

[🏠 STARTSEITE](#)[📌 SPEISEKARTEN](#)[✱ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 6 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 6

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

MENÜ

VORSPEISE

Zweierlei vom Thunfisch* -Tatar und in der Sesamkruste- mit asiatischem Gemüsesalat

Hirschcarpaccio* mit Thymian mariniert, dazu gebratene Pilze und Parmesan

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Klare Hühnersuppe mit Erbsenschöberl

Geröstete Auberginensuppe mit Hackbällchen

ZWISCHENGERICHT

Gegrillter und hausgebeizter Lachs* an Honig-Senf-Sauce mit Dill-Rahmkartoffeln

Hirse-Käsetaler mit Kräutersauce

HAUPTGERICHT

Rosa gebratene Entenbrustscheiben* an Teriyakisauce mit grünen Bohnen und Süßkartoffel

Zackenbarschfilet mit Basilikumkruste an Limetten-Spinatnage mit Zucchini-Weißwein-Risotto

DESSERT

Weißes Schokoladen-Mohnmousse mit Portwein und Pflaumen-Chutney

Ricottatarte an Mandariniensauce mit Himbeeren, Blutorangenrahm und Minzöl

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Schichtkuchen von gebratenem Gemüse mit Tomatencoulis und Kräuterpesto

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Quinoa-Gemüsesuppe

ZWISCHENGERICHT

Gebackener Blumenkohl mit Bohnen-Dip

HAUPTGERICHT

Asiatische Kohlroulade mit Ingwer, Karotten, Sellerie und Paprika an einer milden Szechun-Pfeffersauce mit Süßkartoffel

DESSERT

Mango-Charlotte an Mango-Chili-Salsa mit Mangoeiscreme und Kakaosauce

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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade,
Speckbohnen und Kartoffelgratin

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

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

Zweierlei vom Thunfisch - Tatar und in der Sesamkruste - mit asiatischem Gemüsesalat

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Thunfisch-Tatar ist in der modernen Sushi-beeinflussten Küche zu einer der elegantesten Vorspeisen geworden. Roher Thunfisch (Bluefin Tuna) ist in Japan als Maguro bekannt und seit Jahrhunderten Bestandteil der japanischen Küche. Als Tatar gewürfelt und mit asiatischen Aromen gewürzt repräsentiert er die globale Küche des 21. Jahrhunderts.

Thunfisch in der Sesamkruste (Sesam-gebratener Thunfisch) ist eine Technik aus der japanisch-amerikanischen Fusion-Küche der 1990er Jahre. Der Thunfisch wird kurz in Sesam gewälzt und nur 30–60 Sekunden pro Seite angebraten — innen bleibt er roh, außen entsteht eine nussige Kruste.

Asiatischer Gemüsesalat mit Sesamöl, Sojasoße und Reisessig ist die perfekte Begleitung: seine Säure und Frische kontrastieren mit dem reichen Thunfisch und die asiatischen Aromen verbinden beide Elemente der Vorspeise.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Sashimi-Qualität Thunfisch (geteilt: 100g Tatar, 100g für Sesam)
1 EL	Sojasoße + Sesamöl + Limettensaft

Zubereitung

- 1** Thunfisch-Tatar: 100g Thunfisch fein würfeln. Mit Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft marinieren. Kalt stellen.
- 2** Sesam-Thunfisch: 100g in Sesam wälzen. In sehr heißem Öl je 30 Sek. pro Seite anbraten. Sofort herausnehmen, in Scheiben schneiden.

2 EL	Sesam (schwarz + weiß)
2 EL	Pflanzenöl (sehr heiß)
100 g	Gemischter asiatischer Salat (Rettich, Gurke, Karotte)
2 EL	Reisessig + Sojasoße + Sesamöl
Frischer Ingwer gerieben	

- 3** Asiatischer Salat: Gemüse in dünne Streifen schneiden. Mit Reisessig, Sojasoße, Sesamöl und Ingwer marinieren.
- 4** Tatar mit einem Ring auf dem Teller portionieren.
- 5** Sesam-Thunfisch-Scheiben danebensetzen. Salat anlegen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Hirschcarpaccio mit Thymian mariniert, dazu gebratene Pilze und Parmesan

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Carpaccio wurde 1950 im Harry's Bar in Venedig von Giuseppe Cipriani für eine Patientin erfunden, der ihr Arzt rohes Fleisch empfohlen hatte. Er benannte es nach dem venezianischen Maler Vittore Carpaccio, dessen Gemälde für leuchtende Rot- und Weißtöne bekannt sind.

Hirsch-Carpaccio ist eine edle Variation des klassischen Rindercarpaccios. Das Wild-Fleisch hat einen intensiveren, mineralischeren Geschmack. Tiefgefroren und dann hauchdünn aufgeschnitten lässt es sich perfekt als Carpaccio zubereiten.

Thymian und Wildgerichte sind eine klassische Verbindung der französischen und deutschen Küche. Das harzige, würzige Aroma des Thymians unterstreicht das Wildgeschmack, ohne ihn zu überlagern. Gebratene Waldpilze und Parmesan-Hobel ergänzen das Wildthema mit waldigen Noten.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Hirschfilet
oder -rücken
(tiefgefroren,
1 Std.)

3 EL Olivenöl

1 TL Frischer
Thymian

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Zubereitung

- 1** Hirschfleisch halb eingefroren hauchdünn (1-2mm) aufschneiden. Auf gekühlten Tellern ausbreiten.
- 2** Marinade: Olivenöl, Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Über das Carpaccio träufeln.
- 3** 10 Min. marinieren lassen (die Säure 'gart' leicht die Außenseite).

150 g Gemischte
Pilze
(Pfifferlinge,
Steinpilze)

2 EL Butter

40 g Parmesan
(gehobelt)

Rucola zur Garnitur

4 Pilze in Butter heiß anbraten bis goldbraun.
Salzen und pfeffern.

5 Warme Pilze auf das Carpaccio setzen.
Parmesan hobeln. Rucola aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Klare Hühnersuppe mit Erbsenschöberl

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Klare Hühnerbrühe ist das Urtröstungsmittel der Menschheit — in fast jeder Kultur ist Hühnersuppe ein Heilmittel bei Erkältungen, Erschöpfung und Trauer. Die heilende Wirkung ist wissenschaftlich teilweise bestätigt: Cystin aus dem Huhn hemmt Schleimproduktion.

Schöberl ist eine österreichische Suppeneinlage aus einem Eierstich-Teig, der gebacken oder gedämpft und dann in Würfel oder geometrische Formen geschnitten wird. Das Wort 'Schöberl' stammt möglicherweise von 'Schober' (Heuschober) — wegen der quadratischen Form.

Erbsenschöberl verbindet die traditionelle österreichische Suppeneinlage mit dem Grün der Erbse. Die Erbsen werden püriert in den Eierstichteig eingearbeitet — das Ergebnis ist ein leuchtend grüner, zarter Einlagenwürfel in der goldenen Brühe.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 L	Klare Hühnerbrühe (selbst gekocht oder Qualitäts-Fond)
100 g	TK-Erbsen
2 Stk.	Eier
50 ml	Milch
30 g	Mehl

Zubereitung

- 1** Erbsen weich kochen, pürieren, abkühlen.
- 2** Schöberl-Teig: Eier, Milch und Erbsenpüree verrühren. Mehl und Butter einarbeiten. Salzen und würzen.
- 3** In eine gefettete Auflaufform (ca. 2 cm hoch) füllen. Bei 160°C 20 Min. backen bis fest.
- 4** Abkühlen lassen, in Würfel oder Rauten schneiden.

1 EL

Butter

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

5

Hühnerbrühe erhitzen. Schöberl-Würfel
einlegen. Mit Petersilie garnieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ**

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

Geröstete Auberginensuppe mit Hackbällchen

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Geröstete Auberginensuppe ist in der levantinischen und türkischen Küche als 'Patlıcan Çorbası' bekannt. Das Rösten (Verbrennen der Schale auf offener Flamme oder im Ofen) gibt der Aubergine das charakteristische Raucharoma — Basis für Baba Ghanoush und ähnliche Gerichte.

Hackfleisch-Bällchen als Suppeneinlage kennt man in vielen Kulturen: türkische Köfte-Suppe, persische Aash, libanesische Kibbeh-Brühe. In dieser Kombination mit Aubergine ist es eine nahöstlich inspirierte Wintersuppe.

Die Kombination aus der rauchig-weichen Suppe und den würzigen, herzhaften Hackbällchen ergibt eine vollständige, sättigende Mahlzeit in einem Teller — Suppe und Hauptgericht in einem.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Auberginen

1 Stk. Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

600 ml Gemüse- oder Rinderbrühe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

200 g Rinderhack

1 EL Petersilie

Zubereitung

1 Auberginen im ganzen bei 220°C 35 Min. rösten bis Schale verkohlt und Fleisch weich. Abkühlen, schälen.

2 Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Auberginenfleisch und Brühe zugeben. Pürieren. Würzen.

3 Hackbällchen: Hack mit Petersilie, Paprika, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Bällchen nach Geschmack formen. In Öl rundherum braten.

4

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frische Minze zur
Garnitur

Suppe erwärmen. In Teller füllen. Hackbällchen einlegen.

5

Mit frischer Minze und Olivenöl garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Gegrillter und hausgebeizter Lachs an Honig-Senf-Sauce mit Dill-Rahmkartoffeln

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Gebeizter Lachs (Gravlax) ist eine skandinavische Technik, die seit dem Mittelalter in Schweden, Norwegen und Dänemark überliefert ist. 'Grav' bedeutet 'Graben' — ursprünglich wurde der Lachs in der Erde vergraben und fermentiert. Heute wird er in einer Mischung aus Salz, Zucker, Dill und Gewürzen kalt mariniert.

Honig-Senf-Sauce ist die klassische Gravlax-Begleitung in der skandinavischen Küche. Sie verbindet die Süße des Honigs mit der Würze des Senfs zu einer Emulsion, die das leicht salzige, kräuterwürzige Graved Lachs-Aroma perfekt ergänzt.

Dill-Rahmkartoffeln sind ein nordeuropäischer Klassiker: Kartoffeln in einer leichten Sahnesauce mit dem für Skandinavien typischen Dill. Der Dill (*Anethum graveolens*) ist das Nationalgewürz Skandinaviens und seit Jahrhunderten untrennbar mit nordischem Fisch verbunden.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Lachsfilets (ca. 160g)
3 EL	Salz + 2 EL Zucker + Dill (für Beize)
2 EL	Honig
2 EL	Dijon-Senf

Zubereitung

- 1 Beize: Lachs mit Salz, Zucker und Dill bedecken. 2-4 Std. im Kühlschrank einbeizen. Abwaschen.
- 2 Dill-Rahmkartoffeln: Kartoffeln kochen, halbieren. Sahne mit Dill einkochen. Kartoffeln darin wenden.
- 3

1 EL Weißweinessig

50 ml Sahne

300 g Kartoffeln

100 ml Schlagsahne

1 Bund Dill

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Honig-Senf-Sauce: Honig, Senf, Essig und Sahne verrühren. Abschmecken.

4 Gebeizte Lachsfilets auf heißem Grill oder in der Grillpfanne je 2 Min. pro Seite grillen.

5 Rahmkartoffeln anrichten. Lachs darauflegen. Honig-Senf-Sauce beiseitig reichen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Hirse-Käsetaler mit Kräutersauce

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hirse (*Panicum miliaceum*) ist eines der ältesten Getreide der Welt und ernährte China, Indien und Afrika seit über 7.000 Jahren. In Europa war sie das Hauptgetreide der Antike und des Mittelalters, bevor Mais und Kartoffel sie verdrängten. In Deutschland ist Hirse seit den 1970er Jahren als Reformkost wiederentdeckt.

Hirse-Käsetaler — gebratene Plätzchen aus gekochter Hirse und geriebenem Käse — sind ein Beispiel für die kreative Vegetarier-Küche, die seit den 1980er Jahren in deutschen Reformhäusern und Biorestaurants entstanden ist.

Kräutersauce — Petersilie, Schnittlauch, Dill und Basilikum in Sahne oder Joghurt — ist die klassische Beilage für Getreide-Taler. Die frische Kräuternote kontrastiert mit dem nussig-käsigen Aroma der Taler.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Hirse
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Gereifter Käse (Emmentaler, Bergkäse), gerieben
2 Stk.	Eier
Salz, Pfeffer, Muskat	nach Geschmack
3 EL	

Zubereitung

- 1 Hirse in Brühe 20 Min. köcheln bis alle Flüssigkeit aufgesogen. Abkühlen.
- 2 Käse und Eier einrühren. Würzen. Zu kleinen Talern formen (ca. 6 cm).
- 3 In Öl bei mittlerer Hitze je 3 Min. pro Seite goldbraun braten.
- 4 Kräutersauce: Sauerrahm mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
- 5 Hirse-Käsetaler mit Kräutersauce anrichten.

Pflanzenöl

150 g Sauerrahm

2 EL Gemischte
Kräuter
(Petersilie,
Schnittlauch,
Dill)

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

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

Rosa gebratene Entenbrustscheiben an Teriyakisaucе mit grünen Bohnen und Süßkartoffel

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Entenbrust ist in der asiatischen und europäischen Küche gleichermaßen beliebt — ihre dicke Fettschicht schmilzt beim Braten zu einer knusprigen Haut, das Fleisch bleibt saftig. In der Cantonese-Küche (Peking-Ente) ist gebratene Ente seit dem 13. Jahrhundert bekannt.

Teriyaki-Sauce ist eine japanische Glasiertechnik: Sojasoße, Mirin (süßer Reiswein) und Sake werden eingekocht und ergeben eine glänzende, süßlich-salzige Glasur. 'Teri' bedeutet 'Glanz', 'yaki' bedeutet 'grillen'. Teriyaki wurde in Japan im 17. Jahrhundert entwickelt.

Die Kombination Ente-Teriyaki ist ein klassisches japanisch-westliches Fusion-Gericht. Rosa gebratene Entenbrust (Kerntemperatur 58–62°C) behält ihre Saftigkeit und harmoniert perfekt mit der süßen Teriyaki-Glasur.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Entenbrustfilets
(ca. 180g, mit
Haut)

3 EL Sojasoße

2 EL Mirin (oder
süßer
Apfelsaft)

1 EL Honig

Zubereitung

- 1** Teriyaki-Sauce: Sojasoße, Mirin und Honig einkochen bis sirupartig. Sesamöl einrühren.
- 2** Süßkartoffeln mit Öl bei 200°C 25 Min. rösten.
- 3** Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. In kalter Pfanne (ohne Öl) Haut nach unten legen. Hitze auf mittel — 10–12

1 TL	Sesamöl
200 g	Grüne Bohnen
2 EL	Butter
300 g	Süßkartoffeln (gewürfelt, geröstet)

Min. Fett ausbraten bis Haut knusprig. Wenden, 4 Min. fertig braten (rosa, 60°C).

- 4 Bohnen in Salzwasser 5 Min. blanchieren. In Butter schwenken.
- 5 Entenbrust aufschneiden. Mit Teriyaki-Sauce glasieren. Mit Bohnen und Süßkartoffel anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Zackenbarschfilet mit Basilikumkruste an Limetten-Spinatnage mit Zucchini-Weißwein- Risotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Zackenbarsch (*Epinephelus* spp.) ist ein Meeresfisch aus dem Atlantik, Mittelmeer und Indischen Ozean mit weißem, festem Fleisch und einem süßlichen Geschmack. In der gehobenen Küche zählt er zu den begehrtesten Speisefischen und wird von China bis Spanien höchst geschätzt.

Basilikumkruste — eine Mischung aus frischem Basilikum, Olivenöl, Semmelbröseln und Parmesan — ist eine provençalische Gartechnik: der Fisch wird mit der Kruste überbacken, die eine knusprige grüne Schicht bildet und das zarte Fleisch schützt und aromatisiert.

Limetten-Spinatnage ist eine asiatisch-mediterrane Fusion: eine leichte, klare Sauce aus Spinat und Limettensaft. 'Nage' (französisch für 'Schwimmen') bezeichnet in der französischen Küche eine aromatische Brühe oder eine leichte, klare Sauce.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk.	Zackenbarschfilets (ca. 160g)
1 Bund	Frisches Basilikum
3 EL	Olivenöl
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Parmesan

Zubereitung

- 1** Risotto: Schalotte anschwitzen. Reis rösten. Weißwein zugeben. Schöpferweise Brühe zugeben (18 Min.). Zucchini in den letzten 5 Min. zugeben. Mit Butter und Parmesan abschmecken.
- 2** Basilikumkruste: Basilikum, Olivenöl, Semmelbrösel und Parmesan pürieren.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

200 g Frischer Spinat

100 ml Fischfond

1 Stk. Limette (Saft)

160 g Risotto-Reis

100 ml Weißwein

400 ml Gemüsebrühe

1 Stk. Zucchini,
gewürfelt

3

Fischfilets auf einem Blech legen. Kruste auftragen. Bei 180°C 12 Min. backen.

4

Limetten-Spinatnage: Fond aufkochen, Spinat einrühren, 1 Min. pürieren. Limettensaft zugeben. Abschmecken.

5

Risotto anrichten. Zackenbarsch daraufsetzen. Nage angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Weißes Schokoladen-Mohnmousse mit Portwein und Pflaumen-Chutney

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mohndesserts sind in der österreichischen und böhmischen Küche tief verwurzelt: Mohnkipferl, Mohnstriezel, Mohnnudeln. Der Mohn (*Papaver somniferum*) wird in Österreich und Tschechien in großen Mengen angebaut und in der Küche viel häufiger verwendet als in Deutschland.

Weißes Schokoladenmousse mit gemahlenem Mohn ist eine raffinierte Verbindung: die Buttrig-Vanille-Süße der weißen Schokolade und der leicht erdige, nussige Mohngeschmack ergänzen sich zu einem komplexen Dessert-Aroma.

Pflaumen-Chutney mit Portwein ist das fruchtig-würzige Gegengewicht: die Säure der Pflaumen und die Tiefe des Portweins kontrastieren mit der süßen Mousse. Diese Paarung kennt man aus der englischen Stilton-Portwein-Tradition.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

100 g	Weißer Schokolade
150 ml	Schlagsahne
2 EL	Gemahlener Mohn
1 Blatt	Gelatine
200 g	Pflaumen (TK oder frisch)
100 ml	Roter Portwein

Zubereitung

- 1 Mousse: Gelatine einweichen. Schokolade schmelzen. Gelatine ausdrücken, in der Schokolade auflösen. Mohn einrühren. Abkühlen. Schlagsahne aufschlagen, unterheben. 2 Std. kühlen.
- 2 Pflaumen-Chutney: Pflaumen mit Portwein, Zucker und Stärke 15 Min. einkochen. Abkühlen.
- 3 Mousse mit einem Löffel zu Nocken formen oder in Gläser füllen.

2 EL Zucker

1 TL Speisestärke

4

Pflaumen-Chutney danebensetzen.

5

Mit einem weißen Schokoladen-Splitter garnieren.

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ**

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

Ricottatarte an Mandarinensauce mit Himbeeren, Blutorangenrahm und Minzöl

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ricotta-Tarte (auch Torta di Ricotta) ist ein klassisches süditalienisches Dessert, besonders in Sizilien und Kampanien verbreitet. Die lockere, käsige Füllung ohne Rahm ergibt eine Tarte, die weniger schwer ist als ein Cheesecake, aber genauso cremig und befriedigend.

Mandarinen (*Citrus reticulata*) mit ihrem milden, süßen Zitrusaroma sind die ideale Sauce für Ricottadesserts — nicht zu sauer wie Zitronen, aber frisch genug um die Schwere des Käses zu brechen. Mandarinensauce ist in der sizilianischen Festtagsküche traditionell.

Blutorangenrahm ist eine elegante, saisonal romantische Komponente. Blutorangen (Moro, Tarocco) haben ihren roten Saft durch Anthocyane und sind von Dezember bis März in Sizilien und Kalabrien heimisch. Ihr dunkelroter Saft ergibt eine spektakulär gefärbte Sahne.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Ricotta
2 Stk.	Eier
60 g	Zucker
1 TL	Vanille
1 TL	Zitronenzeste
150 g	Keksteig (Tarteboden)

Zubereitung

- 1 Tarteboden: Teig in Tartformen drücken. Blind backen (180°C, 12 Min.).
- 2 Füllung: Ricotta, Eier, Zucker, Vanille und Zeste glatt rühren. In den Boden füllen. 25 Min. bei 160°C backen.
- 3 Mandarinensauce: Saft mit Zucker und Stärke einkochen.

3 Stk.	Mandarinen (Saft)
1 EL	Zucker + Stärke
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Blutorangensaft
100 g	Himbeeren
Frische Minze	für das Öl

- 4 Blutorangenrahm: Schlagsahne mit Blutorangensaft aufschlagen.
- 5 Tarte mit Mandarinensoße anrichten. Blutorangenrahm und Himbeeren setzen. Minzöl (Minze + Rapsöl püriert) tröpfeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Schichtkuchen von gebratenem Gemüse mit Tomatencoulis und Kräuterpesto

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gemüse-Mille-feuille (Tausend-Blätter-Gemüse) ist ein modernes veganes Fine-Dining-Konzept: dünne Gemüseschichten werden übereinanderstapelt und ergeben einen optisch spektakulären 'Kuchen'. Ohne Fleisch und Milchprodukte demonstriert dieses Gericht das kreative Potenzial der pflanzlichen Küche.

Tomatencoulis — fein passierte Tomatensauce — ist die elegante Form der Tomatensuppe. 'Coulis' bezeichnet in der französischen Küche eine glatte, durch ein feines Sieb gepasste Sauce oder Suppe aus Obst oder Gemüse.

Kräuterpesto (Basilikum, Petersilie, Rucola) gibt dem Gemüseschichtkuchen einen kräftig aromatischen Abschluss. Veganes Pesto ohne Parmesan — mit Nährhefe oder mehr Nüssen — hat eine ähnliche Tiefe wie das Original.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

1 Stk.	Zucchini (längs in Scheiben)
1 Stk.	Aubergine (längs in Scheiben)
1 Stk.	Rote Paprika (gerötet, gehäutet)
3 EL	Olivensöl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

- 1 Zucchini, Aubergine und Paprika in dünne Scheiben schneiden. In Olivenöl grillen. Abkühlen.
- 2 Tomatencoulis: Tomaten mit Knoblauch und Tomatenpaste 20 Min. köcheln. Pürieren, sieben. Abschmecken.
- 3 Veganes Pesto: Basilikum, Pinienkerne und Olivenöl pürieren. Salzen.
- 4

nach Geschmack

3 Stk.	Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Tomatenpaste
1 Bund	Frisches Basilikum
50 g	Pinienkerne oder Mandeln
3 EL	Olivenöl

Gemüseschichten übereinanderstapeln (4–5 Lagen), mit einem Ring stabilisieren.

- 5 Tomatencoulis auf Tellern verteilen. Gemüseschichtkuchen draufsetzen. Pesto tröpfeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Quinoa-Gemüsesuppe 🌱 VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) ist eine Pflanze der Anden, die von den Inka als 'Mutterkorn' verehrt wurde. Quinoa enthält alle essentiellen Aminosäuren und ist daher ein vollständiges pflanzliches Protein — eine Seltenheit unter Pflanzen. Seit den 1990er Jahren ist es in westlichen Ländern als Superfood populär.

Quinoa-Gemüsesuppe ist eine moderne Interpretation der traditionellen andinen Caldo de Quinoa — einer einfachen Brühe mit Quinoa, Kartoffeln und Kräutern. In Peru und Bolivien ist sie Alltagsnahrung der Hochlandbewohner.

Die Suppe ist nahrhaft, schnell und vollständig vegan — Quinoa als Proteinquelle ersetzt Fleisch als sättigende Komponente. Mit buntem Gemüse ist sie auch optisch ansprechend.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Quinoa (gespült)
700 ml	Gemüsebrühe
2 Stk.	Karotten, gewürfelt
1 Stk.	Zucchini, gewürfelt
2 Stk.	Tomaten, gewürfelt
1 Stk.	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch

Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Karotten zugeben, 3 Min. anschwitzen.
- 3 Quinoa und Brühe zugeben. Aufkochen. 15 Min. köcheln.
- 4 Zucchini und Tomaten zugeben, weitere 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- 5 Mit Petersilie garnieren. Servieren.

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

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

Gebackener Blumenkohl mit Bohnen-Dip VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gebackener ganzer Blumenkohl (Cauliflower Roast) ist in den letzten Jahren zu einem der Highlights der veganen Fine-Dining-Küche geworden. Der ganze Kopf wird mit Gewürzpasten mariniert und im Ofen gebacken — außen karamellisiert, innen weich und nussig.

Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) gehört zur Kohlfamilie und ist in Indien, im Nahen Osten und im Mittelmeerraum traditionell vielseitig eingesetzt. Im Ofen geröstet entwickelt er durch Karamellisierung seiner natürlichen Zucker ein intensives Nussaroma.

Bohnen-Dip (aus weißen Bohnen oder Kichererbsen) ist eine cremige, proteinreiche Begleitung. Mit Knoblauch, Zitrone und Kräutern ist er ein veganer Ersatz für Hummus und ähnlich vielseitig einsetzbar.

Zutaten

 FÜR 2 PERSONEN

1 Kopf	Blumenkohl (mittelgroß)
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma + Paprika + Kreuzkümmel
Salz	nach Geschmack
240 g	Weißer Bohnen

Zubereitung

- 1 Blumenkohl von Blättern befreien, Strunk kürzen. Marinieren: Olivenöl, Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel und Salz mischen, den ganzen Kopf damit einreiben.
- 2 Bei 200°C 40–45 Min. backen bis außen goldbraun und innen weich.
- 3 Bohnen-Dip: Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren. Abschmecken.

(Dose, abgetropft)

2 Zehen Knoblauch

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frische Kräuter zur
Garnitur

4

Blumenkohl in Portionsstücke schneiden oder ganz anrichten.

5

Bohnen-Dip danebenlöffeln. Mit Kräutern garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Asiatische Kohlroulade mit Ingwer, Karotten, Sellerie und Paprika an milder Szechuan-Pfeffersauce mit Süßkartoffel

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kohlroulade ist in der deutschen, polnischen und ukrainischen Küche als Golubtsy (Russisch: голубцы) bekannt — mit Hackfleisch gefüllte Weißkohlblätter in Tomatensugo. Diese vegane, asiatisch inspirierte Variante ersetzt das Fleisch durch Gemüse und würzt mit Ingwer und Szechuan-Pfeffer.

Szechuan-Pfeffer (*Zanthoxylum simulans*) ist botanisch kein Pfeffer, sondern die Schale der chinesischen *Zanthoxylum*-Beere. Sein charakteristisches Kribbeln (Parästhesie) auf der Zunge kommt vom Stoff Hydroxysanshool — ein einzigartiges Geschmackserlebnis, das keiner anderen Gewürzpflanze gleicht.

Süßkartoffel als Beilage ist die tropische Alternative zu Kartoffelpüree: karotenoidreich (daher die orangene Farbe), mild süßlich und mit einer cremigen Textur, die zu asiatischen Gerichten passt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

8 Blätter Wirsing- oder Weißkohl

2 Stk. Karotten, juliert

2 Stk. Staudensellerie, fein gewürfelt

1 Stk. Rote Paprika, gewürfelt

Zubereitung

- 1** Kohlblätter in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abschrecken.
- 2** Füllung: Gemüse in Olivenöl anschwitzen. Ingwer, Sojasoße und Sesamöl einrühren.
- 3** Kohlblätter füllen und einrollen. In eine Auflaufform legen.

2 cm	Frisher Ingwer, gerieben
2 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Szechuan- Pfeffer
300 g	Süßkartoffeln
2 EL	Kokosmilch

- 4 Szechuan-Sauce: Brühe mit gemörsertem Szechuan-Pfeffer aufkochen. Über Rouladen gießen. Bei 180°C 25 Min. braten.
- 5 Süßkartoffeln kochen, stampfen, mit Kokosmilch und Salz abschmecken. Rouladen mit Sauce und Süßkartoffel anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 ABENDMENÜ

Mango-Charlotte an Mango-Chili-Salsa mit Mangoeiscreme und Kakaosauce

VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Charlotte ist ein klassisches französisches Dessert aus dem 19. Jahrhundert — mit Löffelbiskuits ausgekleidete Formen, gefüllt mit Bavaroise oder Mousse. Die Charlotte Royale (mit Biskuitrolle) und Charlotte Russe (mit Sahne) sind die bekanntesten Varianten.

Mango-Charlotte ist eine tropische, vegane Interpretation: anstelle von Gelatine-Bavaroise eine Mangomousse aus Kokosmilch und Agar-Agar, anstelle von Löffelbiskuits dünne Biskuitscheiben aus einem veganen Rezept. Das Ergebnis ist ein tropisches Dessert im eleganten Kleid.

Mango-Chili-Salsa ist die freche Schwester der süßen Charlotte: gehackte Mango, frische Chili und Limettensaft ergeben eine Salsa, die Süße, Schärfe und Säure in einem bringt — und die runde, sanfte Charlotte perfekt kontrastiert.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Reife Mangos

200 ml Kokosmilch (Vollfett)

2 TL Agar-Agar

2 EL Agavensirup

Löffelbiskuits (vegane Variante oder Biskuitscheiben)

1 Stk. Mango (für Salsa)

Zubereitung

- 1 Mango pürieren. Mit Kokosmilch und Agar-Agar aufkochen (2 Min.). Agavensirup einrühren. Abkühlen.
- 2 Förmchen mit Frischhaltefolie auslegen. Löffelbiskuits als Wand einlegen.
- 3 Noch flüssige Mangomousse einfüllen. 3 Std. kühlen.

1 Stk. Frische Chili

1 Stk. Limette (Saft)

2 Kugeln Veganes Mango-Eis

3 EL Kakaopulver +
50ml Kokosmilch

4 Mango-Chili-Salsa: Mango würfeln, Chili hacken, mit Limettensaft mischen.

5 Charlotte stürzen. Mit Salsa, Mangoeis und Kakaosauce (Kakao + Kokosmilch warm gerührt) anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 6 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** Brotscheiben 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 verfügbaren 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

Gegrilltes Truthahnsteak an Thymiansauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Truthahn (*Meleagris gallopavo*) stammt aus Amerika und wurde von den Azteken domestiziert. Spanische Conquistadores brachten ihn im 16. Jahrhundert nach Europa, wo er bald zum Festtagsvogel wurde. Während er in Amerika als Thanksgiving-Symbol gilt, ist er in Europa als Alltagsfleisch beliebt — mager, eiweißreich und mit mildem Geschmack.

Truthahnsteak — geschnittene Scheiben aus der Truthahnbrust — ist eine moderne Verwendungsform, die dem Fleisch mehr Geschmack durch direkte Hitze (Grillen) verleiht als der klassische Braten. Das Grillen erzeugt Röstaromen durch die Maillard-Reaktion, die dem milden Fleisch Tiefe geben.

Thymian (*Thymus vulgaris*) ist das Wildkraut der Provence und der mediterranen Küche. Sein campher-holziges Aroma ist besonders hitzebeständig — es entfaltet sich beim Kochen, anstatt zu verblassen. In einer Sahnesauce ergibt Thymian eine subtile Wildnote, die das milde Truthahnsteak wunderbar ergänzt.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Truthahn-Steaks (Brustscheiben, je ca. 160g)

1 TL Thymian (frisch)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne schichten. Bei 160°C 50 Min. garen.
- 2** Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Scheiben 15 Min. dünsten, Rotwein, Balsamico und Zucker zugeben, einkochen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

150 ml Geflügelfond

80 ml Schlagsahne

2 EL Butter

2 Stk. Rote
Zwiebeln (für
die
Marmelade)

1 EL Rotwein +
Balsamico +
Zucker

200 g Grüne
Bohnen + 2
Scheiben
Speck

400 g Kartoffeln +
200 ml Sahne
+ Knoblauch

3 Bohnen blanchieren, Speck würfeln und knusprig braten, Bohnen darin schwenken.

4 Truthahnsteaks salzen, pfeffern, mit Thymian einreiben. In Olivenöl auf dem Grill oder in der Grillpfanne 4–5 Min. pro Seite garen.

5 Sauce: Fond und Sahne in der Pfanne aufkochen, reduzieren, mit Thymian und Butter abschmecken.

6 Alles auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 ABENDMENÜ

Backfisch mit Remouladensauce, Erbsenpüree und Ofengemüse

📖 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Backfisch — in Bierteig oder Mehl gewendeter und in Fett gebackener Fisch — ist ein Klassiker der deutschen und englischen Küche. Die englische Version, Fish & Chips, entstand im 19. Jahrhundert in den Arbeitervierteln Londons und wurde zur prägenden britischen Mahlzeit. In Deutschland ist Backfisch mit Remoulade ein Volksgericht auf Jahrmärkten und in Nordsee-Restaurants.

Remouladesauce — eine würzige Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf, Kräutern und manchmal hartgekochtem Ei — stammt aus der französischen Küche und wurde im 19. Jahrhundert in ganz Europa als klassische Fischbegleitung verbreitet. Der Name stammt vom altfranzösischen 'remoudre' (nochmals mahlen).

Erbsenpüree ist in der britischen Küche als 'mushy peas' der klassische Begleiter zu Fish & Chips. In der deutschen Restaurantküche ersetzt es häufig klassische Kartoffelbeilagen und bringt Farbe, Süße und pflanzliches Protein auf den Teller. Mit etwas Butter und Minze verfeinert, hat es eine frische, frühlingshafte Note.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Feste
Weißfischfilets
(Kabeljau
oder Scholle)

100 g Mehl

150 ml Kühles Bier

1 Stk.

Zubereitung

- 1** Remoulade: Mayonnaise mit Kapern, Cornichons, Senf und Dill verrühren. Kalt stellen.
- 2** Erbsenpüree: Erbsen in Salzwasser 3 Min. kochen. Mit Butter und Minze pürieren. Abschmecken.

Ei

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Pflanzenöl zum
Frittieren

3 EL Mayonnaise

1 EL Kapern +
Cornichons
(gehackt)

1 TL Dijon-Senf +
Dill

200 g Erbsen (TK)

2 EL Butter +
Minze

1 Stk. Gemüse-Mix
(Karotten,
Zucchini,
Paprika)

3 Gemüse in Stücke, mit Olivenöl und Salz bei 200°C 20 Min. im Ofen rösten.

4 Bierteig: Mehl, Bier, Ei und Salz zu einem glatten Teig rühren.

5 Fischfilets trocken tupfen, salzen, durch Teig ziehen. In 170°C heißem Öl 4-5 Min. goldbraun frittieren.

6 Backfisch mit Remoulade, Erbsenpüree und Ofengemüse anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 3 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