

🏠 STARTSEITE

📌 SPEISEKARTEN

✳️ ZUM MITTAGESSEN

TAG 4 · ABENDESSEN 📄

← VORTAG

↓ PDF

NÄCHSTER →

Atlantik Restaurant · Tag 4

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

MENÜ

VORSPEISE

Mein Schiff Fischbrötchen mit Matjes* und Lachs*

Geflügelleberparfait im Nussmantel mit karamellisierten Apfelspalten und Orangen-Chutney

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Schaumige Champignonsuppe mit Jungzwiebel und Crème fraîche

Rinderkraftbrühe mit Bärlauch-Frittaten

ZWISCHENGERICHT

Gebratener Tintenfisch auf Tomatenchutney

Scharfe Bananen-Fleischbällchen mit süß-saurer Paprikasauce

HAUPTGERICHT

Schweinekotelett vom Fläminger Kleeschwein, glasiert mit Hoisinsauce, dazu Romanesco, Pilze und geröstete Kartoffeln

Rotzungenfilet "Esterházy" mit feinen Gemüsestreifen an Safransud und Pesto-Risotto

DESSERT

Dobosschnitte mit Schokoladenganache und marmorierter Schokoladen-Karamellsauce

Znoud El Sit - Gebackene Filoteigröllchen, gefüllt mit Marzipan-Frischkäse, dazu Pistazienschaum

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Spitzkohlsalat mit Sojadressing und Kresse

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Wurzelgemüsesuppe mit Kräuteröl

ZWISCHENGERICHT

Gebackene Aubergine auf Couscous mit Harisa-Dip

HAUPTGERICHT

Ricotta-Spinat-Knödel auf geschmorten Zucchini

DESSERT

Mandelmousse mit Rhabarber und Vanillecrumble

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

Mein Schiff Fischbrötchen mit Matjes und Lachs

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fischbrötchen sind das Kulturgericht Norddeutschlands — an jedem Hafen, von Hamburg bis Kiel, stehen Fischbuden, wo Matjes, Bismarck-Hering, Lachs und Garnelen in frische Brötchen gefüllt werden. Das Fischbrötchen ist Schnellessen und Delikatesse zugleich, Hafenromantik und Alltagsessen in einem.

Matjes (von niederländisch 'maagje' — Mädchen, unreife Heringe) wird aus jungen Heringen hergestellt, die noch keine Laichzeit hatten und deshalb besonders fett und zart sind. In den Niederlanden wird Matjes traditionell am Halten am Schwanz in den Mund gezogen — in Deutschland kommt er ins Brötchen.

Auf der Mein Schiff 7, die die nordischen Meere befährt, ist das Fischbrötchen eine besondere Hommage an die Küsten Norwegens und Dänemarks. Frischer Lachs von den kalten nordatlantischen Gewässern trifft auf den milden, cremigen Matjes — Meer auf dem Teller.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Matjesfilets
100 g	Räucherlachs (oder frischer Lachs, gebraten)
2 Stk.	Brötchen (frisch)

Zubereitung

- 1 Brötchen aufschneiden und kurz aufbacken.
- 2 Remoulade auf die Unterseite verteilen.
- 3 Gurken- und Tomatenscheiben auflegen.
- 4 Matjesfilet und Räucherlachs darauflegen.
- 5 Mit roten Zwiebelringen, Dill und Zitronenspalte garnieren. Sofort servieren.

- | | |
|------------------------|---|
| 3 EL | Remoulade
(oder
Mayonnaise mit
Senf und
Kräutern) |
| 1/2 Stk. | Gurke, in
Scheiben |
| 1 Stk. | Tomate, in
Scheiben |
| Frischer Dill | nach
Geschmack |
| 1 EL | Rote Zwiebel,
Ringe |
| Zitronenspalten | zum
Servieren |

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Gefügelleberparfait im Nussmantel mit karamellisierten Apfelspalten und Orangen-Chutney

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Geflügelleber-Parfait ist eine leichtere, weniger intensive Alternative zu Foie Gras — eine cremige, glatte Pastete aus Hühnerleber, Butter, Cognac und Gewürzen. In der französischen Küche ist Parfait (wörtlich: 'vollkommen') ein Begriff für besonders feine, glatte Zubereitungen.

Der Nussmantel — fein gehackte geröstete Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln, in die das Parfait gerollt wird — gibt der glatten Masse eine knusprige Textur und einen nussigen Kontrast. Diese Technik wurde in der modernen Bistro-Küche der 1990er populär.

Karamellierte Äpfel mit Orangen-Chutney bringen Süße und Fruchtigkeit zum herzhaften Leberparfait — die klassische Begleitung für Pasteten ist immer eine fruchtig-saure Komponente, die die Reichhaltigkeit des Fetts bricht. Orangen-Chutney verbindet die Zitrusnote der Orange mit der Würze eines indisch inspirierten Eingemachten.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Hühnerlebern
100 g	Butter
2 EL	Cognac oder Brandy
1 Stk.	Schalotte

Zubereitung

1 Lebern putzen. Schalotte in Butter glasig dünsten. Lebern zugeben, 3–4 Min. braten bis außen durch, innen noch rosa. Cognac flambieren.

2

Salz, Pfeffer, Thymian

100 g	Gehackte Haselnüsse oder Walnüsse (geröstet)
2 Stk.	Äpfel
2 EL	Butter + Zucker
1 Stk.	Orange (Saft + Zeste)
1 EL	Zucker + 1 EL Apfelessig

nach Geschmack
Alle in Mixer geben, fein pürieren. Restliche Butter einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

- 3 In Folie zu einer Rolle formen, 2 Std. kalt stellen bis fest.
- 4 In gehackten Nüssen wälzen. In Scheiben schneiden.
- 5 Orangen-Chutney: Orangensaft, Zeste, Zucker und Essig einkochen bis sirupartig.
- 6 Äpfel in Butter und Zucker 3–4 Min. karamellisieren. Parfait-Scheiben mit Äpfeln und Chutney anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Schaumige Champignonsuppe mit Jungzwiebel und Crème fraîche

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Champignons (*Agaricus bisporus*) sind die meistgegessenen Pilze der Welt — mild im Geschmack, universell verwendbar und das ganze Jahr verfügbar. Ihr Name stammt vom französischen 'champignon' (Pilz), das wiederum vom lateinischen 'campus' (Feld) abstammt — Feldpilze.

Schaumige Pilzsuppe — durch intensives Aufschäumen mit dem Stabmixer — gehört zu den Signaturtechniken der modernen Küche. Beim Aufschäumen wird Luft in die Suppe eingearbeitet, die Textur wird leicht und fast schwebend. In Sternerestaurants der 1990er Jahre war dies eine der ersten Techniken, die aus dem Labor in die Küche wanderte.

Junge Frühlingszwiebeln als Garnitur bringen Frische und Schärfe in die cremige Suppe. Die Kombination aus warmem Schaumig, kalter Crème fraîche und scharfen Frühlingszwiebeln ist ein klassisches Spiel mit Temperaturen und Texturen — die Grundlage jedes interessanten Gerichts.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g	Champignons, in Scheiben
2 Stk.	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne

Zubereitung

- 1 Schalotten und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Champignons zugeben, 8 Min. anbraten bis sie Wasser gezogen haben und dieses wieder verdunstet ist.
- 2 Brühe aufgießen, Thymian zugeben. 10 Min. köcheln.
- 3

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Thymian nach
Geschmack

3 EL Crème fraîche

2 Stk. Frühlingszwiebeln,
in Ringe

Sahne einrühren, fein pürieren. Durch Sieb streichen für maximale Cremigkeit.

4

Direkt vor dem Servieren mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.

5

Schaumig in tiefe Teller füllen. Crème fraîche löffeln, Frühlingszwiebeln aufstreuen.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ**

Rinderkraftbrühe mit Bärlauch-Frittaten

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rinderkraftbrühe — 'Consommé' in der französischen Küche — ist eine Meisterleistung der Kochkunst: klare, goldene Brühe von tiefer Geschmackstiefe, frei von jeder Trübung. Das Klären der Brühe mit einer Mischung aus Hackfleisch, Eiweiß und Gemüse (dem 'Klärklotz') ist eine Technik aus dem 19. Jahrhundert.

Bärlauch (*Allium ursinum*) ist ein Wildkraut, das im Frühjahr in feuchten Laubwäldern wächst. Sein intensives Knoblauch-Aroma bei frischen, zarten Blättern macht ihn zu einem der begehrtesten Saisonzutaten der europäischen Frühlingsküche. In Bayern und Österreich ist die Bärlauchsaison ein Volksfeierlichkeit.

Frittaten — dünne Pfannkuchen, die aufgerollt und in feine Streifen geschnitten werden — sind eine klassische österreichische Suppeneinlage (auch 'Flädlesuppe' im Schwäbischen). Mit Bärlauch im Teig werden sie zu einem Frühlingsgenuss, der die klare Kraftbrühe bereichert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 L	Kräftige Rinderbrühe
150 g	Rindergulasch oder Rindfleisch (für die Brühe)
1 Stk.	Ei
50 ml	Milch

Zubereitung

- 1 Pfannkuchenteig: Ei, Milch, Mehl und eine Prise Salz glatt rühren. Bärlauch einrühren. 20 Min. ruhen lassen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter dünne Pfannkuchen backen.
- 3 Abkühlen lassen, aufrollen und in feine Streifen (Frittaten) schneiden.

40 g	Mehl
20 g	Bärlauch (frisch oder TK, fein gehackt)
2 EL	Butter
Salz	nach Geschmack

4 Rinderbrühe erhitzen und heiß abschmecken.

5 Frittaten in tiefe Teller legen, heiße Brühe aufgießen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Gebratener Tintenfisch auf Tomatenchutney

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Tintenfisch — Calamari (Loligo vulgaris) — ist einer der charakteristischsten Meeresfrüchte des Mittelmeers. Sein weißes, festes Fleisch hat einen leicht süßlichen Geschmack und nimmt Aromen von Knoblauch, Zitrone und Kräutern hervorragend an. In Italien ist frittierte Calamari ein Klassiker, aber gebratener Tintenfisch in der Pfanne ist aromatischer.

Das Geheimnis von perfektem gebratenem Tintenfisch: sehr heiße Pfanne, wenig Zeit. Zu lange gebraten wird er zäh wie Gummi — das klassische Calamari-Problem. Bei starker Hitze in 1–2 Minuten gebraten, bleibt er zart. Der Schlüssel ist Schnelligkeit.

Tomatenchutney verbindet die mediterrane Tomate mit der indischen Chutney-Tradition. Chutney wurde durch die britischen Kolonisten in Europa bekannt und bezeichnet ein eingemachtes Relish aus Obst oder Gemüse, das mit Gewürzen, Essig und Zucker eingekocht wird. Als warme Sauce unter gebratenem Tintenfisch ist es eine moderne, internationale Kombination.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Tintenfisch
(Calamari,
geputzt, in
Ringe)

3 EL Olivenöl

2 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer, Chili nach
Geschmack

Zubereitung

- 1 Tomatenchutney: Tomaten und Zwiebel fein würfeln. Mit Essig, Zucker, Chili und Salz 15 Min. einkochen bis dicklich. Koriander einrühren. Abkühlen lassen.
- 2 Tintenfischringe trocken tupfen. Salzen und pfeffern.

- 1 EL** Zitronensaft
- 3 Stk.** Reife Tomaten
- 1 Stk.** Rote Zwiebel
- 2 EL** Weißweinessig
- 1 EL** Zucker

Frischer Koriander nach Geschmack

- 3** Pfanne stark erhitzen. Olivenöl zugeben. Tintenfisch in einer Schicht einlegen — NICHT bewegen, 1 Min. Dann wenden, nochmals 1 Min. Mit Knoblauch und Zitronensaft schwenken.
- 4** Tomatenchutney auf Tellern verteilen, Tintenfisch daraufsetzen.
- 5** Sofort servieren — Tintenfisch wird schnell kalt und zäh.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Scharfe Bananen-Fleischbällchen mit süß-saurer Paprikasauce

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Bananen im herzhaften Gericht sind in der westlichen Küche ungewöhnlich, in der tropischen Küche Afrikas, Südostasiens und der Karibik jedoch selbstverständlich. Grüne Kochbananen (Plantains) werden gebraten, gedämpft und in Eintöpfen verwendet. Reife Bananen in Fleischgerichten bringen eine natürliche Süße, die perfekt zu Schärfe und Säure kontrastiert.

Fleischbällchen existieren in fast jeder Küche der Welt: schwedische Köttbullar, spanische Albóndigas, nahöstliche Kofta, italienische Polpetta. Das Prinzip ist universell: Hackfleisch gewürzt und geformt. Die Ergänzung mit Banane in diesem Gericht ist ein kreatives Beispiel für Fusionsküche.

Süß-saure Paprikasauce ist ein Element aus der asiatisch-chinesischen Küche (Sweet & Sour), adaptiert für europäische Gaumen. Paprika, Essig, Zucker und Tomatenmark ergeben eine leuchtend rote Sauce, die durch die Säure-Süße-Balance sämtliche Geschmacksnerven stimuliert.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 g	Rinderhack
1 Stk.	Reife Banane (zerdrückt)
1 EL	Chiliflocken oder frische Chili
1 Stk.	Schalotte, fein gehackt

Zubereitung

- 1** Rinderhack mit zerdrückter Banane, Chili, Schalotte, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verkneten.
- 2** Zu kleinen Bällchen (ca. 3 cm) formen. In heißem Öl rundherum goldbraun braten (8–10 Min.).

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel**2 EL** Pflanzenöl**2 Stk.** Rote Paprika,
gewürfelt**200 ml** Passata**2 EL** Weißweinessig
+ Zucker**1 Zehe** Knoblauch

nach **3** Sauce: Paprika und Knoblauch in Öl
Geschmack anschwitzen. Passata, Essig und Zucker
zugeben. 15 Min. köcheln. Pürieren.

4 Fleischbällchen in der Sauce wenden.

5 In tiefen Tellern anrichten. Mit Reis oder
Fladenbrot servieren.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ](#)

Schweinekotelett vom Fläminger Kleeschwein glasiert mit Hoisinsauce, dazu Romanesco, Pilze und geröstete Kartoffeln

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Schweinekotelett — das Rippenstück mit Knochen — ist ein klassisches Hauptgericht in der deutschen Küche. 'Kleeschwein' bezeichnet Schweine, die auf Kleeweiden gehalten werden, was dem Fleisch eine besondere Zartheit und einen leicht süßlichen Geschmack verleiht. Das Fläming ist eine Hügellandschaft in Brandenburg, bekannt für extensive Landwirtschaft.

Hoisinsauce ist eine dickflüssige, dunkle Sauce aus der chinesischen Küche, hergestellt aus fermentierten Sojabohnen, Knoblauch, Fenchelsamen, Chili und Zucker. Ihr Name bedeutet auf Kantonesisch 'Meeresfrüchtesauce', obwohl sie keine Meeresfrüchte enthält. Als Glasur auf gegrilltem Fleisch erzeugt sie eine karamellisierte, süß-würzige Kruste.

Romanesco ist eine der schönsten Gemüsepflanzen der Welt — seine spiralförmigen Röschen folgen dem mathematischen Prinzip der Fibonacci-Spirale und sehen wie eine Fraktalstruktur aus. Im Geschmack liegt Romanesco zwischen Brokkoli und Blumenkohl, milder und nussiger als beide.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schweinekoteletts
(je ca. 200g, mit Knochen)

3 EL Hoisinsauce

1 EL Sojasoße

Zubereitung

1 Marinade: Hoisinsauce, Sojasoße, Sesamöl und Knoblauch mischen. Koteletts darin mindestens 30 Min. marinieren.

2

1 TL Sesamöl

1 Zehe Knoblauch
(gerieben)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Stk. Romanesco (in
Röschen)

200 g Gemischte Pilze

300 g Kartoffeln (kleine)

2 EL Olivenöl

Kartoffeln halbieren, mit Olivenöl bei 200°C 25 Min. rösten.

3 Romanesco in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, abschrecken.

4 Pilze und Romanesco in Olivenöl 5 Min. anbraten. Salzen.

5 Koteletts in heißer Pfanne oder auf dem Grill 4–5 Min. pro Seite braten. Die Marinade karamellisiert und gibt eine glänzende, dunkle Glasur.

6 Alles auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Rotzungenfilet „Esterházy“ mit feinen Gemüsestreifen an Safransud und Pesto-Risotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Esterházy — ob als Torte, Gulasch oder Fisch — bezieht sich auf das ungarische Fürstengeschlecht Esterházy, eines der reichsten Adelshäuser Österreich-Ungarns. Paul I. Esterházy war Mäzen von Joseph Haydn und Hausherr des prächtigen Schloss Esterháza. Gerichte 'à la Esterházy' wurden im 19. Jahrhundert in Wien zum Begriff für edle, aufwendig zubereitete Speisen.

Rotzunge (*Microstomus kitt*) ist ein Plattfisch aus dem Nordatlantik und der Nordsee mit zartem, weißem Fleisch. Sie ist etwas kleiner und günstiger als Scholle, hat aber ein ähnlich delikates Aroma. Im kulinarischen Sinne 'Esterházy' bedeutet die Zubereitung mit feinen Gemüsestreifen (Julienne) in einer hellen Rahmssauce.

Pesto-Risotto ist die Verbindung zweier norditalienischer Klassiker: cremiges Risotto aus dem Piemont mit kräftigem Basilikum-Pesto aus Ligurien. Das Risotto nimmt die grüne Pestosauce wunderschön auf und ergibt eine leuchtend grüne, intensiv kräuteraromatische Beilage zum milden Fisch.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Rotzungenfilets
(je ca. 150g)

1 Stk. Karotte +
Staudensellerie
+ Lauch (fein
juliert)

0,1 g Safranfäden

Zubereitung

- 1** Risotto: Schalotte in Butter anschwitzen. Reis rösten. Schöpferweise heiße Brühe zugeben (18–20 Min.). Pesto und Parmesan einrühren.
- 2** Julienne-Gemüse 2 Min. in Butter anschwitzen. Beiseitestellen.

150 ml	Weißwein
200 ml	Fischfond
60 ml	Sahne
160 g	Risotto-Reis
400 ml	Gemüsebrühe (heiß)
2 EL	Basilikum-Pesto
2 EL	Parmesan
2 EL	Butter

- 3 Safransud: Weißwein einkochen. Fischfond zugeben, Safran einrühren. Sahne zugeben, kurz einkochen.
- 4 Rotzunge salzen. In Butter bei mittlerer Hitze je 2 Min. pro Seite garen.
- 5 Pesto-Risotto auf Tellern anrichten. Fisch darauflegen, Julienne-Gemüse dekorativ aufsetzen. Safransud angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Dobosschnitte mit Schokoladenganache und marmorierter Schokoladen-Karamellsauce

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Dobostorte ist die bekannteste Torte Ungarns, benannt nach dem Konditor József C. Dobos, der sie 1885 erfand und auf der Nationalen Allgemeinen Ausstellung in Budapest vorstellte. Kaiser Franz Joseph I. und Kaiserin Elisabeth (Sisi) probten das neue Dessert als erste — der kaiserliche Segen machte die Torte berühmt.

Die Dobostorte besteht aus dünnen, goldgelben Biskuitschichten und einer Schokoladen-Buttercreme (Buttercreme statt Sahne, da sie stabiler ist). Die oberste Schicht ist mit karamellisierter Zuckerschicht überzogen — der Karamell wird mit einem geölten Messer in Portionen geteilt, bevor er aushärtet.

Als 'Schnitte' — eine rechteckige Portion Torte — ist die Dobosschnitte die elegantere Restaurantvariante. Mit moderner Schokoladenganache und einer marmorierten Karamell-Schokoladen-Sauce erhält der Klassiker ein zeitgenössisches Update.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Eier
80 g	Zucker
80 g	Mehl
100 g	Dunkle Schokolade
150 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter

Zubereitung

- 1 Biskuit: Eier mit Zucker 5 Min. hellschaumig aufschlagen. Mehl unterheben. In dünner Schicht auf Backpapier streichen (30x20 cm). Bei 180°C 8–10 Min. backen.
- 2 Ganache: Schokolade fein hacken. Sahne aufkochen, über Schokolade gießen. Butter einrühren. 1 Std. abkühlen bis streichfähig.
- 3

80 g Zucker (für Karamell)

50 ml Sahne (für Karamell)

2 EL Kakaopulver

Biskuit in 4 gleiche Rechtecke schneiden. Mit Ganache bestreichen und stapeln.

4 Karamell: Zucker trocken schmelzen. Heiße Sahne einrühren (Vorsicht: spritzt!). Hälfte mit Kakao mischen für den marmorierten Effekt.

5 Karamell auf der Oberseite verteilen, vor dem Erkalten portionieren. Mit marmorierter Sauce anrichten.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ](#)

Znoud El Sit - Gebackene Filoteigröllchen gefüllt mit Marzipan-Frischkäse und Pistazienschaum

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Znoud El Sit (arabisch: 'Oberarm der Geliebten') ist ein klassisches levantinisches Dessert aus dem Libanon, Syrien und Palästina. Die Filoteigröllchen — knusprig gebacken oder frittiert, gefüllt mit süßem Frischkäse oder Ricotta — werden in Zuckersirup getaucht und mit Rosenwasser und Pistazien garniert.

Marzipan — eine Masse aus gemahlenen Mandeln und Zucker — hat seinen Ursprung wahrscheinlich im Nahen Osten, wo Mandelgebäck seit Jahrhunderten beliebt ist. Der Name 'Marzipan' könnte vom arabischen 'mawthaban' (ein Maß) oder vom venezianischen 'marzapane' stammen. In Lübeck und Toledo hat Marzipan eine jahrhundertelange Tradition.

Pistazienschaum — ein Schaum aus Pistazien, Milch und einem Lecithin-Emulgator — ist eine Technik der molekularen Küche von Ferran Adrià. Als Garnitur auf dem Filoteigröllchen verbindet er die persisch-levantinische Pistazie mit modernster Küchentechnik zu einem verblüffenden Kontrast.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Blätter Filoteig

3 EL Butter
(geschmolzen)

150 g Ricotta oder
Frischkäse

60 g Marzipan
(gerieben)

Zubereitung

- 1 Füllung: Frischkäse mit geriebenem Marzipan und Rosenwasser verrühren.
- 2 Filoteig in Streifen (ca. 8x20 cm) schneiden. Mit Butter bestreichen. Füllung am unteren Rand verteilen, aufrollen. Enden einschlagen.
- 3 Bei 190°C 15 Min. goldbraun backen.

1 EL Rosenwasser

100 g Pistazien

200 ml Milch

2 EL Zucker

Puderzucker zum
Bestäuben

4 Pistazienschaum: Pistazien fein mahlen, mit Milch und Zucker aufkochen, pürieren, durch Sieb streichen. Mit Stabmixer aufschäumen.

5 Röllchen auf Tellern anrichten.
Pistazienschaum danebengeben, mit Puderzucker bestäuben.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Spitzkohlsalat mit Sojadressing und Kresse

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Spitzkohl ist eine Variante des Weißkohls mit charakteristisch spitzer Form und zarteren, weniger festen Blättern. Im Gegensatz zum robusten Weißkohl kann Spitzkohl auch roh gegessen werden — sein Geschmack ist milder und leicht süßlicher.

Sojadressing — eine Kombination aus Sojasoße, Sesamöl, Reisessig und Ingwer — ist das Pendant zur europäischen Vinaigrette aus der ostasiatischen Küche. Die Umami-Tiefe der Sojasoße ersetzt Salz auf einer tieferen Ebene, Sesamöl bringt nussige Wärme.

Kresse (*Lepidium sativum*) ist eines der schnellwachsenden Küchenkräuter — in 6–7 Tagen von der Aussaat zur Ernte. Ihr leicht scharfer, pfeffriger Geschmack ist ideal als frisches Finish für Salate und Suppen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

300 g Spitzkohl,
fein
geschnitten

3 EL Sojasoße

2 EL Sesamöl

1 EL Reisessig

1 TL Ingwer,
gerieben

1 TL Agavensirup

Zubereitung

- 1 Spitzkohl in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.
- 2 Dressing: Sojasoße, Sesamöl, Reisessig, Ingwer und Agavensirup verrühren.
- 3 Dressing über Kohl geben, gut vermengen. 10 Min. ziehen lassen.
- 4 Auf Tellern anrichten. Mit Sesam und frisch geschnittener Kresse garnieren.

2 EL

Sesam,
geröstet

1 Kästchen Gartenkresse

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

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

Wurzelgemüsesuppe mit Kräuteröl VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Wurzelgemüse — Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilienwurzel, Rote Bete — sind die herbstlichen und winterlichen Schätze des Gemüsegartens. In der Vorratshaltung des Mittelalters bildeten sie die Grundlage der Winterküche, wenn frisches Grüngemüse nicht verfügbar war.

Kräuteröle (Chloophylle-Öle) sind ein Element der modernen Küche: Frische Kräuter werden kurz blanchiert (um die grüne Farbe zu fixieren), dann in neutralem Öl püriert und durch ein Sieb gestrichen. Das Ergebnis ist ein leuchtendes, intensiv aromatisches grünes Öl.

Die Kombination aus einer erdigen, cremigen Wurzelgemüsesuppe und einem leuchtend grünen Kräuteröl ist ein klassisches Farb- und Aromaspiel der modernen Küche.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Pastinaken
1 Stk.	Petersilienwurzel
1 Stk.	Schalotte
700 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Kokosmilch
2 EL	Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Gemüse würfeln, in Olivenöl anschwitzen. Brühe zugeben, 20 Min. köcheln.
- 2** Kokosmilch zugeben, fein pürieren. Abschmecken.
- 3** Kräuteröl: Petersilie 30 Sek. in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Ausdrücken, mit Rapsöl fein mixen. Durch ein Sieb streichen.
- 4** Suppe in Teller füllen. Kräuteröl in einem schönen Kreis einträufeln.

1 Bund Petersilie (für
das Öl)

50 ml Rapsöl

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

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

Gebackene Aubergine auf Couscous mit Harissa-Dip

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Aubergine ist das Herzstück der maghrebinischen und nahöstlichen Küche. In der tunesischen, marokkanischen und libanesischen Tradition wird Aubergine gegrillt, geröstet, frittiert und gedämpft. Das langsame Backen im Ofen karamellisiert das Fleisch und erzeugt eine rauchige, zarte Textur.

Couscous ist das Grundnahrungsmittel Nordafrikas — griesartige Weizengrieskugeln, die durch Dämpfen gegart werden. Couscous ist schnell (5 Min. quellen in heißer Brühe), nährstoffreich und nimmt Aromen wie ein Schwamm auf. Als Bett für Gemüse ist er ideal.

Harissa ist die nordafrikanische Chili-Paste aus gerösteten roten Chilis, Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel — die Schärfe des Maghreb. Sie ist ein universelles Würzmittel: als Dip, als Marinade, als Würzsauce. Ihre Schärfe variiert regional stark.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Auberginen

3 EL Olivenöl

Salz, Kreuzkümmel nach Geschmack

200 g Couscous

300 ml Gemüsebrühe (heiß)

1 EL

Zubereitung

- 1 Auberginen längs halbieren. Fleisch rautenförmig einschneiden. Mit Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel bestreichen. Bei 200°C 30–35 Min. backen bis weich und goldbraun.
- 2 Couscous mit heißer Brühe übergießen, Olivenöl und Salz zugeben, 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Olivenöl + Salz

3 EL Harissa-Paste

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Frischer Koriander zur
Garnitur

3

Harissa-Dip: Harissa mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

4

Couscous auf Tellern anrichten, Aubergine darauflegen.

5

Harissa-Dip daneben servieren. Mit Koriander bestreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Ricotta-Spinat-Knödel auf geschmorten Zucchini

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ricotta-Spinat-Knödel (auch 'Malfatti' in der italienischen Küche — 'schlecht geformt') sind ein Klassiker der toskanischen und lombardischen Küche. Der Name Malfatti verweist auf ihre rustikale, unregelmäßige Form — im Gegensatz zu perfekten Gnocchi dürfen sie beliebig geformt sein, was sie in der Hausmannsküche beliebt macht.

Ricotta (wörtlich 'nochmals gegart') entsteht aus der Molke, die bei der Käseherstellung übrig bleibt — ein Nebenprodukt, das in der Kreativität der armen süditalienischen Küche zur Delikatesse wurde. Frische Ricotta ist mild, cremig und leicht süßlich, perfect für zarte Knödel.

Geschmorte Zucchini — in Olivenöl, Knoblauch und Kräutern langsam gekochte Zucchini — sind ein Grundelement der mediterranen Küche. Die Zucchini gibt ihren Saft ab, nimmt die Aromen auf und wird weich und intensiv im Geschmack.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

250 g Frische Ricotta

200 g Spinat (frisch oder TK, gut ausgedrückt)

2 Stk. Eier

60 g Mehl

Zubereitung

1 Spinat ausdrücken und fein hacken. Mit Ricotta, Eiern, Mehl, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. 30 Min. kalt stellen.

2 Zucchini: In Olivenöl mit Knoblauch und Thymian bei mittlerer Hitze 12 Min. schmoren bis weich. Salzen.

3

40 g

Parmesan
(oder Hefe-
Flocken für
vegan)

Salz, Pfeffer, Muskat

nach
Geschmack

2 Stk.

Zucchini, in
Scheiben

2 Zehen

Knoblauch

3 EL

Olivenöl

Frischer Thymian, Salz

nach
Geschmack

Aus der Ricottamasse mit zwei Löffeln ovale Knödel formen. In siedendem Salzwasser 5-6 Min. garziehen lassen.

4

Geschmorte Zucchini auf Tellern verteilen, Knödel darauflegen.

5

Mit etwas Olivenöl beträufeln und Parmesan oder Hefeflocken aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 ABENDMENÜ

Mandelmousse mit Rhabarber und Vanillecrumble

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mandelmousse ist eine elegant einfache Kreation: Mandelmus (oder gemahlene Mandeln) wird mit Pflanzensahne und Süßungsmitteln zu einer luftigen Mousse verarbeitet. Mandeln (*Prunus dulcis*) stammen aus Zentralasien und sind heute in der mediterranen Küche allgegenwärtig. Ihr nussig-buttrig-mildes Aroma ist der Vanille nahe verwandt.

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) ist botanisch ein Gemüse, wird aber in der Küche als Obst behandelt — seine intensiv säuerlichen Stängel werden mit Zucker gezähmt und zu Kompott, Marmeladen und Saucen verarbeitet. Die Kombination aus süßer Mandelmousse und säuerlichem Rhabarber ist ein klassisches Süß-Sauer-Spiel.

Vanillecrumble — Krümel aus Mehl, Butter und Vanillezucker — ist ein britisch inspiriertes Texturelement. Als 'Crumble' bekannt aus dem British Apple Crumble, bringt er Knusprigkeit und warme Vanillenote in das Dessert.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Mandelmus oder gemahlene Mandeln
200 ml	Pflanzliche Sahne (aufgeschlagen)
3 EL	Agavensirup

Zubereitung

- 1** Mandelmousse: Mandelmus mit Agavensirup und erwärmtem Agar-Agar verrühren. Abkühlen bis leicht angedickt. Pflanzliche Sahne unterheben. In Förmchen füllen, kalt stellen (2 Std.).
- 2** Rhabarberkompott: Rhabarber mit Zucker und Orangensaft 10 Min. köcheln bis weich. Abkühlen.

2 Blätter Agar-Agar
(vegane
Gelatine)

300 g Rhabarber, in
Stücke

60 g Zucker

1 EL Orangensaft

80 g Mehl

40 g Vegane Butter

2 EL Puderzucker

1 TL Vanilleextrakt

3

Crumble: Mehl, Puderzucker, Vanille und Butter mit den Fingern zu Krümeln reiben. Bei 160°C 12 Min. backen.

4

Mandelmousse stürzen. Rhabarberkompott anlöffeln. Crumble aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 4 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