aufnimmt oder mit Soja-Lecithin Schaum erzeugen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

500 g	Mehliges Kartoffeln
1 Stk.	Ei (oder Flachs-Ei für vegane Version)
150 g	Mehl
Salz	nach Geschmack
1 Stk.	Aubergine, gewürfelt

Zubereitung

- 1 Kartoffeln kochen, pellen, zerstampfen. Abkühlen. Ei und Mehl einkneten bis glatter Teig.
- 2 Gnocchi formen (Rollen, abschneiden, mit Gabel markieren). In Salzwasser kochen bis sie aufsteigen.
- 3 Auberginen in Öl goldbraun braten. Tomaten zugeben, 5 Min. kochen. Würzen.

3 Stk.	Tomaten, gewürfelt
150 g	Mozzarella (veganer)
50 g	Vegane Butter
10 Blatt	Salbei

- 4 Salbei-Butter: vegane Butter erhitzen, Salbeiblätter einlegen (20 Sek.). Herausnehmen.
- 5 Gnocchi in Salbei-Butter schwenken. Mit Auberginen, Tomaten und veganem Mozzarella anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Erdbeer-Kokosmousse mit marinierten Erdbeeren und Müsli-Krokant

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Vegane Mousse ohne Gelatine und ohne Sahne ist durch zwei Techniken möglich: Kokosrahm (der feste Teil der Kokosmilch wenn gekühlt) und Aquafaba (das Kichererbsen-Kochwasser das sich wie Eiweiß steif schlagen lässt). Beide Techniken ergeben eine cremige, luftige Mousse.

Erdbeere und Kokos ist eine tropisch-nordische Combination — die Süße der Erdbeere und das exotische Aroma der Kokosnuss ergänzen sich durch ihre gemeinsame Süße und Fruchtigkeit.

Müsli-Krokant ist ein simpler veganer Knusper: Haferflocken, Nüsse und Kokosflocken mit Honig oder Agavensirup vermischt und im Ofen geröstet. Das Ergebnis ist ein granola-artiges Knuspererelement das dem cremigen Dessert Textur gibt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

400 ml	Kokosmilch (Dose, über Nacht gekühlt)
300 g	Erdbeeren
2 EL	Agavensirup
1 TL	Vanilleextrakt

Zubereitung

- 1 Kokosmilch über Nacht kühlen. Festen Teil abheben und steif schlagen.
- 2 Erdbeeren pürieren. Mit Agavensirup und Vanille mischen. Unter Kokosrahm heben.
- 3 In Gläser füllen. 2 Std. kühlen.
- 4 Müsli-Krokant: Haferflocken, Kokos, Sirup und Öl mischen. Bei 170°C 15 Min. backen.

100 g Marinierte
Erdbeeren
(mit
Balsamico
und Zucker)

50 g Haferflocken

2 EL Kokosflocken

2 EL Agavensirup

1 EL Kokosöl

5

Mit marinierten Erdbeeren und Müsli-Krokant servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Anti-Pasti-Variation mit Knoblauchbrot

VORSPEISE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Antipasti — wörtlich „vor dem Essen“ (ante = vor, pasta = Mahlzeit) — ist die appetitanregende Vorspeise der italienischen Mahlzeitenstruktur. Die Tradition, vor dem Hauptgang kleine, vielfältige Häppchen zu servieren, reicht bis in die Antike zurück: Römische Bankette begannen mit „gustatio“ — kleinen kalten Speisen aus Oliven, Eiern und eingelegtem Gemüse.

Im modernen Sinne entwickelte sich Antipasti im 16./17. Jahrhundert in den höfischen Küchen der italienischen Stadtstaaten. Florenz, Venedig und Mailand wetteiferten um die kreativsten Vorspeisenplatten — üppig dekoriert mit Meeresfrüchten, mariniertem Gemüse und geräucherten Fleischwaren.

Knoblauchbrot (Bruschetta oder Aglio e Olio-Toast) ist das treue Begleitbrot zur Antipasti-Platte. Die Praxis, Brot mit Knoblauch einzureiben und mit Olivenöl zu beträufeln, stammt aus der toskanischen Landbevölkerung, die so das Olivenöl der gerade geernteten Oliven probierte — direkter konnte Qualitätsprüfung nicht sein.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

60 g Aufschnitt:
Prosciutto,
Salami, Bresaola
gemischt

4 Stk. Artischockenherzen
(mariniert, aus
dem Glas)

Zubereitung

- 1** 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

- 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

Rib Eye-Steak an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

HAUPTGERICHT · BESONDERE SPEZIALITÄTEN

▮ Geschichte & Herkunft

Rib Eye-Steak (vom Roastbeef mit Fettauge = 'Rib' und 'Eye') ist das aromatischste und marmorreichste Steak des Rinds — die intramuskuläre Fettmarmorierung schmilzt beim Garen und macht das Steak unglaublich saftig. In Amerika ist es das 'King of Steaks'.

Grüne Pfeffersauce (Sauce au Poivre Vert) ist ein Klassiker der französischen Bistroküche der 1970er Jahre. Grüner Pfeffer (unreife Pfefferkörner, Piper nigrum, in Lake eingelegt) ist milder und frischer als schwarzer Pfeffer und macht die Sauce aromatisch ohne zu scharf zu sein.

Kartoffelgratin (Gratin Dauphinois) ist die klassische Steak-Beilage der gehobenen Küche — dünne Kartoffelscheiben, in Sahne und Knoblauch geschichtet und im Ofen goldbraun gebacken. Das Wort 'Gratin' kommt von 'gratter' (kratzen) — die goldbraune Kruste die man 'abkratzt'.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rib Eye-Steaks (ca. 250g)

Salz, grober schwarzer Pfeffer

3 EL Butterschmalz

50 ml Cognac

Zubereitung

1 Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln. In Sahne mit Knoblauch und Salz schichten. Bei 170°C 60 Min. backen.

2 Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Öl karamellisieren. Zucker und Balsamico zugeben. 15 Min. köcheln.

2 EL Grüne Pfefferkörner (eingelegt)

200 ml Kalbsfond

100 ml Sahne

2 Stk. Rote Zwiebeln + 3 EL Zucker + 2 EL Balsamico (Marmelade)

200 g Grüne Bohnen + 4 Scheiben Speck

400 g Kartoffeln + 200ml Sahne + Knoblauch (Gratin)

3 Speckbohnen: Bohnen blanchieren. Speck anbraten, Bohnen zugeben.

4 Rib Eye salzen und pfeffern. In Butterschmalz je 3-4 Min. pro Seite braten. Ruhen (3 Min.).

5 Pfeffersauce: Im gleichen Topf Cognac flambieren. Fond zugeben. Grünen Pfeffer einrühren. Sahne einkochen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 ABENDMENÜ

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Heilbutt (*Hippoglossus hippoglossus*) ist der größte Plattfisch des Nordatlantiks und kann bis zu 300 kg schwer und 3 Meter lang werden. Sein Fleisch ist fest, weiß und mild — ideal zum Grillen, da es nicht zerfällt. Heilbutt war im Mittelalter in Nordeuropa ein Fastenfischersatz für Fleisch und wurde besonders in den Niederlanden und in Skandinavien geräuchert oder gesalzen haltbar gemacht.

Grillen ist die primitivste und gleichzeitig aromatischste Garmethode: Das Fleisch kommt in direkten Kontakt mit der Hitzequelle, und die entstehenden Röstaromen durch die Maillard-Reaktion verleihen dem Fisch seinen unverwechselbaren Charakter. Beim Heilbutt ist das besonders wirkungsvoll, da sein festes Fleisch die hohe Hitze ohne Verlust von Saftigkeit verträgt.

Apfelchutney als Fischbegleitung ist ein britischer Einfluss: In der britischen Küche ist die Kombination von Fisch mit fruchtigen, säuerlichen Chutneys seit dem 18. Jahrhundert verbreitet — eine Tradition, die durch indische Einflüsse (britische Kolonien) entstanden ist. Die Süße und Säure des Apfels ergänzt das milde Heilbuttfleisch und sorgt für einen frischen Kontrast.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Heilbuttfilets
(je ca. 160g,
ohne Haut)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

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

2

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk.	Äpfel (Granny Smith)
2 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben
1 Prise	Zimt + Nelke
200 g	Tiefkühlerbsen
2 EL	Butter
60 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zucchini + 1 Paprika + 1 Aubergine
3 EL	Olivenöl (für das Gemüse)

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bei 200°C 20 Min. rösten.

- 3 Erbsenpüree: Erbsen in Brühe 3 Min. kochen, mit Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- 4 Heilbuttfilets mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei starker Hitze 4 Min. pro Seite grillen.
- 5 Erbsenpüree in die Tellermitte setzen, Ofengemüse anlegen.
- 6 Heilbutt auf dem Püree anrichten, Apfelchutney daneben setzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 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