

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✴ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 10 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 10

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

MENÜ

VORSPEISE

Crème brûlée vom Ziegenkäse mit karamellisierten Nüssen

Sushi Variation mit Wasabi und eingelegtem Ingwer

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Rinderconsommé mit gebackenem Leberknödel

Gemüsesuppe mit Safran

ZWISCHENGERICHT

Hähnchenroulade mit cremiger Rosmarinsauce

Pochierte Heilbuttnocke mit Kräutersauce und Frühlingszwiebel

HAUPTGERICHT

Schollenfilet an Basilikum-Madel-Pistou mit ausgelassenem Speck, Bohnen-Cassoulet und Perlgraupen

Scheibe vom angeräucherten Rib Eye-Steak* an Riojaglace mit Karottengemüse und Thymian-Kartoffelgratin

DESSERT

Espresso-Schokoladenmousse mit Milkschokoladencrossi und Passionsfruchtsalat

Pastel de Nata mit Erdbeerschaum und Vanilleeis

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Brokkoli-Tatar mit roter Bete

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Klare Linsensuppe mit Pilzen

ZWISCHENGERICHT

Curry aus Tofu und Gemüse mit Kokosmilch

HAUPTGERICHT

Kartoffel-Spinat-Quesadilla mit lauwarmen Gemüsesalat, Kürbiskernen und Radicchio

DESSERT

Mandel-Chia-Pudding mit gegrillter Ananas, Amarettosauce und Mandel

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

Crème brûlée vom Ziegenkäse mit karamellisierten Nüssen

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Crème brûlée ('gebrannte Creme') erscheint erstmals in einem englischen Kochbuch von 1691, aber die klassische Zuschreibung geht an Frankreich. In Katalonien existiert eine ältere Variante — Crema Catalana — die möglicherweise der Ursprung ist.

Herzhafter Crème brûlée mit Ziegenkäse ersetzt einen Teil der Sahne durch cremigen Ziegenkäse (Chèvre frais) und lässt den Zucker für die Karamellkruste weg oder fügt herzhaftere Toppings hinzu. Das Ergebnis ist eine elegante, ungewöhnliche Vorspeise.

Karamellierte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln) bieten das knusprige Texturkontrast, das bei süßer Crème brûlée die Karamellkruste leistet. In der Patisserie werden karamellierte Nüsse als 'Pralinés' bezeichnet.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g Frischer Ziegenkäse

200 ml Sahne

3 Stk. Eigelb

Salz, Pfeffer, Thymian nach Geschmack

1 EL Honig

50 g Gemischte Nüsse

Zubereitung

- 1** Ziegenkäse, Sahne und Eigelb glatt mixen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- 2** In ofenfeste Förmchen füllen. Im Wasserbad bei 160°C 35 Min. stocken lassen.
- 3** Abkühlen, dann 2 Std. kühlen.
- 4** Karamellierte Nüsse: Zucker schmelzen, Nüsse zugeben, ummanteln. Abkühlen.

3 EL Zucker

Frische Kräuter zur
Garnitur

5

Crème brûlée mit Honig beträufeln. Nüsse aufstreuen. Mit Kräutern garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

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

Sushi Variation mit Wasabi und eingelegtem Ingwer

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Sushi ist eine der ältesten Konservierungsmethoden Japans: ursprünglich wurde Fisch in fermentiertem Reis eingelegt (Narezushi). Das moderne 'Edo-mae Sushi' (frischer Fisch auf Reisbällchen) entstand in Edo (Tokyo) im frühen 19. Jahrhundert durch den Koch Hanaya Yohei.

Nigiri-Sushi (Fisch auf Reisballeiste), Maki-Sushi (gerollte Sushi in Noriblatt) und Temaki (Tüten-Sushi) sind die drei Hauptformen. Eine Sushi-Variation kombiniert alle drei und gibt dem Gast Abwechslung in Textur und Geschmack.

Wasabi und eingelegter Ingwer (Gari) sind die klassischen Begleitungen: Wasabi tötet Keime und ergänzt rohen Fisch; Gari reinigt den Gaumen zwischen verschiedenen Fischarten. Beide haben eine jahrtausendealte Tradition in der japanischen Medizin.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Sushireis
3 EL	Reisessig + 1 EL Zucker + Salz
100 g	Lachsfilet (sushi-grade)
50 g	Tunfisch (sushi-grade)
4 Blätter	Nori-Algen

Zubereitung

- 1 Sushireis waschen und kochen. Mit Reisessig, Zucker und Salz würzen. Abkühlen.
- 2 Nigiri: Reisbällchen formen, Fisch darauflegen. Mit etwas Wasabi befestigen.
- 3 Maki: Nori auf Bambusmatte. Reis aufstreichen. Fisch und Gurke in die Mitte. Rollen. In Stücke schneiden.
- 4 Auf Platte anrichten.

1/2 Stk. Gurke, in
Streifen

1 Stk. Avocado

Wasabi-Paste nach
Geschmack

Eingelegter Ingwer (Gari) nach
Geschmack

Sojasoße zum Dippen

5

Mit Wasabi, Gari und Sojasoße servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Rinderconsommé mit gebackenem Leberknödel

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Consommé (geklärte Fleischbrühe) ist die höchste Disziplin der klassischen Kochkunst — eine vollständig klare, intensiv aromatische Brühe ohne jede Trübung. Das Klären erfolgt durch Eiweißklärung: Eiweiß wird eingegeben, gerinnt und zieht alle Trubteilchen heraus.

Leberknödel sind ein Klassiker der bayerischen und österreichischen Küche — aus roher Leber, Semmelbröseln, Zwiebel, Ei und Kräutern geformte Knödel, die in Brühe gegart werden. In der Hausmannskost in Suppe eingelegt, sind sie in der gehobenen Küche ausgebaut zur Eleganz.

Die Kombination von klarer Rinderbrühe und Leberknödeln ist in Bayern und Österreich ein Festmahl-Starter. Klare Fleischsuppe mit Einlage ('Suppeneinlage') ist ein zentrales Element der österreichischen Haute Cuisine.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

800 ml	Rindsbrühe (gut angesetzt)
---------------	----------------------------------

1 Stk.	Eiweiß (zum Klären)
---------------	------------------------

100 g	Rinderleber
--------------	-------------

1 Stk.	Kleines Brötchen (altbacken)
---------------	------------------------------------

1 Stk.	Ei
---------------	----

Zubereitung

- 1** Consommé: Brühe mit Eiweiß klären (Eiweiß einrühren, erhitzen bis geronnen, abschöpfen, durch Tuch sieben).
- 2** Leberknödel: Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Leber pürieren. Mit Brötchen, Ei, Zwiebel, Gewürzen mischen.
- 3** Kleine Knödel formen. In der Consommé 10 Min. köcheln.
- 4** Consommé in tiefe Teller schöpfen.

1 Stk. Zwiebel (fein
geröstet)

Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie nach
Geschmack

Schnittlauch zur
Garnitur

5 Leberknödel einlegen. Mit Schnittlauch
garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

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

Gemüsesuppe mit Safran

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Safran (*Crocus sativus*) ist das teuerste Gewürz der Welt — pro Kilogramm bis zu 30.000 Euro. Geerntet werden die drei Narbenfäden jeder Blüte von Hand; für ein Kilo Safran braucht man ca. 150.000 Blüten. Safran färbt Gerichte intensiv goldgelb und gibt ein charakteristisches, honigartig-metallisches Aroma.

Safran in Gemüsesuppen ist typisch für die provenzalische Küche (Bouillabaisse hat Safran) und die nordafrikanische und persische Küche. Eine Prise Safran verwandelt eine einfache Gemüsesuppe in ein aromatisch-elegantes Gericht.

In der Medizin wird Safran seit der Antike eingesetzt — in der ayurvedischen und persischen Medizin als Mittel gegen Depressionen, Menstruationsbeschwerden und als Aphrodisiakum. Moderne Studien zeigen tatsächlich antidepressive Wirkung der Safranbestandteile Crocin und Safranal.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

0,1 g	Safranfäden
3 EL	Weißwein (zum Einweichen des Safrans)
2 Stk.	Karotten + 1 Stange Sellerie + 1 Fenchel
700 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Tomate

Zubereitung

- 1 Safranfäden in Weißwein 15 Min. einweichen.
- 2 Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 3 In Olivenöl 3 Min. anschwitzen.
- 4 Brühe und Safranwein aufgießen. Tomaten zugeben. 20 Min. köcheln.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

Frische Petersilie zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

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

Hähnchenroulade mit cremiger Rosmarinsauce

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Hühner-Rouladen sind in der deutschen und österreichischen Küche bekannt als Technik, flache Fleischstücke zu füllen, einzurollen und zu schmoren. Im Gegensatz zur Rinderroulade (Sauerbraten oder Roulade mit Senf und Bacon) ist Hähnchenroulade leichter und zartsamer.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist ein immergrüner mediterraner Strauch, dessen Name vom Lateinischen 'Ros Marinus' (Meerestau) kommt. Rosmarin wird seit der Antike in der mediterranen Küche eingesetzt und ist eng mit Lammfleisch, Geflügel und Kartoffeln verbunden.

Cremige Rosmarinsauce aus Sahne, Weißwein und frischem Rosmarin ist eine elegante Sauce, die die Flüchtigkeit der ätherischen Öle des Rosmarins in der Cremigkeit der Sahne einfängt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hühnerbrustfilets
(flachgeklopft)

100 g Füllmischung
(Spinat, Feta
oder Kräuter-
Frischkäse)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 EL Olivenöl

2 Zweige Frischer
Rosmarin

Zubereitung

- 1 Hühnerbrust flachklopfen. Mit Füllung bestreichen. Einrollen, mit Küchengarn binden.
- 2 In Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.
- 3 Schalotte und Rosmarin zugeben. Wein und Brühe aufgießen. Abgedeckt 20 Min. bei 170°C schmoren.
- 4 Hähnchenroulade herausnehmen. Sahne in den Sud rühren, einkochen.

1 Stk. Schalotte

150 ml Weißwein +
100ml
Hühnerbrühe

150 ml Sahne

5

Roulade in Scheiben schneiden. Sauce
angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

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

Pochierte Heilbuttlocke mit Kräutersauce und Frühlingszwiebel

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Heilbutt (*Hippoglossus hippoglossus*) ist der größte Knochenfisch des Atlantiks — er kann bis zu 300 kg wiegen und 50 Jahre alt werden. Sein festes, weißes Fleisch mit dem milden, süßen Geschmack macht ihn zu einem der hochwertigsten Speisefische.

Fischnocken ('Quenelles') sind eine klassische Technik der klassischen französischen Küche — eine feine Fischmasse wird mit Eiweiß und Sahne emulgiert, dann in Nockenform (mit zwei Löffeln) in siedendem Wasser pochiert. Das Ergebnis ist zart, luftig und sehr fein.

Kräutersauce aus Petersilie, Dill, Schnittlauch und Sahne ist die klassische Begleitung zu pochiertem Fisch. Die grüne Farbe entsteht durch das Pürieren frischer Kräuter direkt in die Sauce.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 g Heilbuttfilet

1 Stk. Eiweiß

150 ml Sahne (kalt)

Salz, Pfeffer nach Geschmack

500 ml Fischfond + Weißwein (Pochierflüssigkeit)

Zubereitung

- 1 Heilbutt sehr kalt und in Stücken in Küchenmaschine fein pürieren. Eiweiß einarbeiten. Kalte Sahne langsam einarbeiten. Würzen.
- 2 Fond und Wein bei 80°C erhitzen.
- 3 Aus der Fischmasse mit zwei Löffeln Nocken formen. 8 Min. pochieren.
- 4

1 Bund Gemischte
Kräuter
(Petersilie, Dill,
Schnittlauch)

100 ml Sahne

1 EL Butter

2 Stk. Frühlingszwiebeln

Kräutersauce: Sahne aufkochen, Kräuter
hineinblenden, sofort anrichten.

5

Nocken auf Sauce setzen.

Frühlingszwiebeln schneiden, garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Schollenfilet an Basilikum-Pistou mit ausgelassenem Speck, Bohnen-Cassoulet und Perlgraupen

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Scholle (*Pleuronectes platessa*) ist ein Plattfisch des Nordsees und des Atlantiks, der in Deutschland vor allem als 'Scholle Finkenwerder Art' (mit Speck und Nordsee-Krabben) bekannt ist. Ihr mildes, leicht süßes Fleisch ist zart und benötigt nur wenige Minuten Garzeit.

Pistou ist die provenzalische Variante des Pestos — aus Basilikum, Knoblauch und Olivenöl ohne Pinienkerne oder Parmesan. In der Soupe au Pistou (provenzalische Gemüsesuppe) wird Pistou am Ende eingerührt.

Cassoulet ist ein Schmorgewüst aus weißen Bohnen aus der Languedoc-Region Südfrankreichs. Ein vereinfachtes Bohnen-Cassoulet als Beilage — weiße Bohnen in Tomatensauce mit Kräutern — ist eine schnelle, aromastarke Beilage.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schollenfilets

Salz, Pfeffer, Mehl nach Geschmack

3 EL Butter

1 Bund Basilikum

1 Zehe Knoblauch

4 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Perlgraupen in Salzwasser 20 Min. kochen.
- 2 Bohnen-Cassoulet: Speck ausbraten. Bohnen zugeben. Tomatensauce einrühren, 10 Min. köcheln.
- 3 Pistou: Basilikum, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.
- 4 Scholle in Mehl wenden. In Butter je 2 Min. pro Seite golbraun braten.

100 g Speck,
 gewürfelt

240 g Weiße
 Bohnen
 (Dose)

100 ml Tomatensauce

80 g Perlgraupen

5

Graupen und Cassoulet anrichten. Scholle
darauflegen. Pistou darüber.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Scheibe vom angepöckelten Rib Eye-Steak an Riojaglace mit Karottengemüse und Thymian-Kartoffelgratin

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rib Eye Steak (Entrecôte in Frankreich) ist das Lieblingssteak vieler Fleischliebhaber — durch das im Muskel eingebettete Fettauge ('Eye') besonders saftig und aromatisch. Das Marbling (Fettmarmorierung) ist das Qualitätsmerkmal: je mehr gleichmäßiges Fettmarbling, desto besser.

Räuchern als Konservierungs- und Aromierungsverfahren ist Jahrtausende alt. Kalt- oder Warmräuchern mit Eichen-, Buchenholz oder aromatischen Kräutern gibt dem Fleisch eine zusätzliche Aromatiefe. Rioja-Glace als Sauce verbindet den rauchigen Steak mit Spanien.

Riojaglace ist eine Sauce aus spanischem Rioja-Rotwein, Kalbsfond und Schalotten — stark eingekocht bis zu einer tiefbraunen, seidigen Glasur. Rioja-Wein (aus der Region La Rioja in Nordspanien) hat ein intensives Aroma mit Noten von Kirsche, Leder und Vanille (durch Eichenfässlagerung).

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Rib Eye Steak (je 200g)

Salz, grober Pfeffer nach Geschmack

2 EL Butterschmalz

Räucherholzspäne (optional) nach Geschmack

Zubereitung

- 1** Gratin: Kartoffeln hauchdünn hobeln. In Sahne mit Thymian und Salz schichten. Bei 180°C 40 Min. backen.
- 2** Riojaglace: Schalotte in Butter anschwitzen. Rioja aufgießen, auf die Hälfte einkochen. Fond zugeben, auf

300 ml Rioja Rotwein

200 ml Kalbsfond

1 Stk. Schalotte

2 EL Butter

400 g Kartoffeln

200 ml Sahne + Thymian

300 g Karotten

ein Drittel reduzieren. Mit Butter montieren.

- 3** Karotten in Butter mit etwas Brühe weich garen.
- 4** Steak würzen. In Butterschmalz je 3 Min. pro Seite braten (medium rare).
- 5** Gratin anrichten. Steak anlegen. Riojaglace angießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Espresso-Schokoladenmousse mit Milchschokoladencrossi und Passionsfruchtsalat

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Espresso und Schokolade ist eine der bekanntesten Aromatverbindungen der modernen Patisserie. Beide enthalten komplexe Röstaromen (durch die Maillard-Reaktion), Bitterkeit und eine Fülle von Aromamolekülen. Kaffee intensiviert den Schokoladengeschmack.

Mousse au Chocolat wird durch Luftfeinarbeitung leicht — durch aufgeschlagene Sahne oder Eischnee. Das französische 'Mousse' bedeutet wörtlich 'Schaum'. Die Textur einer guten Mousse ist so zart, dass sie auf der Zunge zu schmelzen scheint.

Passionsfruchtsalat — frische Passionsfruchtkerne mit etwas Zucker und Limette — ist ein leuchtend-saures Element, das die Schwere der Schokoladen-Espresso-Mousse konterkariert. Passionsfrucht (*Passiflora edulis*) stammt aus Brasilien.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Dunkle Schokolade (70%)
--------------	-------------------------

2 EL	Starker Espresso
-------------	------------------

3 Stk.	Eier
---------------	------

2 EL	Zucker
-------------	--------

200 ml	Sahne
---------------	-------

Zubereitung

- 1 Schokolade und Espresso im Wasserbad schmelzen. Abkühlen auf 30°C.
- 2 Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Eischnee und Sahne separat steif schlagen.
- 3 Eigelb in Schokolade einrühren. Sahne und Eischnee unterheben.
- 4 In Gläser füllen. 3 Std. kühlen.

50 g Milkschokolade
(als Crossi/
Chips)

4 Stk. Passionsfrüchte

1 EL Zucker + 1 TL
Limettensaft

5

Passionsfruchtsalat: Fruchtkerne aus den Früchten, mit Zucker und Limette mischen. Mousse garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Pastel de Nata mit Erdbeerschaum und Vanilleeis

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Pastel de Nata (Pastéis de Belém) ist das Nationalgebäck Portugals — knusprige Blätterteig-Törtchen mit cremiger Vanille-Ei-Creme, die im sehr heißen Ofen so backen, dass die Oberfläche leicht karamellisiert. Das Originalrezept der Pastéis de Belém wird seit 1837 in Lissabon gemacht und streng geheim gehalten.

Die Jeronimos-Mönche in Belém, Lissabon, sollen das Rezept Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt haben. Nach der Auflösung der Klöster 1820 verkauften sie das Rezept an einen benachbarten Zuckerhändler, der die Bäckerei 'Pastéis de Belém' eröffnete.

Der Schlüssel des Originals ist die Kombination aus mehrfach gefetteten, dünn ausgerollten Blätterteigschichten und einer Eiercreme aus Eigelb, Zucker und Sahne. Der sehr heiße Ofen (300°C+) in kurzer Zeit erzeugt die charakteristisch karamellisierten Flecken.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

4 Stk.	Fertige Pastéis-Förmchen (Blätterteig-Törtchen)
---------------	---

3 Stk.	Eigelb
---------------	--------

60 g	Zucker
-------------	--------

1 EL	Mehl
-------------	------

200 ml	Sahne
---------------	-------

Zubereitung

- 1** Creme: Eigelb, Zucker und Mehl verquirlen. Sahne erhitzen, einrühren. Unter Rühren bis zur Pudding-Konsistenz köcheln. Abkühlen.
- 2** Blätterteigförmchen mit Creme füllen. Bei 250°C 12–15 Min. backen bis karamellisierte Flecken entstehen.
- 3** Erdbeerschaum: Erdbeeren pürieren, mit Zucker mischen. Sahne unterziehen.

1 TL	Vanilleextrakt
150 g	Erdbeeren
1 EL	Zucker
50 ml	Sahne (aufgeschlagen)
2 Kugeln	Vanilleeis

- 4 Pastel de Nata warm oder abgekühlt anrichten.
- 5 Mit Erdbeerschaum und Vanilleeis servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Brokkoli-Tatar mit roter Bete

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Vegetarisches oder veganes Tatar ist eine moderne Neuinterpretation des klassischen Fleisch-Tartars. Statt rohem Fleisch werden Gemüse, Hülsenfrüchte oder Nüsse fein gewürfelt und mit Kapern, Senf und Gewürzen abgeschmeckt — die Würze und Textur ähnelt dem Original.

Brokkoli-Tatar — fein gehackter blanchierter oder roher Brokkoli — hat eine angenehme Bissfestigkeit und ein leicht nussiges Aroma, das durch Rösten oder Blanchieren intensiviert wird.

Rote Bete als Begleitung gibt Farbe und eine erdige Süße, die den leicht herben Brokkoli ergänzt. Die leuchtend lila-rote Kombination auf dem Teller ist optisch beeindruckend.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

300 g Brokkoliröschen

2 EL Kapern, fein gehackt

1 TL Senf

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer nach Geschmack

2 Stk. Rote Bete, gegart

Zubereitung

- 1 Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, abschrecken. Sehr fein hacken.
- 2 Mit Kapern, Senf, Olivenöl und Zitronensaft gut vermengen. Würzen.
- 3 Rote Bete fein würfeln. Mit Olivenöl und Essig anmachen.
- 4 Brokkoli-Tatar in einem Anrichtering formen.
- 5 Rote Bete daneben anrichten. Mit Kräutern garnieren.

2 EL

Olivenöl + 1
EL Apfelessig

← **ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ**

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

Klare Linsensuppe mit Pilzen VEGAN

SUPPE · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Linsensuppe ist eine der ältesten Gerichte der Menschheit — Linsen (*Lens culinaris*) wurden vor 10.000 Jahren im Nahen Osten kultiviert. Im alten Testament verkauft Esau sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht. In Ägypten, Mesopotamien und Griechenland waren Linsen Grundnahrungsmittel.

Klare Linsensuppe — im Gegensatz zur dickflüssigen Cremevariante — ist eine transparente Brühe in der die Linsen als Suppeneinlage schwimmen. Die Transparenz entsteht durch das sorgfältige Abschöpfen des Schaums beim Kochen und die Verwendung von kleinen Linsen (Belugalinsen), die nicht zerfallen.

Pilze als Suppeneinlage bringen Umami-Tiefe und Textur. Getrocknete und frische Pilze zusammen geben die intensivste Wirkung: die Getrockneten für Tiefe, die Frischen für Textur.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g	Belugalinsen (schwarz)
1 Stk.	Karotte + Stange Sellerie
700 ml	Gemüsebrühe
150 g	Gemischte Pilze (Champignons, Shiitake)

Zubereitung

- 1 Linsen waschen. Mit Brühe, Karotte, Sellerie und Lorbeer 20 Min. köcheln.
- 2 Pilze in Olivenöl mit Knoblauch 5 Min. anbraten.
- 3 Gemüse aus der Suppe entfernen. Pilze zur Suppe geben.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Mit Petersilie garnieren.

2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Lorbeerblatt	nach Geschmack
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Frische Petersilie	zur Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

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

Curry aus Tofu und Gemüse mit Kokosmilch VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Curry ist nicht ein Gericht, sondern eine Zubereitungsweise — vom Sanskrit 'Kari' (Gewürzsauce). Jede Region Indiens hat ihre eigene Curry-Kultur: rote Currys aus dem Süden, gelbe Currys aus dem Norden, grüne Currys aus Thailand. Das britische Empire verbreitete das Konzept weltweit.

Kokosmilch-Curry (besonders Thai- und südindisches Stil) ist durch die Kombination von Kokosmilch, Currypaste und frischen Kräutern charakterisiert. Die Fettsäuren der Kokosmilch lösen die fettlöslichen Aromastoffe der Gewürze und tragen sie an den Gaumen.

Tofu in Curry ist ideal, wenn er vorher gut gepresst und dann angebraten wird: ohne Wasser nimmt er die Curryaromen auf; durch das Anbraten bekommt er eine goldene, feste Textur statt der wässrigen Weichheit des unbehandelten Tofus.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Fester Tofu,
in Würfeln

3 EL Pflanzenöl

2 EL Gelbe oder rote
Currypaste

400 ml Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Tofu pressen (zwischen Tüchern beschweren, 30 Min.). In Würfeln in Öl goldbraun anbraten.
- 2 Currypaste 1 Min. im Wok rösten. Kokosmilch zugeben, aufkochen.
- 3 Gemüse zugeben, 5 Min. köcheln. Tofu zugeben.
- 4

200 g Gemischtes
Gemüse
(Paprika,
Zucchini,
Spinat)

1 EL Sojasoße

1 TL Zucker

1 Stk. Limette (Saft)

Frisches Basilikum nach
Geschmack

160 g Basmatireis

Mit Sojasoße, Zucker und Limettensaft
abschmecken.

5 Mit Basmatireis und Basilikum servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ

Kartoffel-Spinat-Quesadilla mit lauwarmen Gemüsesalat, Kürbiskernen und Radicchio

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Quesadilla ('kleine Käsetorte') ist ein mexikanisches Tortilla-Gericht, das eine gefaltete oder übereinandergelegte Tortilla mit Füllung ist, die in einer Pfanne gegart wird bis die Tortilla knusprig und der Käse (oder vegane Füllung) geschmolzen ist.

Kartoffel in Quesadillas ist eine mexikanisch-amerikanische Variation — in Mexiko selbst werden Kartoffeln oft mit Chorizo in Tacos oder Burritos kombiniert. Spinat gibt Frische und Nährstoffe.

Kürbiskerne (Pepitas) sind ein mexikanisches Superfood und Teil der traditionellen mesoamerikanischen Küche. Sie sind reich an Zink, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Kartoffeln,
gekocht und
zerdrückt

100 g Babyspinat

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer, Paprika nach
Geschmack

4 Stk. Weizentortillas

2 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Kartoffeln mit Spinat, Knoblauch und Gewürzen mischen.
- 2 Tortillas auf eine Seite mit Füllung bestreichen. Zusammenklappen.
- 3 In wenig Öl je 3 Min. pro Seite goldbraun und knusprig braten.
- 4 Gemüsesalat: Zucchini und Paprika kurz anbraten, lauwarm. Radicchio zugeben. Mit Olivenöl anmachen.

2 Stk. Radicchio

150 g Gemischtes
Gemüse
(Zucchini,
Paprika)

2 EL Olivenöl

3 EL Kürbiskerne
(geröstet)

5

Quesadilla vierteln. Mit Salat und
Kürbiskernen servieren.

[← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 ABENDMENÜ](#)

Mandel-Chia-Pudding mit gegrillter Ananas, Amarettosauce und Mandel

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Mandelmilch ist eine der ältesten veganen Milchalternativen — bereits im mittelalterlichen Europa wurde Mandelmilch in Klöstern an Fastenzeiten statt Kuhmilch verwendet. In der modernen veganen Küche ist sie eine der beliebtesten Milchalternativen.

Gegrillte Ananas entwickelt durch die Karamellisierung ihrer natürlichen Zucker ein tieferes, komplexeres Aroma als rohe Ananas. Das Grillen verstärkt die Süße und gibt eine leichte Rauchnote.

Amaretto-Sauce — aus Mandellikör oder Mandelaroma — ist eine klassische Dessert-Sauce der norditalienischen Küche. In der veganen Version kann echter Amaretto (der normalerweise vegan ist) oder Mandelaroma mit etwas Agavensirup verwendet werden.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

60 g	Chia-Samen
400 ml	Mandelmilch
2 EL	Agavensirup
1 TL	Vanilleextrakt
1/4 Stk.	Frische Ananas, in Scheiben
1 EL	Zucker (zum Grillen)

Zubereitung

- 1 Chia-Pudding: Chia mit Mandelmilch, Agavensirup und Vanille vermengen. 30 Min. stehen, nochmals rühren, 4 Std. kühlen.
- 2 Ananas-Scheiben mit Zucker bestreuen. In Grillpfanne je 2 Min. pro Seite grillen.
- 3 Amaretto-Sauce: Kokosmilch mit Agavensirup und Amaretto erwärmen.
- 4 Chia-Pudding in Gläser füllen.

100 ml	Kokosmilch
3 EL	Agavensirup
1 EL	Amaretto oder Mandelaroma
30 g	Mandelblättchen (geröstet)

5

Gegrillte Ananas draufsetzen. Sauce
angießen. Mandelblättchen aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 10 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 Rahmsauce und dem knusprigen Rösti ergibt das Zürcher Geschnetzelte mit Morcheln ein Gericht von außerordentlichem Rang.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

Zubereitung

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

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

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

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

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

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

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

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

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

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

160 g Linguine

Zubereitung

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

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

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

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

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

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

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

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

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

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

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

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

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

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

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

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

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

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

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

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

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

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

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

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

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

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

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

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

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

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

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

nach
Geschmack

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

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

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

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

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