

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 1 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 1

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

MENÜ

VORSPEISE

Gemüse- Salat mit weißem Rettich

Carpaccio vom Wolfsbarsch* mit mariniertem Orangen-Chicorée

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Lauchcremesuppe mit Minz-Öl

Wassermelonen-Gazpacho

ZWISCHENGERICHT

Hausgemachte Kalbsfrikadelle auf Kartoffelschnee und Schnittlauch-Pistou

Gebackene Miesmuscheln mit Knoblauch-Dip

HAUPTGERICHT

Zanderfilet* mit roter Bete, Birne, Meerrettich, Kürbiscreme,
gerösteten Kürbiskernen und Rosmarin

Geschmorter Kalbsrollbraten "Saltimbocca" an Thiamglassur mit Karottengemüse und Limetten-Polenta

DESSERT

Türkischer Kaffeeuchen - Schokoladenbiskuit mit Kaffee-Schokoladencreme und Kaffeesauce

Crème von Sommerfrüchten mit Orangen-Spiegelglasur und Krokant-Mandeln

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Sommerrollen "Vietnam Style"
mit Chili-Koriander-Dip

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Zitronengrassüppchen mit roten Linsen

ZWISCHENGERICHT

Risotto mit Edelpilzen und Kichererbsen

HAUPTGERICHT

Tofu in der Pfefferkruste an leichter Sojasauce mit Reismudeln und Sesam-Öl

DESSERT

Birne Helene - Vanillecreme mit Schokoladensauce, Birnen-Eis und Birnenchutney

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

Gemüse-Salat mit weißem Rettich

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rettich (*Raphanus sativus*) wird seit über 4.000 Jahren kultiviert — erste Belege stammen aus dem alten Ägypten, wo er zu den wichtigsten Gemüsepflanzen der Arbeiter am Pyramidenbau zählte. Herodot berichtete, dass für den Rettich-Verbrauch beim Bau der Cheops-Pyramide immense Summen ausgegeben wurden.

Weißer Rettich ist besonders in der japanischen Küche (Daikon) und der deutschen Küche tief verwurzelt. In Süddeutschland und Österreich ist der „Radi“ fester Bestandteil der Biergartenkultur, gereicht mit Bier als einfacher Snack. Im Gegensatz zum roten Radieschen ist der Weißer Rettich milder und eignet sich hervorragend zum Marinieren.

Gemüsesalate mit geriebenen Wurzelgemüsen haben ihre Wurzeln in der bürgerlichen Küche des 19. Jahrhunderts, als rohes Gemüse als gesundheitsfördernd entdeckt wurde. Die Kombination von knackigem Rettich mit frischen Kräutern und einem leichten Essig-Öl-Dressing ist eine zeitlose Komposition, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz gleichermaßen geschätzt wird.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Weißer Rettich

2 Stk. Karotten

100 g Zuckerschoten
oder Erbsen

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

- 1 Rettich und Karotten schälen und in feine Streifen oder Julienne schneiden (oder mit dem Sparschäler in Späne hobeln).

3 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
Salz, Pfeffer nach Geschmack	
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL	Sesam, geröstet (optional)

- 2 Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten in heißem Salzwasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken.
- 3 Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- 4 Alle Gemüse vermengen, Dressing darüber geben und 10 Minuten durchziehen lassen.
- 5 Nochmals abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und geröstetem Sesam bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Carpaccio vom Wolfsbarsch mit mariniertem Orangen-Chicorée

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das Carpaccio wurde 1950 im Harrys Bar in Venedig von Giuseppe Cipriani erfunden — ursprünglich aus rohem Rindfleisch — und nach dem venezianischen Maler Vittore Carpaccio benannt, dessen leuchtend rote und weiße Gemälde an das Gericht erinnerten.

Fisch-Carpaccio ist eine moderne Abwandlung, die ab den 1980er Jahren mit der Nouvelle Cuisine populär wurde. Besonders Wolfsbarsch (Branzino) eignet sich wegen seines festen, milden Fleisches hervorragend für die Rohzubereitung — die Säure der Zitrusmarinade denaturiert die Proteine leicht und macht den Fisch bekömmlicher.

Chicorée wurde im 19. Jahrhundert in Belgien als Wintersalat entwickelt — ursprünglich ein Zufallsfund, als ein Landwirt vergessene Zichoriewurzeln im Keller dunkel keimen ließ. Orangenmarinade mildert die natürliche Bitterkeit des Chicorées sanft und ergänzt die Zitrusnoten des Fisch-Carpaccios perfekt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Sashimi-frisches Wolfsbarschfilet (ohne Gräten, ohne Haut)

1 Stk. Chicorée

2 Stk. Orangen

Zubereitung

- 1** Wolfsbarschfilet 30 Minuten ins Gefriergerät legen — so lässt es sich dünn schneiden. Dann mit einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben (ca. 2 mm) schneiden.
- 2** Scheiben auf flachen, gekühlten Tellern fächerförmig auslegen. Mit Frischhaltefolie bedecken und kalt stellen.

3 EL Olivenöl extra vergine

2 EL Zitronensaft

1 TL Orangenzeste

1 TL Honig

Fleur de Sel nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer, grob nach Geschmack

1 EL Kapern

8 Blätter Basilikum oder Kerbel

3 Orangen filetieren (ein Orange für die Filets, eine für den Saft). Orangensaft mit Honig, Zitronensaft, Olivenöl, Zeste, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

4 Chicorée-Blätter trennen, längs halbieren. Mit etwas Dressing und Orangenfilets marinieren.

5 Fischcarpaccio kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln. Chicorée-Salat daneben anrichten.

6 Kapern und frische Kräuterblätter über das Carpaccio streuen, mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer würzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Lauchcremesuppe mit Minz-Öl

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lauch (*Allium porrum*) wird seit über 3.000 Jahren kultiviert. Die alten Ägypter und Römer schätzten ihn als Grundnahrungsmittel; der römische Kaiser Nero soll täglich Lauchsuppe gegessen haben, weil er glaubte, sie stärke seine Stimme — weshalb er auch den Beinamen „Porrophagus“ (Lauchesser) trug.

Cremesuppe aus Lauch und Kartoffeln — bekannt als „Vichyssoise“ — wurde 1917 vom französischen Chef Louis Diat im Ritz-Carlton Hotel New York erfunden und nach seiner Heimatstadt Vichy benannt. Als kalte Variante wurde sie sofort zum Klassiker der internationalen Hotelküche.

Minzöl als Garnitur ist eine Technik der modernen Küche: Durch kurzes Blanchieren und Pürieren mit Olivenöl entsteht ein strahlendes, aromatisches Öl, das Suppen optisch und geschmacklich eine frische, lebendige Note verleiht — ein Kontrast zur Cremigkeit der heißen Suppe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stangen Lauch (nur das Weiße und Hellgrüne)

2 Stk. Kartoffeln (mehligkochend)

1 Stk. Schalotte

700 ml Gemüsebrühe

150 ml Schlagsahne

Zubereitung

- 1** Lauch in Ringe schneiden und gründlich waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotte fein würfeln.
- 2** Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte und Lauch darin 5 Minuten weichdünsten (nicht bräunen).
- 3** Kartoffeln dazugeben, Brühe angießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

1 Bund Frische Minze

4 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

4

Für das Minzöl: Minzblätter 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit Olivenöl fein pürieren. Durch ein Sieb drücken.

5

Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren, Sahne zugeben, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6

In vorgewärmte Teller füllen, mit Minzöl beträufeln. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Wassermelonen-Gazpacho

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gazpacho ist die bekannteste kalte Suppe Europas und eine der ältesten Zubereitungsformen überhaupt. Die ursprüngliche andalusische Gazpacho des Mittelalters bestand aus altem Brot, Knoblauch, Olivenöl und Essig — ohne Tomaten, da diese erst im 16. Jahrhundert aus Amerika kamen.

Die Wassermelonen-Gazpacho ist eine moderne kreative Interpretation, die in der Avantgarde-Küche der 1990er Jahre in Spanien entstand. Ferran Adrià und die Köche der catalanischen Nouvelle Cuisine erkannten, dass Wassermelone — ebenfalls eine Frucht mit hohem Wassergehalt und süßlicher Säure — eine faszinierende Variation der klassischen Tomatenbasis ergibt.

Wassermelone stammt ursprünglich aus Südafrika und wird seit über 5.000 Jahren kultiviert. Ägyptische Hieroglyphen belegen den Anbau bereits 2.000 v. Chr. In heißen Kulturen ist die Wassermelone seit jeher ein Durstlöscher und Energiespender — als kalte Gazpacho verbindet sie diesen erfrischenden Charakter mit der eleganten Tradition der spanischen Suppenkunst.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

600 g Wassermelone
(ohne Kerne,
gewürfelt)

2 Stk. Reife Tomaten

1/2 Stk. Rote Paprika

1/2 Stk. Salatgurke

1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

- 1** Wassermelone würfeln und Kerne entfernen. Tomaten, Paprika und Gurke grob würfeln.
- 2** Alle Gemüse und Früchte mit Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einem Mixer sehr fein pürieren.

- | | |
|----------------------|---|
| 3 EL | Olivenöl extra vergine |
| 2 EL | Sherry-Essig oder Rotweinessig |
| Salz, Pfeffer | nach Geschmack |
| 8 Blätter | FrISChe Minze |
| 50 g | Feta (optional, als Garnitur) |
| Einige | Wassermelonenwürfel (klein, zur Garnitur) |

- 3 Durch ein feines Sieb streichen, um eine glatte, elegante Suppe zu erhalten. Abschmecken — evtl. etwas mehr Salz oder Essig.
- 4 Mindestens 2 Stunden kalt stellen, damit die Gazpacho gut durchkühlt und die Aromen sich verbinden.
- 5 In gekühlte Tassen oder Schalen füllen. Mit kleinen Wassermelonenwürfeln, Minzblättern und nach Wunsch zerkrümeltem Feta garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Hausgemachte Kalbsfrikadelle auf Kartoffelschnee und Schnittlauch-Pistou

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Frikadellen — auch Fleischklopse, Buletten oder Bratklöße genannt — gehören zu den ältesten Fleischgerichten der europäischen Küche. Bereits die Römer bereiteten „isicia omentata“ aus gehacktem Fleisch mit Gewürzen und Brot zu — ein fast identisches Grundprinzip wie die heutige Frikadelle.

In Deutschland ist die Frikadelle untrennbar mit der bürgerlichen Küche des 19. Jahrhunderts verbunden. Berliner Haushalte, Hamburger Hafenarbeiter, Münchner Wirtshäuser — überall wurden übrige Fleischreste zu nahrhaften Bratklößen verarbeitet. Kalbsfrikadellen gelten dabei als die verfeinerte, elegantere Variante: Kalbfleisch ist zarter, heller und delikater als Rinderhack.

Kartoffelschnee ist eine österreichisch-bayerische Zubereitungsform, bei der gekochte Kartoffeln durch ein Sieb oder eine Kartoffelpresse gedrückt werden, sodass ein wolkenartiger, lockerer Schaum entsteht — luftiger als klassisches Püree. Die Schnittlauch-Pistou (eine Kräuterpaste nach Art des genuesischen Pestos) verleiht dem Gericht eine frische, aromatische Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Kalbshackfleisch

1 Scheibe Toastbrot (in Milch eingeweicht, ausgedrückt)

1 Stk. Ei

Zubereitung

- 1 Kalbshack mit eingeweichtem Brot, Ei, Schalotte, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Zu 4 gleichgroßen Frikadellen formen.

1 Stk. Schalotte,
sehr fein
gewürfelt

1 EL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

2 EL Butterschmalz
(zum Braten)

500 g Mehligkochende
Kartoffeln

60 g Butter

80 ml Warme Milch

Salz, Muskat nach
Geschmack

1 Bund Schnittlauch

4 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch

2 Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß durch ein Sieb oder Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und warmer Milch luftig vermengen. Mit Salz und Muskat abschmecken — der Kartoffelschnee soll locker und leicht sein.

3 Für die Pistou: Schnittlauch mit Olivenöl und Knoblauch im Mixer fein pürieren. Salzen, abschmecken.

4 Frikadellen in Butterschmalz bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

5 Kartoffelschnee in die Tellermitte setzen, Frikadellen darauflegen.

6 Schnittlauch-Pistou großzügig um den Kartoffelschnee träufeln. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Gebackene Miesmuscheln mit Knoblauch-Dip

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Miesmuscheln (*Mytilus edulis*) werden seit der Steinzeit gegessen — Muschelschalenreste in Küstenregionen belegen ihre Nutzung vor über 10.000 Jahren. Die Römer züchteten Muscheln in aufwändigen Muschelfarmen (Mussel-Parks) und betrachteten sie als Delikatesse.

In Belgien und den Niederlanden sind Muscheln (*Moules*) bis heute Nationalgericht: Mit Weißwein, Lauch und Kräutern gedämpfte Muscheln — „*Moules marinières*“ — sind das kulinarische Herzstück der belgischen Küche. Gebackene oder überbackene Muscheln sind eine französisch-spanische Variante, bei der die Muscheln in der halben Schale mit Kräuterbutter, Bröselkruste oder Aioli überbacken werden.

Knoblauch-Aioli — die klassische Begleiterin gebackener Meeresfrüchte — hat ihren Ursprung in der provenzalischen und katalanischen Küche. Das Wort „Aioli“ kommt von den occitanischen Wörtern „ai“ (Knoblauch) und „oli“ (Öl) — es ist nichts anderes als eine Knoblauchmayonnaise, die am Mittelmeer seit dem Mittelalter als Grundsauce gilt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 kg Miesmuscheln
(frisch,
geputzt)

100 ml Weißwein

1 Stk. Schalotte,
gewürfelt

60 g Butter, weich

Zubereitung

- 1 Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten und putzen. Geöffnete oder beschädigte Muscheln entsorgen.

3 Zehen	Knoblauch, gepresst
2 EL	Petersilie, gehackt
40 g	Semmelbrösel
30 g	Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
3 EL	Mayonnaise (für den Dip)
2 Zehen	Knoblauch, gepresst (für den Dip)
1 EL	Zitronensaft (für den Dip)

- 2 Schalotte mit Weißwein in einem großen Topf aufkochen. Muscheln dazugeben, Deckel drauf, 4–5 Minuten dämpfen bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Geschlossen gebliebene Muscheln wegwerfen.
- 3 Muscheln aus dem Sud nehmen, jeweils die leere Halbschale entfernen. Muschelherzen in der Halbschale auf einem Backblech anordnen.
- 4 Butter, Knoblauch, Petersilie, Semmelbrösel und Parmesan zu einer Paste vermengen. Je einen Klecks auf jede Muschel geben.
- 5 Unter dem Backofengrill bei 220 °C (Oberhitze) ca. 5–7 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.
- 6 Für den Dip: Mayonnaise mit Knoblauch und Zitronensaft verrühren. Muscheln sofort heiß mit dem Knoblauch-Dip servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Zanderfilet mit roter Bete, Birne, Meerrettich und Kürbiscreme

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Zander (*Sander lucioperca*) ist der edelste Süßwasserfisch Europas und gilt in der deutschen, österreichischen, ungarischen und russischen Küche als Delikatesse. Er lebt in klaren, sauerstoffreichen Seen und Flüssen und ist wegen seines festen, weißen, grätenarmen Fleisches ein Lieblingsfisch der klassischen mitteleuropäischen Küche.

Rote Bete hat in der slawischen und skandinavischen Küche jahrtausendealte Tradition — Borschtsch (russisch-ukrainische Rübensuppe) ist eines der bekanntesten Gerichte der Welt. In der modernen Küche wurde die Kombination von Zander mit erdiger roter Bete und scharfem Meerrettich von Köchen wie Juan Amador und Tim Mälzer für die neue deutsche Küche wiederentdeckt.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*) ist eine der ältesten Würzpflanzen Europas und schon im 13. Jahrhundert in deutschen Klostergärten nachgewiesen. Sein scharf-pfeffrig-senfartig flüchtiges Aroma entsteht durch Senfölglycoside, die beim Reiben freigesetzt werden. Mit Birne gepaart entsteht ein klassisches Trio: Süße (Birne) — Schärfe (Meerrettich) — Erde (rote Bete).

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

- | | |
|---------------|---|
| 2 Stk. | Zanderfilets
(je ca. 160 g,
ohne Haut) |
| 2 Stk. | Rote Beten
(vakuumgegart
oder frisch
gegart) |

Zubereitung

- 1 Kürbis schälen, würfeln, mit Brühe weichkochen. Sahne zugeben, mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

1 Stk.	Reife Birne (Williams oder Bosc)
200 g	Kürbis (Hokkaido)
100 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Schlagsahne
2 EL	Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Frischer Dill	zur Garnitur

- 2 Rote Bete in Scheiben schneiden. Mit etwas Butter, Essig, Honig, Salz und Pfeffer warm schwenken.
- 3 Birne schälen, vierteln, entkernen. In Butter kurz karamellisieren — 2 Minuten pro Seite. Warm halten.
- 4 Zanderfilets auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Olivenöl bei starker Hitze 3–4 Minuten auf der Fleischseite braten, wenden und bei reduzierter Hitze 2 Minuten fertigbaren.
- 5 Kürbiscreme in die Tellermitte geben. Rote Bete-Scheiben und Birnenviertel daneben anrichten.
- 6 Zander auf die Kürbiscreme setzen, Meerrettich darüberreiben oder aufträufeln, mit frischem Dill garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Geschmorter Kalbsrollbraten „Saltimbocca“ an Thymianglace mit Karottengemüse und Limetten-Polenta

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

■ Geschichte & Herkunft

Saltimbocca alla Romana ist eines der bekanntesten Gerichte der römischen Küche. Der Name bedeutet wörtlich „spring in den Mund“ — und genau das beschreibt das Gericht: Zarte Kalbsschnitzel, belegt mit Parmaschinken und frischem Salbei, kurz in Butter gebraten mit einem Schuss Weißwein.

Das klassische Saltimbocca stammt aus dem Latium des 19. Jahrhunderts und wurde von kochenden Hausfrauen entwickelt, die für Feste und Sonntage besonders gutes Kalbfleisch zubereiteten. Auguste Escoffier notierte das Gericht in seinem Guide Culinaire von 1903 und machte es international bekannt.

Die Variante als Rollbraten — mit Füllung und langsamen Schmoren in Thymianglace — ist eine modernere Weiterentwicklung des Klassikers für die Restaurantküche: Der Rollbraten ermöglicht gleichmäßige Portionierung und bessere Garungskontrolle. Polenta mit Limette ist ein kreativer Twist auf die klassische Beilage — sie ersetzt oder ergänzt die traditionellen Butternudeln und bringt eine frische Säurenote.

Zutaten

■ FÜR 2 PERSONEN

400 g Kalbsnuss
oder
Kalbsrücken
(am Stück)

4 Scheiben Parmaschinken

8 Blätter Salbei

Zubereitung

- 1 Kalbfleisch flach aufschneiden (oder vom Metzger butterflied schneiden lassen). Mit Salbeiblättern belegen, Parmaschinken darüberlegen. Fest zusammenrollen und mit Küchengarn binden.

100 ml	Weißwein
200 ml	Kalbsfond
4 Zweige	Frischer Thymian
2 EL	Butter
3 Stk.	Karotten
1 EL	Honig
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
120 g	Polenta (Maisgrieß)
400 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Limette (Saft und Zeste)
30 g	Parmesan, gerieben

- 2 Rollbraten von allen Seiten in Butter scharf anbraten, bis er rundum goldbraun ist. Herausnehmen.
- 3 Im gleichen Topf: Weißwein angießen, aufkochen, einreduzieren. Kalbsfond und Thymian zugeben. Rollbraten einlegen.
- 4 Zugedeckt bei 160 °C im Ofen 35–40 Minuten schmoren. Fleisch herausnehmen, Sauce durch ein Sieb passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen.
- 5 Karotten in Scheiben schneiden, in Butter und Honig glasieren (5 Min. köcheln), salzen.
- 6 Polenta: Brühe aufkochen, Polenta einrühren, 5 Min. unter Rühren quellen lassen. Limettensaft, Limettenzeste und Parmesan einrühren. Abschmecken. Rollbraten in Scheiben schneiden, mit Karotten und Polenta anrichten, Thymianglace angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Türkischer Kaffee Kuchen - Schokoladenbiskuit mit Kaffee-Schokoladencreme

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Türkischer Kaffee ist eines der ältesten und bedeutendsten Kaffee-Zubereitungsverfahren der Welt — und seit 2013 Teil des immateriellen UNESCO-Kulturerbes der Türkei. Er wird im Cezve (kleiner Kupferkessel) mit fein gemahlenem Kaffee, Wasser und Zucker zubereitet, bis er dreimal aufschäumt.

Die Integration von türkischem Kaffee als Backzutat in Torten und Kuchen ist eine Entwicklung der osmanischen und modernen türkischen Patisserie. In Istanbul gehören Kaffeebäcker seit Jahrhunderten zum Stadtbild — und die charakteristische Kombination von Kaffee und dunkler Schokolade ist in der türkischen Süßwarentradition tief verankert.

Schokoladenbiskuit als Grundlage für Cremekuchen stammt aus der Wiener Tortenkunst des 19. Jahrhunderts. Die legendäre Sacher-Torte (1832 erfunden) etablierte die Kombination von Schokoladenbiskuit und dunkler Creme als Inbegriff der europäischen Patisserie. Der türkische Kaffee Kuchen verbindet diese europäische Technik mit orientalischen Aromenwelten.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Eier
80 g	Zucker
60 g	Mehl
20 g	Kakao (dunkel)
1 TL	Backpulver

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier mit Zucker 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver sieben, unterheben. In eine gefettete 20cm-Form gießen, 20-22 Min. backen.

200 ml Schlagsahne (35 %)

100 g Zartbitterschokolade
(70 %)

2 EL Fein gemahlener
türkischer Kaffee

1 EL Zucker (für die
Creme)

50 ml Espresso (stark,
abgekühlt)

1 TL Kakaopulver (zur
Garnitur)

Etwas Schlagsahne (zur
Garnitur)

2 Biskuit auskühlen lassen, dann einmal
waagrecht halbieren.

3 Für die Kaffeecreme: Schokolade
hacken, mit Sahne erwärmen, bis sie
schmilzt. Türkischen Kaffee und Zucker
einrühren. Kalt stellen und aufschlagen,
bis die Creme fest und cremig ist.

4 Unteren Biskuitboden mit Espresso
tränken. Großzügig mit Kaffeecreme
bestreichen.

5 Oberen Boden auflegen, ebenfalls
tränken und mit restlicher Creme
überziehen.

6 Kalt stellen (mindestens 1 Stunde). Vor
dem Servieren mit Kakaopulver
bestäuben und mit Sahne garnieren. In
Portionen schneiden.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Crème von Sommerfrüchten mit Orangen-Spiegelglasur und Krokant-Mandeln

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Cremige Frucht-desserts haben in der französischen Patisserie eine lange Tradition. Bavaroise (bayerische Creme), Panna Cotta und Cremeux sind Variationen desselben Prinzips: Eine mit Gelatine stabilisierte, aufgeschäumte Fruchtmasse, die im Kühlschrank fest wird und beim Anschneiden wie Seide fließt.

Spiegelglasur (Mirror Glaze) ist eine Technik der modernen Konditorei, die in russischen und osteuropäischen Patisseries des 20. Jahrhunderts ihren Ursprung hat. Sie besteht aus Gelatine, Zucker und Fruchtpüree und ergibt eine spiegelglatte, hochglänzende Oberfläche — wie ein Spiegel. Der Kuchen muss tiefgekühlt sein, damit die warme Glasur sofort fest wird.

Krokant-Mandeln — karamellisierte Mandeln — kennt man aus der arabischen Küche (Pralines) und wurden von Köchen in Frankreich im 17. Jahrhundert zur Dessertverfeinerung weiterentwickelt. In der Gegenüberstellung von cremig-weißer Grundmasse und knusprig-hartem Krokant entsteht das klassische Texturgegensatzspiel, das Desserts erst vollständig macht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Gemischte Sommerbeeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)

60 g Zucker

4 Blätter

Zubereitung

- 1 Beeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Durch ein Sieb streichen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, in 2 EL warmem Beerenmus auflösen, unterrühren.

Gelatine (eingeweicht)

200 ml Schlagsahne

100 g Weiße Schokolade, geschmolzen

2 EL Zitronensaft

150 ml Orangensaft (frisch)

2 Blätter Gelatine (für die Glasur)

2 EL Zucker (für die Glasur)

80 g Mandelblättchen

3 EL Zucker (für den Krokant)

1 EL Butter

- 2** Sahne steif schlagen. Weiße Schokolade (leicht abgekühlt) und Beerenmischung unterheben. In Formen oder Gläser füllen, 4 Stunden kalt stellen.
- 3** Für die Spiegelglasur: Orangensaft mit Zucker aufkochen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen. Auf 35 °C abkühlen lassen, dann über die gefrorene/kalte Creme gießen.
- 4** Für den Krokant: Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mandelblättchen und Butter einrühren, auf Backpapier gießen und flach streichen. Erkalten lassen, dann grob brechen.
- 5** Creme mit glänzender Glasur auf Teller stürzen oder in Gläsern servieren.
- 6** Krokant-Mandeln über die Creme streuen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Sommerrollen „Vietnam Style“

🌱 VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Goi cuon — vietnamesische Frischlingrollchen — sind DAS Street-Food-Gericht Vietnams. Im Gegensatz zu den gebratenen Frühlingsrollen werden sie nicht frittiert, sondern frisch gerollt: Reispapier wird kurz in Wasser getaucht, dann mit frischem Gemüse, Kräutern und Reismudeln gefüllt und fest gerollt.

Die Technik des Reispapier-Rollens stammt aus Südvietnam, besonders aus der Gegend um Hue und Saigon. In der vietnamesischen Küche gibt es kaum ein Gericht, das die Philosophie der frischen, unverarbeiteten Zutaten so perfekt verkörpert — alle Aromen bleiben erhalten, die Texturen bleiben knackig.

In der veganen Version werden die traditionellen Garnelen durch knackiges Tofu, buntes Gemüse und frische Kräuter ersetzt — ein moderner, pflanzlicher Ansatz, der die Leichtigkeit und Frische des Originals vollständig erhält. Die Hoisin-Erdnuss-Dipsauce ist ein klassischer Begleiter und verleiht dem Gericht die typisch süßlich-würzige südvietnamesische Note.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

8 Blätter Reispapier
(bánh tráng,
22cm)

60 g Reismudeln
(Vermicelli,
eingeweicht)

150 g Tofu (fest, in
Streifen
gebraten)

Zubereitung

- 1 Reismudeln in heißem Wasser 5 Min. einweichen, abtropfen. Tofu in Streifen schneiden und in heißem Öl goldbraun braten.
- 2 Für den Dip: Hoisin-Sauce, Erdnussbutter, Sojasoße und Limettensaft verrühren, mit etwas Wasser auf Dipkonsistenz verdünnen. Erdnüsse drüberstreuen.

1/2 Stk.	Gurke (in Julienne)
1 Stk.	Karotte (in Julienne)
1 Stk.	Avocado (in Scheiben)
8 Blätter	Eisbergsalat
1 Bund	Frische Minze
1 Bund	Frischer Koriander
3 EL	Hoisin-Sauce (für den Dip)
2 EL	Erdnussbutter
1 EL	Sojasoße
1 EL	Limettensaft
1 EL	Geröstete Erdnüsse, gehackt

- Reispapier einzeln kurz (ca. 10 Sek.) in warmem Wasser einweichen, bis es weich und biegsam ist.
- Auf einem feuchten Tuch auslegen: unten Salatblatt, dann Reismudeln, Tofu, Gurke, Karotte, Avocado, Minze und Koriander.
- Seiten einschlagen und straff aufrollen. Das Reispapier klebt von selbst — kein Kleber nötig.
- Roller halbieren und schräg aufstellen, damit man die farbige Füllung sieht. Mit dem Erdnuss-Dip servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Zitronengrasbüppchen mit roten Linsen

VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) ist eine tropische Grasart, die seit Jahrtausenden in Südostasien, Indien und Sri Lanka als Gewürz und Heilpflanze verwendet wird. In der Thai- und vietnamesischen Küche ist Zitronengras unverzichtbar: Es verleiht Suppen, Currys und Marinaden eine frische Zitrusnote ohne die Säure echter Zitrusfrüchte.

Linsensuppen gehören zu den ältesten Gerichten der Menschheitsgeschichte. Im Buch Genesis (1. Mose) verkauft Esau sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht — ein Beleg für die jahrtausendealte Bedeutung der Linse in der Ernährung des Nahen Ostens. Rote Linsen kochen besonders schnell und werden cremig, ohne eingeweicht werden zu müssen.

Die Kombination von Zitronengras mit roten Linsen ist ein Brückenschlag zwischen asiatischer Aromenküche und nahost-mediterraner Linsensuppentradition — ein globales Fusion-Rezept, das in der modernen veganen Küche begeistert wird. Kokosmilch macht die Suppe cremig und rundet die Schärfe des Ingwers sanft ab.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

180 g Rote Linsen

2 Stangen Zitronengras
(unteres
Drittel, fein
gehackt)

2 cm Ingwer,
frisch
gerieben

Zubereitung

- 1** Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras fein hacken. In Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anschwitzen, bis sie duften.
- 2** Kurkuma und Kreuzkümmel kurz mitrösten (1 Min.) — das aktiviert die Aromen.

2 Zehen Knoblauch

1 Stk. Schalotte

200 ml Kokosmilch

600 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl oder
Kokosöl

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Stk. Limette (Saft)

Frischer Koriander zur
Garnitur

3 Rote Linsen zugeben (nicht einweichen nötig!), mit Gemüsebrühe aufgießen. 15–18 Minuten köcheln, bis die Linsen vollständig weich sind.

4 Kokosmilch einrühren, nochmals aufkochen. Mit Stabmixer cremig pürieren.

5 Limettensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe soll leicht säuerlich-frisch sein.

6 In tiefe Teller füllen, mit Korianderblättern und einem Spritzer Kokosmilch garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Risotto mit Edelpilzen und Kichererbsen VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Risotto ist das Herzgericht der norditalienischen Küche — besonders des Piemonts, der Lombardei und Venetiens. Im Gegensatz zu normalen Reisgerichten wird beim Risotto die Stärke des Reiskorns durch schrittweises Zugeben von Brühe und ständiges Rühren freigesetzt — das ergibt die charakteristische sämige, cremige Konsistenz.

Kichererbsen (*Cicer arietinum*) werden seit über 7.500 Jahren kultiviert — sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ihr Anbau begann im Nahen Osten, und sie verbreiteten sich durch Handel und Wanderung über das gesamte Mittelmeer. Im Kombination mit Pilzen ergibt sich ein reichhaltiger Umami-Schub, der dem veganen Risotto einen tiefgründigen, fleischähnlichen Charakter verleiht.

Edelpilze — Steinpilze, Pfifferlinge, Trompetenpfifferlinge — sind in der europäischen Küche seit der Antike begehrte Zutaten. Ihr intensiver Waldgeschmack kommt besonders in Risotto und Pasta zur Geltung. Das Risotto mit Pilzen und Kichererbsen ist ein Paradebeispiel der modernen veganen Haute Cuisine: Es braucht weder Fleisch noch Parmesan, um tief, befriedigend und elegant zu schmecken.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

160 g Risottoreis
(Arborio oder Carnaroli)

Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

200 g	Gemischte Edelpilze (Steinpilze, Shiitake, Austernpilze)
120 g	Gekochte Kichererbsen (aus der Dose)
1 Stk.	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Weißwein (oder Gemüsebrühe)
700 ml	Heiße Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
2 EL	Hefeflocken (Parmesan-Ersatz)
1 TL	Frischer Thymian
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Frische Petersilie	zur Garnitur

- 2** 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig dünsten (3 Min.). Risottoreis zugeben, kurz rösten bis er glasig wird.
- 3** Mit Weißwein ablöschen, komplett einkochen lassen. Dann kochendheiße Brühe schöpferweise zugeben — immer nur so viel, dass der Reis knapp bedeckt ist. Ständig rühren!
- 4** Nach 10 Min. Kichererbsen einrühren. Weitergaren und Brühe schrittweise zugeben (Gesamtkochzeit ca. 18–20 Min.).
- 5** Pilze in einer separaten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und Thymian scharf anbraten (5 Min.), salzen.
- 6** Risotto vom Herd nehmen, Hefeflocken einrühren, 1 Min. ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, gebratene Pilze darübersetzen, mit Petersilie garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Tofu in der Pfefferkruste an leichter Sojasauce mit Reisnudeln und Sesam-Öl VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tofu hat eine über 2.000 Jahre alte Geschichte in der chinesischen Küche. Der Legende nach entdeckte der Han-Fürst Liu An den Tofu um 164 v. Chr. zufällig, als er Sojamilch mit Meerwasser mischte — das Salz ließ die Sojamilch gerinnen und ausflocken. Seither ist Tofu ein Grundnahrungsmittel der chinesischen, japanischen und koreanischen Küche.

In der japanischen Küche ist Tofu in der Pfefferkruste — ähnlich wie Agemono (Frittiertes) oder Yakidofu (gegrillter Tofu) — eine beliebte Zubereitungsform. Die Pfefferkruste verleiht dem mild-neutralen Tofu Würze und eine knackige Textur, ohne seinen charakteristischen zarten Eigengeschmack zu überdecken.

Sesamöl ist in der ostasiatischen Küche eines der edelsten und aromatischsten Würzöle. Das aus geröstetem Sesam gewonnene Öl hat einen tiefen, nussigen Geschmack und darf in keiner asiatischen Küche fehlen. In Kombination mit leichter Sojasauce ergibt es die klassische asiatische Grundwürze, die aus einfachen Zutaten ein Gericht mit Tiefe und Komplexität macht.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Fester Tofu
(Seidentofu ist zu weich)

2 EL Bunte
Pfefferkörner
(grob
gemörsert)

Zubereitung

- 1 Tofu in Küchenpapier wickeln und 20 Minuten pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

1 EL	Speisestärke
3 EL	Sesamöl (geröstet)
3 EL	Sojasoße (leicht gesalzen)
1 EL	Reisessig
1 TL	Zucker
2 cm	Ingwer, fein gerieben
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
120 g	Reisnudeln (Vermicelli)
2 EL	Sesam (geröstet, zur Garnitur)
2 Stk.	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

- 2 Pfefferkörner grob mörsern. Tofu-Scheiben leicht mit Stärke bestäuben, dann in den gemörserten Pfeffer drücken — auf beiden Seiten.
- 3 Reisnudeln nach Packungsanweisung einweichen, abtropfen.
- 4 Für die Sauce: Sojasoße, Reisessig, Zucker, Ingwer und Knoblauch verrühren.
- 5 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Scheiben 3–4 Min. pro Seite scharf anbraten, bis die Pfefferkruste dunkelbraun und knusprig ist.
- 6 Reisnudeln in der Pfanne kurz mit 1 EL Sesamöl schwenken. Mit Nudeln auf Tellern anrichten, Sauce darübergeben, mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Birne Helene - Vanillemousse mit Schokoladensauce und Birnenchutney

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Poire Belle Hélène ist eines der bekanntesten klassischen Desserts der französischen Küche. Es wurde 1864 vom legendären Koch Auguste Escoffier kreiert — zu Ehren der Operette „La Belle Hélène“ von Jacques Offenbach, die damals in Paris triumphierte. Das Original besteht aus pochierten Birnen, Vanilleeis und heißer Schokoladensauce.

Offenbachs Operette spielte mit der griechischen Mythologie um Helena von Troja — die „schönste Frau der Welt“. Escoffier übertrug diese Eleganz auf das Dessert: Die Birne steht für die Grazie Helenas, die Schokolade für ihre dunkle Anziehungskraft. Das Dessert wurde sofort zu einem der beliebtesten im Grand Hotel Ritz in Paris.

Die vegane Version ersetzt die klassische Crème anglaise durch Kokosmilch-Vanillemousse — und das Eis durch Birnensorbet. Das Birnenchutney fügt eine moderne säuerlich-würzige Dimension hinzu, die im Original nicht vorhanden ist, aber die Birne in ihrer Gesamtheit — süß, sauer, würzig — voll zur Geltung bringt.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Reife Birnen
(Williams oder Bosc)

200 ml Weißwein oder
Birnenmost

2 EL Zucker

1 Stk.

Zubereitung

- 1 Birnen schälen, halbieren, entkernen. Mit Weißwein, Zucker und Vanilleschote 10–12 Min. sanft pochieren. Abkühlen lassen.

Vanilleschote

200 ml	Kokosmilch (Vollfett, für die Mousse)
2 EL	Puderzucker
100 g	Zartbitterschokolade (vegan, 70 %)
80 ml	Kokosmilch (für die Sauce)
1 EL	Agavensirup
1 Stk.	Birne (für das Chutney)
1 EL	Apfelessig
1 TL	Ingwer, gerieben
1 EL	Zucker
1 Prise	Zimt

- 2** Für das Birnenchutney: 1 Birne würfeln, mit Essig, Zucker, Ingwer und Zimt 15 Min. einkochen, bis es dicklich wird. Abkühlen lassen.
- 3** Kokosmilch über Nacht kühlen — der feste Teil setzt sich oben ab. Festen Teil abschöpfen, mit Puderzucker und Vanillemark aufschlagen, bis eine cremige Mousse entsteht.
- 4** Für die Schokoladensauce: Schokolade grob hacken, mit warmer Kokosmilch und Agavensirup schmelzen. Glatt rühren.
- 5** Pochierte Birnenhälften auf Tellern anrichten. Vanillemousse anlöffeln, Birnenchutney daneben setzen.
- 6** Heiße Schokoladensauce großzügig über die Birnen gießen — wie beim Original. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 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

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)

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