

STARTSEITE

SPEISEKARTEN

ZUM ABENDESSEN

TAG 14 · MITTAGESSEN *

VORTAG

↓ PDF

NÄCHSTER →

Atlantik Restaurant · Tag 14

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

MENÜ

VORSPEISE

Rinder-Röllchen* nach "Thailändischer Art" mit Ingwer-Limetten-Chili-Dressing

SUPPE

Weißkohlsuppe mit Pancetta

HAUPTGERICHT

Gebackene Hähnchenbrust mit Kartoffel-Gurkensalat und Kürbiskern-Öl

Spanische Paella mit Meeresfrüchten und Kaninchen

DESSERT

Schnitte von dreierlei Schokoladen mit Erdbeer-Orangensorbet

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Bagel mit Gemüse vom Grill, Rucola und Humus

SUPPE

Italiensiche Minestrone

HAUPTGERICHT

Börek - Gefüllte Filoteigtaschen mit Spinat, Bulgursalat und Zitronen-Minz-Soja-Joghurt

DESSERT

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE

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

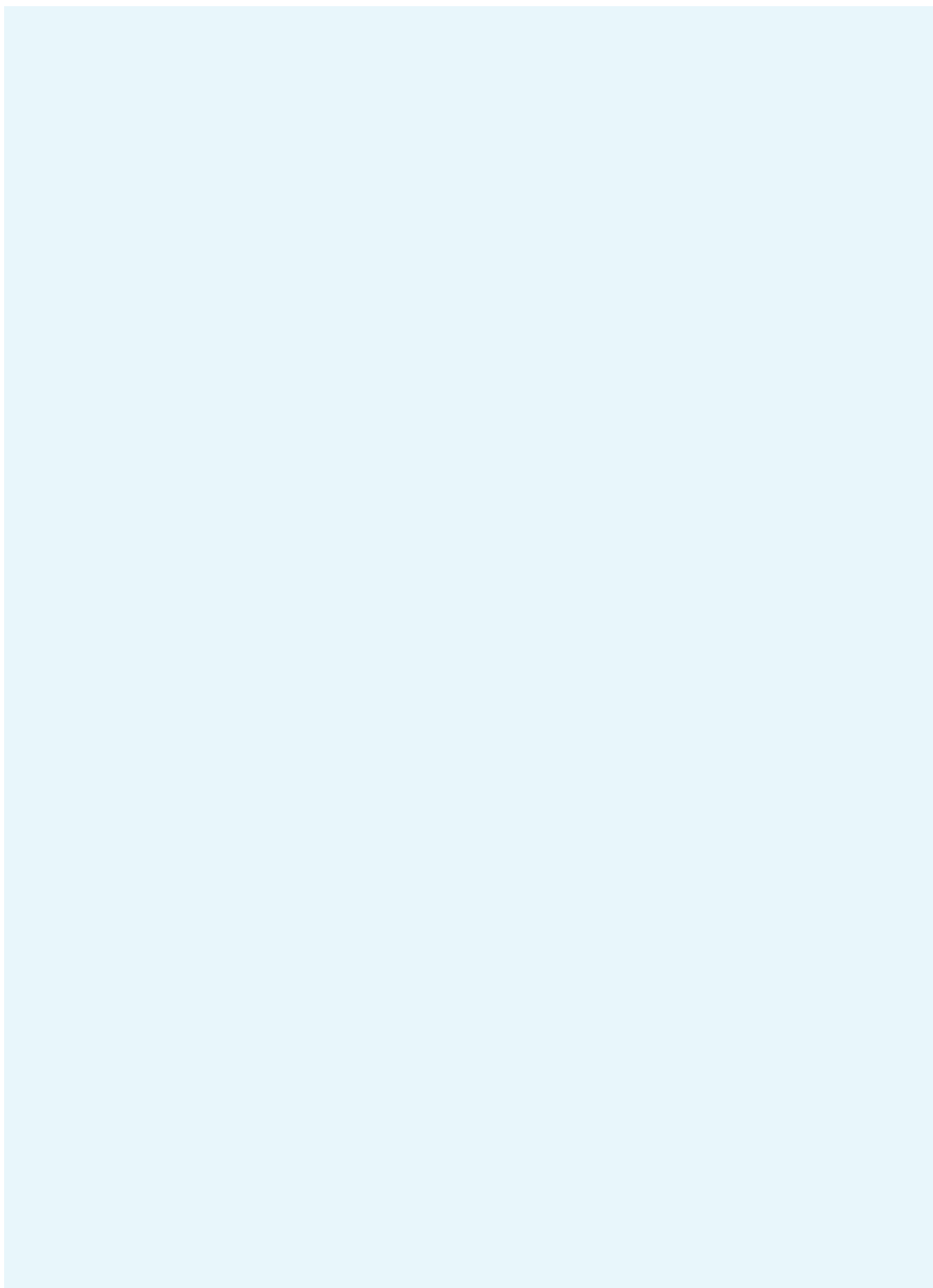
HAUPTGERICHT

Im Ganzen gebratene Seezunge mit Dill-Krabben aus der Nordsee und Salzkartoffeln 19,90€

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchte und Rosmarinkartoffeln 28,00€

DESSERT

Wiener Schnitzel vom Kalb
mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren 17,90€



Rinder-Röllchen nach “Thailändischer Art” mit Ingwer-Limetten-Chili-Dressing

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rindfleisch-Röllchen im Thai-Stil ist eine Fusion-Vorspeise — das Konzept der dünnen Rindfleisch-Rollen (Nem Nuong Cuon in Vietnam, Bo La Lot in Südvietnam) trifft auf das Thai-Dressing. In Thailand ist 'Neua Yang' (gegrilltes Rindfleisch) die Basis vieler Salatgerichte.

Thai-Dressing (Nam Jim) mit Ingwer, Limette und Chili ist das universellste Dressing der thailändischen Küche. Die Balance der fünf Geschmacksrichtungen ist entscheidend: Süß (Palmzucker), Sauer (Limette), Salzig (Fischsoße oder Sojasoße), Scharf (Chili), Umami (Knoblauch).

Ingwer (Zingiber officinale) ist seit 5.000 Jahren in der chinesischen und ayurvedischen Medizin als Anti-Entzündungs- und Verdauungsmittel bekannt. In der südostasiatischen Küche ist er neben Zitronengras und Galangal eines der aromatischen Grundgewürze.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Rinderfilet oder Roastbeef, in dünnen Scheiben

Salz, Pfeffer nach Geschmack

1 EL Sesamöl

Gurke, Möhre, Frühlingszwiebeln in 3 Stifte Gemüse in Stifte schneiden. geschnitten

Frischer Koriander

Zubereitung

- 1 Rindfleisch in Sesamöl kurz und heiß anbraten (1 Min. pro Seite). Abkühlen.
- 2 Dressing: Fischsoße, Limettensaft, Palmzucker, Ingwer und Chili verrühren.
- 3
- 4

nach Geschmack

2 EL	Fischsoße (oder Sojasoße)
3 EL	Limettensaft
1 EL	Palmzucker oder brauner Zucker
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
1 Stk.	Chili, fein geschnitten

Fleischstreifen mit Gemüse und Koriander belegen. Einrollen.

5 Mit Dressing servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

Weißkohlsuppe mit Pancetta

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Weißkohlsuppe ist ein Gericht der deutschen und östeuropäischen Küche — in Polen (Kapusniak), der Ukraine (Borsch in der Weißkohl-Variante) und in Deutschland. Gegartes Weißkohl in klarer Fleischbrühe ist einfach und befriedigend.

Pancetta ist der italienische Bauchspeck — ungeräuchert, in Salz und Gewürzen gereift (Pancetta Tesa) oder gerollt (Pancetta Arrotolata). Sein Fett gibt beim Ausbraten der Suppe eine intensive Tiefe die normaler Speck nicht hat.

Weißkohl (Brassica oleracea var. capitata) enthält Vitamin C, Vitamin K und Glucosinolate. Im Mittelalter wurde Weißkohl von Seefahrern als Sauerkraut gegen Skorbut auf langen Reisen mitgenommen — Sauerkraut hält die Vitamin-C-Werte monatelang.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1/4 Kopf	Weißkohl, grob geschnitten
100 g	Pancetta, gewürfelt
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Möhre
800 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Schuss	Weißwein

Zubereitung

- 1 Pancetta in trockenem Topf kross ausbraten. Herausnehmen.
- 2 Zwiebel im Pancetta-Fett glasig dünsten. Möhre zugeben.
- 3 Kohl zugeben, kurz anrösten. Wein ablöschen.
- 4 Brühe, Kümmel und Lorbeer zugeben. 20 Min. köcheln.
- 5 Mit Salz und Pfeffer würzen. Pancetta zurückgeben. Mit Petersilie garnieren.

Kümmel, Lorbeer nach
Geschmack

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

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

Gebackene Hähnchenbrust mit Kartoffel-Gurkensalat und Kürbiskern-Öl

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gebackene Hähnchenbrust (im Ofen gegart, nicht frittiert) ist eine gesündere Alternative zum gebratenen Hühnchen — durch das langsame Backen im Ofen bleibt das Hühnchen saftiger als in der Pfanne, besonders wenn man es bei niedrigerer Temperatur gart.

Kartoffel-Gurkensalat ist ein österreichisch-bayerischer Klassiker — die Kombination aus gegarten Kartoffeln, roher Gurke und Essig-Öl-Dressing ist erfrischend und sättigend. Er wird lauwarm gegessen, nicht kalt.

Kürbiskernöl ist ein steirisches Spezialprodukt (Steiermark, Österreich) — das dunkelgrüne Öl aus gerösteten Kürbiskernen hat ein intensives, nussig-rauchiges Aroma. Es wird nie erhitzt, sondern immer kalt als Dressing oder Finish verwendet.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hähnchenbrüste

Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack

2 EL Olivenöl

400 g Festkochende Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

3 EL Weißweinessig

Zubereitung

- 1** Hähnchenbrust würzen. Mit Olivenöl einreiben. Bei 180°C 25 Min. backen.
- 2** Kartoffeln kochen, abkühlen, in Scheiben schneiden.
- 3** Gurke hobeln.
- 4** Salat-Dressing: Essig, Öl und Kürbiskernöl mischen. Würzen.

3 EL Kürbiskernöl +
2 EL Olivenöl

Schnittlauch nach
Geschmack

5

Kartoffeln und Gurken mit Dressing mischen.
Schnittlauch darüber. Hähnchenbrust dazu
servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

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

Spanische Paella mit Meeresfrüchten und Kaninchen

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Paella ist das berühmteste Reisgericht der Welt und das Nationalstolz Valentias (Spanien). Die ursprüngliche Paella Valenciana enthält Hühnchen, Kaninchen, grüne Bohnen und Garrafón-Bohnen — keine Meeresfrüchte! Paella mit Meeresfrüchten ist eine katalonische Variante die in der Touristenwerbung zum Standard wurde.

Der 'Socarrat' ist das Geheimnis einer guten Paella — die goldbraune, leicht angebrannte Reisschicht am Boden der Paella-Pfanne. Für den Socarrat erhöht man am Ende die Hitze für 2–3 Minuten und hört auf das charakteristische Knistern.

Kaninchen in Paella ist die authentische Valenzianische Tradition. Sein weißes Fleisch ist mild und nimmt das Safran-Gemüse-Aroma gut auf.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g	Bomba- oder Arborio-Reis
4 Stk.	Kaninchenstücke
300 g	Gemischte Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch)
0,2 g	Safranfäden

Zubereitung

- 1 Kaninchen in Öl anbraten. Herausnehmen.
- 2 Tomate und Paprika (Sofrito) im gleichen Öl 10 Min. rösten.
- 3 Reis zugeben. Safran und Fond zugeben. Kaninchen zurück.
- 4 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen ohne Rühren!

1 Stk. Tomate + 1
Paprika + 1
Zwiebel

1 L Fischfond

4 EL Olivenöl

Paprika, Salz, Rosmarin nach
Geschmack

5

Meeresfrüchte obenauf. Weitere 5 Min.
garen. Zum Schluss Socarrat (Hitze erhöhen,
2 Min.).

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

Schnitte von dreierlei Schokoladen mit Erdbeer-Orangensorbet

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Dreierlei Schokolade (Dunkle 70%, Vollmilch und Weiße) ist ein patisserie-technisches Konzept, das drei verschiedene Schokoladen-Musses übereinander schichtet. Jede Schicht hat eine andere Festigkeit, da der Kakaogehalt die Gelatinierungseigenschaften beeinflusst.

Die drei Schokoladen unterscheiden sich nicht nur im Zuckergehalt, sondern auch in ihren Aromaverbindungen: Dunkle Schokolade enthält mehr Polyphenole und Theobromin, Weißschokolade hauptsächlich Kakaobutter ohne Kakaomasse.

Erdbeer-Orangensorbet verbindet das sonnige Aroma der Erdbeere (Erdbeeren sind botanisch keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte!) mit der Säure der Orange zu einem erfrischenden Gegengewicht zur süßen Schokolade.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Dunkle Schokolade (70%)
100 g	Vollmilchschokolade
100 g	Weiße Schokolade
600 ml	Sahne
4 Blatt	Gelatine
300 g	Erdbeeren
2 Stk.	Orangen, Saft
80 g	

Zubereitung

- 1 Für jede Schokolade: schmelzen, mit 1/3 der Sahne (steif geschlagen) und je 1,5 Blatt aufgelöste Gelatine vermengen.
- 2 In flache Form schichten: Dunkel → kühlen bis fest → Vollmilch → kühlen → Weiß → kühlen.
- 3 Erdbeeren mit Orangensaft und Zucker pürieren. Einfrieren (rühren alle 30 Min. für 3 Std.).



Zucker

4

Schnitte in Rechtecke schneiden.

5

Mit Erdbeer-Orangensorbet servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

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

Bagel mit Gemüse vom Grill, Rucola und Humus

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bagel ist das jüdisch-amerikanische Brot schlechthin — ursprünglich aus Ostpolen (Krakau, 17. Jahrhundert) stammend, wurde er durch jüdische Einwanderer nach New York City gebracht wo er zum Stadtsymbol wurde. Das Kochen im Wasser vor dem Backen gibt dem Bagel seine glänzende Kruste und chewy Textur.

Gegrilltes Gemüse im Bagel ist eine moderne, vegane Variante des klassischen New Yorker Deli-Bagels. Rucola (*Rucola sativa*, ursprünglich aus dem Mittelmeer) gibt mit seiner pfeffrigen Bitterkeit eine Frische die gebratenes Gemüse ausgleicht.

Hummus (arabisch: gekochte Kichererbsen) ist das bekannteste Levantin-Dip der Welt. Die Kombination Kichererbsen + Tahini (Sesampaste) + Zitrone + Knoblauch + Olivenöl ist ein Uraltes Rezept das in Israel, Palästina, Libanon und Jordanien leicht variiert.

Zutaten

🍽️ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Bagel
1 Stk.	Zucchini, in Scheiben
1 Stk.	Paprika, in Streifen
1 Stk.	Aubergine, in Scheiben
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Gemüse mit Öl einpinseln und würzen. In Grillpfanne je 3 Min. pro Seite grillen.
- 2 Bagel halbieren und toasten.
- 3 Jede Hälfte mit Hummus bestreichen.
- 4 Rucola auflegen.
- 5 Gegrilltes Gemüse daraufschieben. Mit Zitronensaft beträufeln.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

4 EL Hummus

Rucola nach
Geschmack

Zitronensaft zum
Beträufeln

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

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

Italienische Minestrone 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Minestrone (von 'minestra' = Suppe, 'minestrone' = große Suppe) ist die Nationalsuppe Italiens — es gibt keine feste Rezeptur, sondern nur die Grundregel: saisonales Gemüse, Bohnen und Pasta oder Reis. Jede Region Italiens hat ihre eigene Minestrone-Variante.

Minestrone alla Genovese enthält Pesto (am Ende zugegeben), alla Lombarda Speck und Risottoreis, alla Romana Zucchini und Artischocken. Die grundlegende Technik — Sofrito (angebratenes Zwiebel-Sellerie-Möhren-Gemüse) als Basis — ist allen gemein.

Borlotti-Bohnen (Wachtelbohnen, cremig und nussig) sind die traditionelle Bohne der Minestrone. Sie geben der Suppe Cremigkeit durch ihre stärkehaltige Textur wenn ein Teil zerdrückt wird.

Zutaten

🍴 FÜR 2 PERSONEN

1 Stk. Zwiebel + 2
Möhren + 2
Selleriestangen

2 Zehen Knoblauch

3 EL Olivenöl

1 Dose Gehackte
Tomaten

1 Dose Borlotti-
Bohnen

1 Stk. Zucchini

Zubereitung

- 1** Sofrito: Zwiebel, Möhren, Sellerie und Knoblauch in Öl 5 Min. anschwitzen.
- 2** Tomaten zugeben. 5 Min. köcheln.
- 3** Brühe, Bohnen und Kräuter zugeben. 15 Min. köcheln.
- 4** Zucchini und Pasta zugeben. 10 Min. weitergaren.
- 5** Mit Basilikum und Olivenöl servieren.

100 g Pasta oder
Risottoreis

1 L Gemüsebrühe

Thymian, Rosmarin, Lorbeer nach
Geschmack

Frisches Basilikum zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

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

Börek - Gefüllte Filoteigtaschen mit Spinat, Bulgursalat und Zitronen-Minz-Soja-Joghurt

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Börek (türkisch) ist ein Backwerk aus Filoteig gefüllt mit verschiedenen Zutaten — Spinat-Feta, Hackfleisch oder Kartoffel. Es ist in der gesamten ehemaligen osmanischen Welt verbreitet: von Bosnien (Burek) über Griechenland (Spanakopita) bis Ägypten.

Filoteig (von griechisch 'phyllo' = Blatt) ist ein hauchdünner, elastischer Teig der in vielen Schichten übereinander gelegt wird. Jede Schicht wird mit Öl oder Butter bestrichen, damit die fertigen Schichten beim Backen knusprig werden.

Zitronen-Minz-Sojajoghurt verbindet die Kühlwirkung des Joghurts (wie Tzatziki oder Raita) mit Zitronensäure und Menthol der Minze — ein Dressing das die Hitze von frisch gebackenem Börek ausgleicht.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

8 Blatt	Filoteig
300 g	Frischer Spinat
1 Stk.	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
Salz, Pfeffer, Muskat	nach Geschmack
Olivenöl	zum Bestreichen

Zubereitung

- 1** Spinat-Füllung: Zwiebel und Knoblauch in Öl dünsten. Spinat zugeben bis zusammengefallen. Würzen.
- 2** Je 2 Filoblätter übereinander, mit Öl bestreichen. Spinat am Rand verteilen. Einrollen oder zuklappen.
- 3** Mit Öl bestreichen. Bei 200°C 20 Min. goldbraun backen.

80 g	Bulgur
2 EL	Olivenöl + Zitronensaft
200 g	Sojajoghurt
1 Bund	Frische Minze
1 Stk.	Zitrone, Saft und Zeste

- 4** Bulgursalat: Bulgur quellen, mit Olivenöl und Zitronensaft würzen.
- 5** Zitronen-Minz-Joghurt: Sojajoghurt mit Minze, Zitronensaft und Zeste mischen. Börek mit Bulgursalat und Joghurt servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 14 MITTAGSMENÜ

Frische Früchte oder Gemischtes Eis

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Frische Früchte als Dessert sind wohl das älteste und reinste Dessert der Menschheitsgeschichte. Bevor Zucker, Mehl und Backöfen in die Küchen der Welt kamen, war die reife Frucht der süße Abschluss jeder Mahlzeit — in Griechenland, Rom, Persien und China gleichermaßen. Die Wahl saisonaler Früchte ist bis heute die einfachste, gesündeste und ehrlichste Form des Desserts.

Speiseeis hingegen hat eine lange und globale Geschichte. Die Römer kühlten Wein und Fruchtsäfte mit Schnee aus den Bergen, arabische Gelehrte beschrieben bereits im 10. Jahrhundert Scherbet-Zubereitungen, und in Europa entwickelten sich im 17. Jahrhundert aus flüssigem Rahm und Eis die ersten gefrorenen Cremes. Das heutige „Gemischtes Eis“ — eine bunte Auswahl verschiedener Eissorten — ist eine Erfindung der Eisdientradition des 19. Jahrhunderts, vor allem durch italienische Einwanderer geprägt.

Auf einem Kreuzfahrtschiff wie der Mein Schiff 7 sind frische Früchte und Eisdesserts die beliebteste Alternative für Gäste, die nach einem üppigen Mittag etwas Leichtes und Erfrischendes suchen. Das Eis wird täglich frisch produziert, die Früchte täglich in den Häfen der Anlaufstationen an Bord gebracht — ein kleiner, aber wichtiger Luxus auf hoher See.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

je nach Saison Erdbeeren,
Himbeeren,
Melone,
Mango, Kiwi,
Weintrauben

Zubereitung

- 1 Früchte waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder als ganze Beeren belassen.

2 Kugeln Vanilleeis (oder nach Wahl: Schokolade, Erdbeer, Pistazie)

2 Kugeln Sorbeteis (z.B. Zitrone oder Mango)

2 EL Minzsirup oder Passionsfruchtmark

Einige Frische Minzblätter

1 TL Puderzucker (optional)

2 Scheiben Waffel oder Keks (optional)

- 2** Auf einem Teller oder in einer Glasschüssel schön anrichten — nach Farben und Größen abwechslungsreich.
- 3** Eiskugeln mit einem angefeuchteten Eisportionierer formen und neben die Früchte setzen.
- 4** Minzsirup oder Passionsfruchtmark als Dressing über die Früchte träufeln.
- 5** Mit frischen Minzblättern garnieren, optional mit Puderzucker bestäuben.
- 6** Sofort servieren — das Eis schmilzt schnell! Wer möchte, steckt eine Waffel oder einen Keks ins Eis.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 MITTAGSMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

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

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

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

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

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

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

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

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

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

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

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📖 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

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

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

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

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

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

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

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

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

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

nach
Geschmack