

[📄 STARTSEITE](#)[📄 SPEISEKARTEN](#)[📄 ZUM ABENDESSEN](#)**TAG 2 · MITTAGESSEN** ✨[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 2

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

MENÜ

VORSPEISE

Heringssalat* mit roter Bete, Apfel und Kartoffeln

SUPPE

Klare Gemüsekraftbrühe mit Petersilien-Klößchen

HAUPTGERICHT

Schweinesschnitzel vom Kleeschwein unter der Parmesan-Panko-Kruste mit Ratatouille, Pimentos und hausgemachter Pasta

Tranche von der Hühnerbrust an Dijon-Senf-Sauce mit Süßkartoffel-Pommes und Gurkensalat

DESSERT

Vanille Panna Cotta mit Himbeermarmelade, weiße Schokolade, Krokant Pistazien

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Kichererbsen-Mousse mit Gemüse-Crudités

SUPPE

Geröstete Zucchinisuppe mit Räuchertofo-Crunch

HAUPTGERICHT

Linsenbratling mit Mandel-Limetten-Mayonnaise, pikantem Kürbisragout und Blattsalaten

DESSERT

Gemischtes Eis
oder
Frische Früchte

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€

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Täglich frisch

Heringssalat mit roter Bete, Apfel und Kartoffeln

VORSPEISE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Heringssalat ist eines der traditionsreichsten Gerichte der norddeutschen, skandinavischen und osteuropäischen Küche. Bereits im Mittelalter war der Hering — dank der revolutionären Pökeltechnik des niederländischen Fischers Willem Beukelszoon (ca. 1395) — das wichtigste Grundnahrungsmittel der europäischen Bevölkerung und wurde in Fässern über den ganzen Kontinent gehandelt.

In Deutschland ist Heringssalat fester Bestandteil der Silvester- und Neujahrstradition: Ein Teller Heringssalat zu Mitternacht soll Glück und Wohlstand für das neue Jahr bringen. Diese Tradition ist besonders in norddeutschen und ostdeutschen Haushalten lebendig und reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück.

Die Kombination von Hering mit roter Bete, Äpfeln und Kartoffeln ist eine klassische Zusammenstellung der bürgerlichen mitteleuropäischen Küche. Das Erdige der roten Bete, die Säure des Apfels und die Cremigkeit der Kartoffel bilden mit dem herzhaft-salzigen Hering eine ausgewogene Vielfalt an Texturen und Geschmäckern.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk. Matjesfilets
(in Bismarck-Marinade)

2 Stk. Rote Beten
(vorgekocht)

Zubereitung

- 1** Matjesfilets in Stücke schneiden (ca. 2 cm). Rote Beten, Äpfel und Kartoffeln in gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 1 cm). Zwiebel sehr fein würfeln.
- 2** Sauerrahm, Mayonnaise, Essig und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stk.	Säuerlicher Apfel (Boskoop oder Granny Smith)
2 Stk.	Kartoffeln (festkochend, gekocht)
1 Stk.	Rote Zwiebel
3 EL	Sauerrahm oder Crème fraîche
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Zucker
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 Bund	Schnittlauch
4 Blätter	Kopfsalat (zum Anrichten)

- 3 Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen — die rote Bete wird alles einfärben, das gehört dazu!
- 4 Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- 5 Nochmals abschmecken. Auf Salatblättern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Klare Gemüsekraftbrühe mit Petersilien-Klößchen

SUPPE · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Klare Brühen gehören zu den ältesten und heilsamsten Zubereitungsformen der Menschheitsgeschichte. In der traditionellen deutschen und österreichischen Küche war die „gute Suppe“ — eine klare, goldene Brühe — der Inbegriff von Gastfreundschaft und Fürsorge. Mütter und Großmütter kochten sie für Kranke, Kinder und Gäste gleichermaßen.

Gemüsekraftbrühe ist die vegetarische Variante der klassischen Fleischbrühe und wird durch langsames Auskochen von Wurzelgemüse, Sellerie, Lauch und Kräutern gewonnen. Die Bezeichnung „Kraftbrühe“ verweist auf den konzentrierten Gehalt an Mineralstoffen und Aroma — das Wasser zieht die Vitalstoffe des Gemüses auf, ohne sie zu zerstören.

Petersilien-Klößchen (auch Grießklößchen oder Kräuternockerl genannt) sind eine österreichisch-bayerische Einlage, die aus Grieß oder Semmelbröseln mit Ei und frischen Kräutern geformt werden. Sie verwandeln eine einfache Brühe in eine sättigende, elegante Vorsuppe — ein Klassiker der bürgerlichen Tischkultur seit dem 19. Jahrhundert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk. Karotten

2 Stangen Sellerie

1 Stk. Lauchstange

1 Stk. Petersilienwurzel

Zubereitung

- 1** Gemüse grob würfeln. Zwiebelhälfte ohne Öl in der Pfanne anrösten bis sie dunkelbraun ist — das gibt der Brühe Farbe und Tiefe.
- 2** Alles mit Wasser aufkochen, Gewürze dazugeben. 45 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, abschäumen.

1 Stk.	Zwiebel (halbiert, angeröstet)
1,2 L	Wasser
Salz, Pfefferkörner	Lorbeer, Thymian
100 g	Hartweizengrieß (für die Klößchen)
1 Stk.	Ei
30 g	Butter, weich
3 EL	Frische Petersilie, fein gehackt
Salz, Muskat	nach Geschmack

- 3 Für die Klößchen: Grieß, Ei, Butter, Petersilie, Salz und Muskat vermengen. 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen. In leicht siedendem Salzwasser 8–10 Minuten garziehen lassen.
- 5 Brühe durch ein feines Sieb passieren, nochmals abschmecken.
- 6 In vorgewärmte tiefe Teller füllen, Klößchen hineingeben und sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Schweineschnitzel vom Kleeschwein unter der Parmesan-Panko-Kruste mit Ratatouille und hausgemachter Pasta

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das Schnitzel — paniertes und gebratenes Fleisch — hat eine lange Geschichte in der mitteleuropäischen Küche. Das berühmteste ist das Wiener Schnitzel aus Kalbfleisch, aber Schweineschnitzel sind in der deutschen und österreichischen Hausmannskost ebenso verankert. Das Fleisch des sogenannten „Kleeschweins“ stammt von Schweinen, die auf Kleeweiden gehalten werden — das Futter gibt dem Fleisch eine besondere Zartheit und einen leicht süßlichen Geschmack.

Panko — japanische Semmelbrösel — wurden in der westlichen Küche ab den 1980er Jahren populär, als japanische Einflüsse in die internationale Restaurantküche Einzug hielten. Panko ist gröber, luftiger und knuspriger als traditionelle europäische Paniermehl — die größeren Brösel schaffen mehr Oberfläche und damit mehr Crunch. Die Kombination mit geriebenem Parmesan verleiht der Kruste eine goldene Farbe und intensiven Umami-Geschmack.

Ratatouille ist das bekannteste Gemüsegericht der provenzalischen Küche Südfrankreichs. Es entstand als einfaches Bauernessen — ein Eintopf aus sommerlichem Gemüse, das durch langsames Schmoren ein tiefes, konzentriertes Aroma entwickelt. Der Name leitet sich vom Verb „ratouiller“ ab — umrühren, durchmischen.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schweineschnitzel
(je ca. 180g, dünn
geklopft)

50 g	Panko-Semmelbrösel
40 g	Parmesan, fein gerieben
2 Stk.	Eier (verquirlt)
3 EL	Mehl
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
4 EL	Olivenöl (zum Braten)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Aubergine
1 Stk.	Paprika (rot)
2 Stk.	Tomaten
2 Zehen	Knoblauch
150 g	Frische Pasta (Tagliatelle oder Pappardelle)
2 EL	Basilikum, frisch

Zucchini und Knoblauch zugeben.

Tomaten dazugeben, 20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

- 2 Pasta in Salzwasser al dente kochen, abgießen, mit etwas Olivenöl schwenken.
- 3 Parmesan und Panko mischen. Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch Ei ziehen und mit der Parmesan-Panko-Mischung panieren — fest andrücken.
- 4 In einer großen Pfanne reichlich Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Schnitzel 3–4 Min. pro Seite goldbraun braten.
- 5 Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Ratatouille und Pasta auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Tranche von der Hühnerbrust an Dijon-Senf-Sauce mit Süßkartoffel-Pommes und Gurkensalat

HAUPTGERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hühnerbrust ist eines der universellsten Fleischstücke der Weltküche. Leicht, eiweißreich und schnell gegart, erscheint sie auf den Speisekarten von Paris bis Tokio in tausend Variationen. Die „Tranche“ — eine aufgeschnittene, schräg angerichtete Scheibe — ist eine Präsentation aus der gehobenen Restaurantküche, die dem schlichten Stück Fleisch Eleganz verleiht.

Dijon-Senf ist die bekannteste Senfsorte der Welt und stammt aus der burgundischen Stadt Dijon in Frankreich. Er wird seit dem 13. Jahrhundert hergestellt und erhielt 1634 durch ein königliches Edikt ein offizielles Monopol auf die Senfproduktion in Dijon. Der Schlüssel ist die Verwendung von Verjuice (unreifer Traubensaft) statt Essig — das ergibt den charakteristisch cremigen, weniger scharf-säuerlichen Geschmack.

Süßkartoffel-Pommes sind eine moderne Alternative zu klassischen Kartoffelfrites und haben seit den 1990er Jahren in der internationalen Küche an Popularität gewonnen. Die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde von Kolumbus nach Europa gebracht. Ihr höherer Zuckergehalt macht die Pommes an den Rändern karamellisiert und aromatischer als klassische Kartoffelpommes.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hühnerbrustfilets
(je ca. 180g)

1 EL Dijon-Senf

Zubereitung

- 1 Süßkartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden. Mit Olivenöl, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200°C 25 Min. im Ofen backen, dabei einmal wenden.

1 EL	Körniger Senf
100 ml	Weißwein
150 ml	Geflügelfond
80 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
2 Stk.	Süßkartoffeln (mittelgroß)
3 EL	Oliveöl
1 TL	Paprikapulver
1 Stk.	Gurke
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Zucker, Dill

- 2** Gurkensalat: Gurke in dünne Scheiben hobeln. Mit Essig, Zucker, Salz und gehacktem Dill marinieren. 20 Min. ziehen lassen.
- 3** Hühnerbrüste flach klopfen, salzen und pfeffern. In Butter bei mittlerer Hitze 5–6 Min. pro Seite goldbraun braten. Herausnehmen, warm halten.
- 4** Im gleichen Bratfett: Weißwein angießen, einkochen lassen. Geflügelfond zugeben, 3 Min. reduzieren. Sahne und beide Senfsorten einrühren, bei kleiner Hitze 2 Min. köcheln.
- 5** Hühnerbrüste schräg in Tranchen aufschneiden. Mit Senfsauce, Süßkartoffel-Pommes und Gurkensalat anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Vanille Panna Cotta mit Himbeermark, weißer Schokolade und Krokant-Pistazien

DESSERT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Panna Cotta — wörtlich „gekochte Sahne“ — ist eines der bekanntesten Desserts der norditalienischen Küche, besonders in der Region Piemont verbreitet. Trotz ihrer Eleganz ist Panna Cotta ein einfaches Gericht: Sahne wird mit Zucker und Vanille aufgekocht, mit Gelatine gebunden und in Förmchen kalt gestellt. Die Kunst liegt in der Textur — sie soll gerade so fest sein, dass sie die Form hält, aber beim Anschneiden wie Seide zittert.

Die erste dokumentierte Erwähnung von Panna Cotta in gedruckter Form stammt erst aus dem frühen 20. Jahrhundert, obwohl das Gericht wahrscheinlich schon Jahrhunderte älter ist. Eine Legende besagt, dass eine ungarische Frau im Piemont des 19. Jahrhunderts das Rezept mitbrachte — andere Quellen sehen den Ursprung in traditionellen lombardischen Milchdesserts. Heute ist Panna Cotta aus der internationalen Dessertkarte nicht wegzudenken.

Himbeermark als Begleiter ist eine klassische Kombination: Die Säure der Himbeere bricht die schwere Cremigkeit der Panna Cotta und sorgt für Frische. Weiße Schokolade und karamellisierte Pistazien fügen eine süß-nussige Dimension hinzu — ein Dessert, das mit minimalen Zutaten maximale Eleganz erzielt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 ml Schlagsahne
 (35 %)

50 ml Vollmilch

Zubereitung

1 Gelatine in kaltem Wasser 5 Min. einweichen.

60 g	Zucker
1 Stk.	Vanilleschote
3 Blätter	Gelatine
200 g	Himbeeren (frisch oder TK)
2 EL	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft
60 g	Weißer Schokolade
40 g	Pistazien (ungesalzen)
2 EL	Zucker (für den Krokant)

- 2 Sahne, Milch, Zucker und Vanillemark aufkochen. Vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und in der heißen (nicht mehr kochenden) Sahne auflösen. In Förmchen füllen, mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- 3 Himbeermark: Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft pürieren. Durch ein Sieb streichen. Kalt stellen.
- 4 Weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen. Auf Backpapier dünn ausstreichen, fest werden lassen, dann in Splitter brechen.
- 5 Pistazien-Krokant: Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Pistazien einrühren, auf Backpapier gießen. Erkalten lassen, grob hacken.
- 6 Panna Cotta auf Tellern stürzen (kurz in heißes Wasser tauchen). Himbeermark angießen, Schokoladensplitter und Pistazien-Krokant dekorativ aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Kichererbsen-Mousse mit Gemüse-Crudités

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hummus — arabisch für „Kichererbse“ — ist eines der ältesten Lebensmittel der Welt und ein Grundpfeiler der levantinischen Küche. Kichererbsen werden seit über 7.500 Jahren im Nahen Osten kultiviert, und Humus als Paste aus gekochten Kichererbsen mit Tahin, Zitrone und Knoblauch ist seit Jahrhunderten in der gesamten arabischen und mediterran-jüdischen Küche verbreitet.

Die Bezeichnung „Mousse“ (französisch: „Schaum“) verweist auf eine besonders luftige, cremige Textur, die durch kräftiges Pürieren und das Einarbeiten von Luft entsteht. Eine Kichererbsen-Mousse ist Hummus auf nächstem Niveau: länger püriert, luftiger, mit weniger Tahin und mehr Zitronensaft für eine hellere, leichtere Konsistenz.

Crudités — rohes, mundgerecht geschnittenes Gemüse — sind in der französischen Küche ein klassischer Aperitif oder Vorspeise. Das Wort kommt vom lateinischen „crudus“ (roh, frisch) und bezeichnet die bewusste Entscheidung, Gemüse ungekocht zu servieren, um Nährstoffe und Knackigkeit zu erhalten. In Kombination mit einer cremigen Mousse entsteht ein Kontrast aus Frischem und Cremigem.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

240 g Kichererbsen
(aus der Dose,
abgespült)

3 EL Tahin
(Sesampaste)

2 EL

Zubereitung

- 1** Kichererbsen abtropfen. Eine kleine Handvoll für die Garnitur beiseitelegen.
- 2** Restliche Kichererbsen mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer geben.

Zitronensaft (frisch)

1 Zehe Knoblauch

3 EL Olivenöl

3-4 EL Eiskaltes Wasser

1 TL Kreuzkümmel

Salz nach Geschmack

1 Stk. Karotte

1/2 Stk. Gurke

1 Stk. Rote Paprika

4 Stk. Radieschenblätter
oder
Selleriestangen

Paprikapulver + Olivenöl zur
Garnitur

3

3-4 EL eiskaltes Wasser zugeben und 3-4 Minuten kräftig mixen, bis die Mousse sehr cremig und fast schaumig ist. Abschmecken.

4

Gemüse waschen und in gleichmäßige Stifte oder mundgerechte Stücke schneiden.

5

Mousse auf Teller oder in Schälchen füllen. Mit Olivenöl beträufeln, Paprikapulver bestäuben, beiseite gelegte Kichererbsen aufstreuen.

6

Gemüse-Crudités rundherum anrichten. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Geröstete Zuccinisuppe mit Räuchertofu-Crunch

🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zucchini (Cucurbita pepo) gehört zur Familie der Kürbisgewächse und wurde ursprünglich in Mesoamerika kultiviert. In Europa ist sie erst seit dem 19. Jahrhundert weit verbreitet, besonders in der italienischen und provenzalischen Küche, wo sie als Sommergemüse gefeiert wird. Der Name „Zucchini“ ist die italienische Verkleinerungsform von „zucca“ (Kürbis) — kleine Kürbisse.

Das Rösten von Gemüse im Ofen vor der Suppenzubereitung ist eine Technik der modernen Küche, die in den 1990er Jahren durch Köche wie Jamie Oliver populär wurde. Durch die Röstung bei hoher Temperatur karamellisieren die natürlichen Zucker des Gemüses und entwickeln tiefe, nussige Röstnoten — Aromen, die eine einfache Cremesuppe in etwas Besonderes verwandeln.

Räuchertofu als Crunch-Element ist eine kreative vegane Alternative zu gebratenem Speck oder Croûtons. Tofu nimmt das Raucharoma beim Räuchern vollständig auf und entwickelt beim Braten eine krachend-knusprige Kruste. Er ist reich an pflanzlichem Eiweiß und verleiht der cremigen Suppe eine herzhafte, rauchige Tiefe.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Zucchini (mittelgroß)
1 Stk.	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
600 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Zucchini in dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 220°C 20–25 Min. rösten bis sie goldbraun und weich sind.

100 ml Kokosmilch
oder
Hafersahne

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

150 g Räuchertofu

2 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

1 TL Paprikapulver
(geräuchert)

Frische Petersilie zur
Garnitur

2 Schalotte und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Geröstete Zucchini dazugeben.

3 Gemüsebrühe zugeben, mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Kokosmilch einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne ohne Öl 4–5 Min. knusprig braten. Dann Sojasoße, Sesamöl und Paprikapulver zugeben und 1 Min. schwenken.

5 Suppe in Teller füllen, Räuchertofu-Crunch aufstreuen, mit Petersilie garnieren. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 MITTAGSMENÜ

Linsenbratling mit Mandel-Limetten-Mayonnaise, pikantem Kürbisragout und Blattsalaten

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES MITTAGSMENÜ

Geschichte & Herkunft

Bratlinge aus Hülsenfrüchten und Getreide sind in der vegetarischen und veganen Küche seit Jahrhunderten bekannt — lange bevor der Begriff „vegan“ überhaupt existierte. In der indischen Küche heißen sie „Tikki“, in der nahöstlichen Küche „Falafel“, und in der deutschen bürgerlichen Küche waren Linsenbratlinge das kostengünstige, nahrhafte Hauptgericht für Werkstage.

Linsen (*Lens culinaris*) gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ihre Nutzung lässt sich bis ins 10. Jahrtausend v. Chr. in der Türkei und im Nahen Osten belegen. Linsen sind reich an Eiweiß, Eisen und Ballaststoffen — in vielen Kulturen ersetzen sie Fleisch als Grundlage einer sättigenden Mahlzeit.

Mandel-Limetten-Mayonnaise ist eine moderne, kreative Variante der klassischen Mayonnaise, bei der geriebene Mandeln und Limettensaft für eine nussig-frische Note sorgen. Die Kombination mit dem würzigen Kürbisragout und frischen Blattsalaten ergibt ein vollständiges, ausgewogenes veganes Hauptgericht voller Texturen und Aromen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

150 g Rote Linsen
(gekocht und
abgekühlt)

80 g Haferflocken
(fein)

1 Stk. Schalotte,
fein gehackt

Zubereitung

- 1 Kürbisragout: Kürbiswürfel in Olivenöl scharf anbraten, Chiliflocken und etwas Salz zugeben. 10 Min. köcheln bis weich. Mit Pfeffer abschmecken.

2 Zehen Knoblauch

1 EL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

3 EL Olivenöl
(zum Braten)

3 EL Vegane
Mayonnaise

30 g Mandelmehl
oder
geriebene
Mandeln

1 Stk. Limette (Saft
+ Zeste)

200 g Hokkaido-
Kürbis
(gewürfelt)

1 TL Chiliflocken

80 g Gemischte
Blattsalate

2 Linsenmasse: Linsen, Haferflocken, Schalotte, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Mit einer Gabel grob zerdrücken — es soll noch Textur bleiben. 15 Min. ruhen lassen.

3 Mandel-Limetten-Mayo: Vegane Mayonnaise mit Mandelmehl, Limettensaft und -zeste verrühren. Abschmecken.

4 Aus der Linsenmasse 4 flache Bratlinge formen. In Olivenöl bei mittlerer Hitze 4 Min. pro Seite goldbraun braten.

5 Blattsalate mit etwas Olivenöl und Limettensaft marinieren.

6 Bratlinge auf Tellern anrichten, Kürbisragout anlöffeln, Mayo daneben setzen, Salat begeben. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 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)

nach
Geschmack

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

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

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

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

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