



gastronews

Ausgabe 42 | Mai 2016

Neuheiten & Aktuelles von **gastromenü Ulm** – catering & events

Preisrätsel
auf Seite **4**



INHALT

gastromenü Sparkassen-Restaurant-Eröffnung	1
„Highlights“ im Eventcatering	1
fey messe & objekt design – Ein Familienunternehmen liebt die Herausforderung	2
gastroplitter	2
„Auf ein Wort“ von Thomas Eifert	2
Das Frühjahr – im Zeichen der ballaststoffreichen Ernährung	3
Hätten Sie's gewusst?	3
Jetzt geht's richtig los!	3
Erfolgsrezept LAGO-Genusswerkstätten	
Unser Mitarbeiterteam	4
Lieblingsrezept	4
Das Gewinnspiel	4

gastromenü Sparkassen-Restaurant-Eröffnung

Über den Dächern von Ulm



völlig auf Zusatzstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe verzichten. Vor Ort im Sparkassenrestaurant präsentiert unser Küchenchef Andreas Knoll und sein Team den Mitarbeitern täglich kulinarische Highlights. Er verwöhnt die Gäste mit herzhaften, aber auch leichten Snackvariationen im Frühstücksservice und serviert

Am 5. Oktober 2015 eröffneten wir das Mitarbeiterrestaurant in den neuen Räumlichkeiten der Sparkasse, über den Dächern von Ulm. Wir sind stolz darauf, dass wir die Entscheidungsträger mit unserem nachhaltigen Konzept und den frischen Produkten regionaler Herkunft überzeugen und begeistern konnten. Bei der Küchen- und Thekenausstattung haben wir zusammen mit den Verantwortlichen der Sparkasse alle Kriterien die für eine perfekte „Frischküche“ notwendig sind berücksichtigt. Das Mitarbeiterrestaurant der Sparkasse in Ulm wird täglich mit frischem regionalen Gemüse, knackigen Salaten sowie Fleisch und Teigwaren aus unserer Manufaktur beliefert. Durch die "verlängerte Werkbank" im Ulmer Donautal kann das Restaurant der Sparkasse täglich mit frisch verarbeiteten Lebensmitteln versorgt werden. Auch hier gilt, dass wir durch unsere hohe Fertigungstiefe



Müsli mit Berberitzen, überbackene Baguettes und Smoothies mit frischem Obst und Gemüse. Zwischendurch gibt es auch frische Burger zum selber belegen. Zudem sind hausgemachter Leberkäse, Weißwürste und Debreziner, alles frisch aus unserer hauseigenen Metzgerei, im Standardprogramm! Zum Mittagstisch werden sowohl hochwertige Fisch- und Fleischgerichte wie auch vegetarische Speisen korrespondierend mit frischem Gemüse oder

Teigwaren sowie Süßspeisen angeboten. Eine vielfältige Komponenten-Bar ermöglicht es den Mitarbeitern/-innen ihre Beilagen selbst auszuwählen. Zu unserem regionalen Speisenangebot bieten wir im Betriebsrestaurant der Sparkasse verschiedene exklusive Kaffeespezialitäten, aber auch kalte Getränkepezialitäten an. Von klassischem Eiskaffee über flavoured Latte Macchiato bis hin zu iced-Raspberry-Milk bleiben keine Wünsche offen. Mit unserem Team decken wir außerdem den gesamten Bereich des Gästebewirtungsbereichs in den Gebäuden „Neue Straße Haus 66“, „Neue Straße Haus 60“ und „Neue Mitte“ ab. Das Automatenvending sowie Sonderveranstaltungen sind ebenfalls im Konzept der Mitarbeiterversorgung für die Sparkasse enthalten.

110 Sitzplätze in lichtdurchfluteten Räumlichkeiten bieten hervorragende Bedingungen für erholsame Aufenthalte und Veranstaltungen jeglicher Art. Ein absolutes Bonbon des Sparkassenrestaurants stellt die Dachterrasse dar. Für sommerliche Spezialereignisse und Freilichtveranstaltungen bietet sie wunderbare Grundvoraussetzungen. Wir freuen uns schon jetzt darauf, dort oben zusammen mit dem Veranstaltungsteam der Sparkasse Bewirtungen der Extraklasse präsentieren zu dürfen! Wir beglückwünschen die Ulmer Sparkasse zu ihrem neuen Betriebsrestaurant und freuen uns über ein gelungenes Projekt. „Herzlichen Glückwunsch“!

„Highlights“ im Eventcatering

gastroevents präsentiert einen neuen Eyecatcher

Seit dem online-Start unserer neuen Internetseite für Veranstaltungen hat sich wieder einiges getan. Auf der homepage www.gastroevents-ulm.de können sich Interessierte über unser umfangreiches Angebot an KULINARIK, SERVICE, TECHNIK & AUSSTATTUNG und unsere außergewöhnlichen LOCATIONS informieren. Genießen Sie bei einem virtuellen Rundgang die großartige Auswahl der perfekten Räumlichkeiten für Firmenveranstaltungen, Produktpräsentationen, Vorträge, BBQ-Events, rauschende Sommerfeste, perfekt organisierte Geburtstagsparties und brillante Hochzeitsfeiern. An der Spitze setzt sich Florian Ströbl zusammen mit Julia Nassall für die perfekte Beratung und den maßgeschneiderten Verkauf ein. In der Küche präsentieren Thomas Grupp



zusammen mit Foodentwickler und Sternekoch Klaus Buderath Speisenangebote, die individuell auf die jeweilige Veranstaltung angepasst werden. Tenesor Suarez setzt die gesamte Organisation zusammen mit seinem Team in die Tat um. Und egal welchen Anlass Sie zum Feiern haben, unser Team von „gastroevents“ macht ein ganz besonderes Erlebnis daraus.

Durch das neueste „Highlight“ wurde das gastroevents-Portfolio um ein höchst wertvolles Produkt erweitert und wir freuen uns über die positive Resonanz aller Gäste. Unsere handgebrauten Bier-Spezialitäten, die bisher ausschließlich in den Restaurants LAGO und BellaVista, sowie auf der Ulmer Messe ausgeschenkt wurden, gibt es jetzt auch im gastroevent-Catering. In höchster Qualität, exklusiv und frisch ausgeschenkt sind sie der Renner! Eigens für unsere Outdoor-Eventveranstaltungen haben wir ganz aktuell einen alten Bierlastwagen zum Durstlöschzug für unsere Kunden umgebaut. Auf ihm befinden sich 500 l frisches Fassbier, allzeit zum Ausschank bereit. Besonders im Frühling und in der wärmeren Jahreszeit stellt dieser Bierlastwagen einen tollen Eyecatcher und ein einzigartiges „Extra“ für jede Veranstaltung dar. Viel Freude bei der Ansicht unseres Brauereifilmes.

gastromenü
catering & events

Impressum / Herausgeber **gastromenü GmbH**
Steinbeisstr. 7
89079 Ulm
Telefon 0731/9 46 11-0
www.gastromenue.de
info@gastromenue.de
Redaktion: Ursula Peter
Layout: Designbüro Bauer, Ulm

gastromenü

fey messe & objekt design

Ein Familienunternehmen liebt die Herausforderung

Die Firma fey messe & objekt design mit Sitz in Jungingen steht seit nunmehr über 30 Jahren für hochwertige Messearchitektur.

Nicht nur Messestände mit geschmackvollem Mietmaterial, sondern auch Inneneinrichtungen für Wohnräume, Büros und öffentliche Einrichtungen werden stilecht und ästhetisch von der Firma fey ausgestattet. Als Full-Service-Anbieter sorgt fey für technisches Equipment, passende Beleuchtung ideenreiches Zubehör im Innenbereich ebenso wie unter freiem Himmel. Aus diesem Grund arbeiten wir bei gastromenü in vielerlei Hinsicht mit Messe-fey gerne zusammen und erstellen gemeinsam Pläne für die Durchführung von individuellen Projekten. Mit einem eindeutigen Gespür für Form und Farbe und dem richtigen Blick fürs Detail kreiert und konzipiert die Firma fey passende Einrichtungslösungen für jeden Bedarf.

fey steht für kreatives Denken und zupackende Gestaltung. Vitalität ist ihre



Unsere USM-Haller Besprechungslounge

Firmenphilosophie. Die innovativen, exklusiven Designideen des Familienunternehmens fügen sich in vielen Bereichen unseres Unternehmens stilvoll ein.

In der Vergangenheit haben wir bereits mehrfach erfolgreiche Projekte mit fey als Partner für Events durchgeführt und sind

von der Zusammenarbeit jedes Mal aufs Neue begeistert. Bei der Konzeptionierung von Ausstellungs- und Messeeinrichtungen sowie der Planung unserer neuen Büro- und Konferenzräumlichkeiten waren wir wieder bestens beraten und konnten durch die gemeinsame Projektplanung von Horst und Jürgen Fey, die Geschäfts-

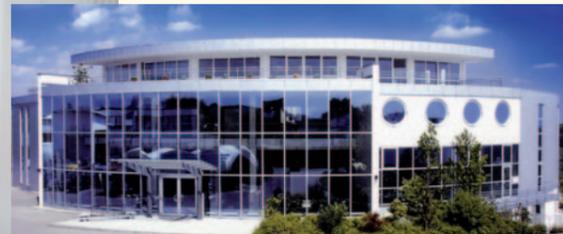
fürher, ein perfektes Ergebnis erzielen. Die hohe Qualität des Möbelbausystems von USM Haller ist zeitlos, geschmackvoll, individuell einsetzbar und deshalb für gastromenü-Bedürfnisse perfekt geeignet.

Mittlerweile ist fey weltweite Partnerschaften mit unterschiedlichsten Handelsunternehmern eingegangen. Hersteller wie Vitra, Rosenthal, Fritz Hansen, Walter Knoll und viele mehr sorgen dafür, dass fey als innovatives Unternehmen sich einen Namen weit über die Grenzen von Ulm hinaus geschaffen hat.

fey messe & objekt design

planen einrichten

www.fey-ulm.de



gastro

Blicke in die gastro-Welt

Auf ein Wort

Musik in der Bude

Viele Innovationen trotz voller Auslastung

Kennen Sie das – Sie haben Arbeit ohne Ende und die Innovationen werden deshalb zurückgestellt?

Nicht so im Hause gastromenü. Obwohl wir derzeit mit fast 9.000 täglichen Tischgästen, üppig gefüllten Event-Auftragsbüchern sowie neu zu verkostigenden Schulen und Kitas mehr als gut ausgelastet sind, sprudeln die neuen Ideen im Unternehmen nur so.

Nach unserer im Herbst in Betrieb genommenen Craft-Bierbrauerei entsteht gerade eine kleine Premium-Bäckerei in unserer Ulmer Manufaktur, die künftig leckerste langzeitgeführte Brotspezialitäten ohne Zusatzstoffe tagesfrisch herstellen wird. Kreative naturbelassene Brotrezepturen werden gerade erstellt und getestet. Die Ergebnisse hauen selbst uns fast vom Hocker. Unsere Kunden dürfen sich auf das was da kommt wirklich freuen.

Eine andere Gruppe unserer Mitarbeiter/innen hat sich an die Herstellung natürlicher Limonaden herangewagt und die ersten Tests sind so begeis-

ternd und vielversprechend, dass wir auch hier schon sehr bald mit dem ein oder anderen Produkt Testverkäufe machen werden.

Im Bellavista, einem unserer Top-Restaurants in Ulm testen wir seit geraumer Zeit innovative vegane Mittagsmenüs. Vielen klassischen ausgebildeten Köchen fällt das Herstellen veganer Menüs nicht leicht – oft sind die Zutaten gänzlich unbekannt, weil Sie bei der klassischen Kochausbildung gar nicht vermittelt werden. Sollten diese Restaurant-Tests erfolgreich verlaufen, kann ein „Überschwappen“ auf die Betriebsrestaurants nicht ausgeschlossen werden. Das Training unserer Köche im vegetarischen und veganen Bereich wird jedenfalls intensiviert, um kompetent und marktvoraussetzend zu sein.

Ab Mitte Mai werden wir in allen von uns becaterten Betriebsrestaurants mit Frischeküche Vorort eine Qualitäts-offensive starten und sehr hochwertige Tagesaktionen in die Speisepläne integrieren.



Edle Fische, US-Steaks, Frischgeflügel und vieles mehr werden in Tagesaktionen vor unseren Gästen gebraten und ansprechend präsentiert.

Freuen Sie sich also mit uns auf das, was da so kommt.

Thomas Eifert und das gesamte gastromenü-Team

Unsere Jubilare an der gastromenü Jahresfeier

»Der Mensch ist, was er isst.« Hippokrates

Herzlichen Glückwunsch an Frau Stuhler von der Firma UTT!

Unsere Monatsbiere Robusto und Bianco

Unser Bellavista Jubiläumsflyer. Infos zur Jubiläumsparty unter www.bellavista-ulm.de

Brotbackaktion von Andreas Beer – mit „Laib und Seele“



Das Frühjahr – im Zeichen der ballaststoffreichen Ernährung

Glutenfreies Korn und Pseudo-Getreidearten im Fokus



Dr. Friederike Preiß,
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Im Frühling und dem bald beginnenden Sommer freuen wir uns wieder auf leckere Gerichte mit vielen Kräutern und frischem Gemüse. Das ist auch gut so, um unseren Stoffwechsel nach trüben Wintertagen und Frühjahrsmüdigkeit wieder auf Trab zu bringen. Neben ausreichender Bewegung an frischer Luft kann eine vitaminreiche Ernährung uns dabei sehr hilfreich sein. Doch nicht nur Vitamine und Mineralstoffe sind dabei

wichtig, sondern auch Ballaststoffe. Sie bringen unseren Darm in Schwung. Es ist schon lange bekannt: Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Ballaststoffe sind aber auch von Vorteil bei Gewichtsproblemen, sie wirken sättigend und außerdem stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Ballaststoffzufuhr von 30 Gramm, dabei sollte die Hälfte aus Getreideprodukten bestehen. Die Vollkornvarianten sind dabei natürlich ballaststoffreicher. Allerdings reagieren manche Menschen darauf häufig mit Völlegefühl und Blähungen. Hierbei sollte dann herausgefunden werden, ob die Menge an Vollkorn zu hoch ist oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr der Grund der Darmprobleme ist. Heutzutage werden aber auch unter den verschiedenen Getreidearten besonders dem Weizen eine „Unverträglichkeit“ zugesagt. Immer mehr Menschen meiden dann weizenhaltige Lebensmittel. Dabei kann eine Weizenunverträglichkeit, d.h. Weizenallergie oder eine Getreideeiweiß (Gluten)-unverträglichkeit eindeutig diagnostiziert werden. Eine Getreideeiweiß-

Unverträglichkeit als Sprue oder Zöliakie bezeichnet, bedeutet dass alle glutenhaltigen Getreidearten dauerhaft gemieden werden müssen. In diesem Fall können die Betroffenen auf Mais, Reis, Hirse oder Pseudo-Getreidearten zurückgreifen wie Buchweizen, Amaranth oder Quinoa. Amaranth war schon vor 3000 Jahren das Grundnahrungsmittel der Inkas und wird aufgrund seiner nährstoffreichen Zusammensetzung auch hierzulande immer beliebter. Neben seinem hohen Eiweißgehalt mit wertvollen Aminosäuren, dem Grundbaustein von Eiweiß, ist Amaranth reich an Vitamin B1, dem „Nervenvitamin“ sowie Magnesium und Eisen. Diese wertvollen Inhaltsstoffe finden sich auch in Quinoa, das ebenfalls ursprünglich aus Südamerika stammt. Quinoa enthält alle essentiellen, d.h. lebensnotwendigen Eiweißbausteine und wird deshalb auch gerne in der vegetarischen Küche verwendet. Doch für ALLE die sich nicht glutenfrei ernähren müssen, bietet unser „heimischer“ Dinkel, auch Schwabenkorn genannt, vergleichbare Inhaltsstoffe. Schon Hildegard von Bingen schätzte dieses Getreide und bezeichnete den Dinkel als „das beste Getreide und

leichter verträglich als alle anderen Körner“. Ergänzend zu den Getreidearten bieten uns viele Samenkörner neben Mineralien, Vitaminen und wichtigen Fettsäuren auch einen hohen Ballaststoffanteil. Hierbei sind momentan die Chia-Samen die Favoriten. Da gerät der heimische Leinsamen leider etwas in den Hintergrund, obwohl auch dieser einiges Wertvolles zu bieten hat. Aufgrund der „LowCarb-Welle“ verzichten viele auf Brot, dadurch ist eine ballaststoffreiche Ernährung kaum möglich. Samenkörner aller Art aber auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne wie auch Nüsse können dann eine gute Ergänzung sein. Doch wir sollten bedenken, dass Getreide ein Grundnahrungsmittel ist und auch im Rahmen einer kohlenhydratarmen Ernährungsempfehlung in unserem täglichen Speiseplan enthalten sein kann. Alles in allem sollte unsere Ernährung in jeder Hinsicht abwechslungsreich und genussvoll sein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein wunderschönes Frühjahr mit vielen sonnigen Tagen und leckeren Speisenvariationen.

Jetzt geht's richtig los!

Startschuss für Betriebsbesichtigungen im Ulmer Donautal

Genau vor einem Jahr haben wir über das aktuelle Bauvorhaben und die Neugestaltung unserer Produktionsflächen berichtet. Wir sind zwischenzeitlich in die neuen, hellen und technisch höchst anspruchsvollen Räumlichkeiten umgezogen und freuen uns an der bestens ausgestatteten Produktionsküche und den Möglichkeiten, die sich daraus für uns ergeben. Professioneller denn je sind wir in der Lage, Aufträge flexibel in unsere Abläufe der frischen und gesunden Speisenproduktion einzubauen. Damit sich unsere Kunden und alle In-



teressierten einen Eindruck von unserem familiengeführten Traditionsunternehmen verschaffen können, bieten wir exklusive Betriebsbesichtigungen in kleinen Gruppen an. Ab sofort können unter: L.Aksakal@gastromenu.de Führungen angefragt und gebucht werden. Familie Eifert und das gesamte gastromenu-Team freuen sich auf Ihren Besuch.

Erfolgsrezept LAGO-Genusswerkstätten

Mehr als nur ein Spitzenrestaurant



Große Freude und Stolz breiteten sich bei der gesamten gastromenu Familie Anfang des Jahres aus. Das Erfolgsrezept der Genusswerkstätten schlug ein und wurde offiziell wertgeschätzt. Hinter der seit Jahren anhaltenden Entwicklung im LAGO steht eine Philosophie, deren Erfolg sich in den sieben führenden Restaurantführern von Guide Michelin, Gault Millau, Feinschmecker, Varta, Bertelsmann, Gusto und Schlemmer Atlas bereits über die Jahre hinweg kontinuierlich widerspiegelt. Die Philosophie der Speisen, die im LAGO auf Sternenniveau kreiert werden, entsteht in enger Zusammenarbeit mit dem Mutterunternehmen gastromenu. Das Handwerk und die Phantasie sind das eine, die Spitzenware in Kombination mit der Kochkunst das andere. Im Dezember letzten Jahres wurde das Restaurant LAGO zu einem der 200 besten Restaurants in Deutschland gewählt. Im Gourmetland Baden-Württemberg schafften unsere „Handwerker“ aus den

Genusswerkstätten es sogar auf Platz 46. Eine Bombenleistung, wie wir alle finden! „Zu den Top 200 zu gehören ist natürlich der Wahnsinn und einfach wunderbar“, freuen sich Sternekoch Klaus Buderath und Marian Schneider gastronomischer Direktor, zusammen mit dem gesamten LAGO-Team über den genialen Erfolg. „Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg“ wünschen den Aufsteigern alle Kolleginnen und Kollegen sowie die gesamte Geschäftsleitung. Für alle, die neugierig geworden sind, haben wir noch einen Tipp: Besuchen Sie die LAGO Kochshows und nutzen Sie die Gelegenheit, einen Sternekoch zu fragen, was Sie schon immer einmal wissen wollten. Verkosten Sie die vor Ort angerichteten Speisen und erleben Sie gleichzeitig lebendige und spannende Vorträge zu den verschiedensten Themen. Einen Jahresüberblick zur Themenreihe finden Sie auf www.lagogenusswerkstaetten.de.

Hätten Sie es gewusst?

Fenchel – Schon in der Antike ein Hit



Schon im Altertum haben Römer und Griechen Fenchel als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Die wohltuende Wirkung liegt vor allem an den ätherischen Ölen: Anethol, Fenchon und Menthol. Als traditioneller Heilklassiker eignet sich Fenchel bei Husten, Erkältungen und Störungen des Magen-Darmtraktes. Die knollenartige, knackige Pflanze kommt als interessantes, leicht süßliches, mit einer Anisnote versehenes Gemüse daher, welches in

verschiedenen Kategorien unseres Speiseplans immer häufiger angeboten wird. Als Gericht in Form einer aromatischen Vorspeise, als köstliche Gemüsebeilage zu Fisch oder Fleisch und sogar als vitaminreiches Hauptgericht eignet sich Fenchel besonders gut. Die Vitamine A, C und E, Folsäure, Eisen, Magnesium und Kalium stecken in den grünen Knollen und für alle „Figurbewusste“ ist es ein Genuss zu wissen, dass in 100 g Fenchel nur 24 Kalorien stecken.

Unser Mitarbeiterteam

Einige Portraits unserer hochmotivierten Kollegen

➤ Wer sich gerne mit Menschen umgibt, gerne ehrliche Produkte präsentiert, sich in einem jungen und innovativen Team wohl fühlt und Professionalität liebt, der ist im Restaurant LAGO genau richtig. Aus diesem Grund bewarb sich die gelernte Hotelfachfrau **Sarah Keulen** aus Aachen 2014 als Restaurantleiterin und es hat geklappt.



Sarah Keulen

Seitdem freut sie sich darüber, im Team angekommen zu sein und auch Auszubildende mit ihrem Wissen fördern und fordern zu dürfen.

Den Ausgleich zu ihrer anspruchsvollen Arbeit findet Sie zusammen mit ihrem Freund bei gutem Essen, Sauna- und Wellnessbesuchen. ➤ **Andreas Knoll** lebt mit seiner kleinen Familie in Memmingen und ist der festen Überzeugung, dass Kochen ein Handwerk bleiben muss. Der gelernte Koch war während seiner beruflichen Kar-

riere gastronomisch in vielen Küchen unterwegs und konnte bisher in Schliersee, Regensburg, Rosenheim und in Irland vielseitige Erfahrungen sammeln. Seine Meisterprüfung hat er in Heidelberg absolviert und ist nun glücklich mit viel Motivation in der gastromenü-Familie angekommen zu sein. Täglich verwöhnt er die Mitarbeiter der Ulmer Sparkasse mit einem leckeren Frühstücks- und Mittagsangebot

und freut sich über die positive Resonanz seiner Gäste. Wir wünschen weiterhin gutes Gelingen! ➤ **Nico Lerps** ist seit 2014 leidenschaftlicher Kreativkoch im Restaurant Bella Vista! Neben der tatkräftigen Unterstützung des Küchenteams im Tages- und Abendgeschäft liebt der erfahrene und viel gereiste BBQ Fan ganz



Nico Lerps



Andreas Knoll

besonders den Umgang mit Gästen im Front Cooking. Hohe Qualitätsstandards und frische, regionale Lebensmittel sind für den Fitness- und Sportfreak Grundvoraussetzungen, um sein Küchentalent nach höchsten eigenen Maßstäben ausleben zu können. Das Bella Vista kitzelt aus ihm die Leidenschaft für Kreativität und Innovation heraus und bietet ihm nach jahrelangem Pendeln durch die internationale

Gastronomiewelt ungeahnte Möglichkeiten... ➤ Schon immer hätte sich der ehemalige Fußballprofi und gelernte Mechaniker gerne der Gastronomie verschrieben und er bedauert, dass während der aktiven Zeit seiner Profikarriere kein Raum blieb, berufliche Träume zu verwirklichen. 2013

bot sich ihm dann die Möglichkeit „Ulms niedrigstes Bistro“ in Söflingen zu pachten. Gesagt – Getan! Seither öffnet er täglich ab 16.00 Uhr seine kleinen Pforten und genießt es, vielschichtiges Publikum ganz persönlich zu beherbergen. Durch Marc Schmid, unseren Braumeister und Stammgast bei **Wolfgang Neipp**, wurde der ehemalige Fußballprofi auf die flexible Fahrtätigkeit bei gastromenü aufmerksam und wir konnten ihn für unser Team gewinnen. Zitat: „Diese Teilzeitbeschäftigung stellt eine perfekte Ergänzung zu meinem „Gastronomietraum“ dar und ich bin begeistert, wie gut diese Kombination funktioniert“.



Wolfgang Neipp

Tom Ka Gai Suppe mit Wokgemüse und Garnelen



Zutaten:

Tom Ka Gai:

- 60 g Zwiebeln, gewürfelt
- 20 g Butter
- 30 g Ingwer, gehackt
- 30 g Fishsauce (im Asia-Shop erhältlich)
- ca. 5 g Tom Ka-Paste
- 2 St. Zitronengras
- 2 St. Limettenblätter
- 400 g Kokosmilch
- 400 g Sahne
- 200 g Geflügelfond
- 1/2 Knoblauchknolle
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Wokgemüse:

- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1/2 Paprika, rot
- 1/2 Paprika, gelb
- 50 g Weißkohl
- 20 g Sojasprossen

Garnelen:

- 20 St. kleine Garnelen (5 St. pro Person)



Zubereitung:

Tom Ka Gai: Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, und die Currypaste in Butter farblos anschwitzen. Das Zitronengras und die Limettenblätter hauchdünn aufschneiden und kurz mitschwitzen. Mit Sahne, Kokosmilch und Geflügelfond auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Fishsauce abschmecken. Die Suppe etwa zwei Stunden abgedeckt am Siedepunkt halten und anschließend abpassieren. Eventuell muss die Suppe nach dem Passieren mit etwas Speisestärke angedickt werden.

Tipp: Die Suppe soll, bedingt durch den Ingwer, die Currypaste und die Fishsauce, scharf und leicht nach Fisch schmecken!

Wokgemüse: Das Gemüse in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl



knackig anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das angeschwitzte Gemüse kurz vor dem Servieren mit in die Suppe geben.

Garnelen: Die Garnelen aus der Schale brechen, vom Darm befreien und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend mit einem Küchenpapier trockentupfen. Die Garnelenschwänze mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die angebratenen Garnelen kurz vor dem Servieren mit in die Suppe geben.

Unser Gewinnspiel



eat&life

Gewinnen Sie dieses Mal einen Design-Klassiker! Einen Panton-Chair von Werner Panton.

Haben Sie unseren Artikel der Firma aufmerksam gelesen?

Unsere Gewinnfrage lautet: Wie heißt unser Möbelzulieferer?

- frey
- fey
- fei

Einsendeschluss: 30. Juni 2016
(Bitte richtige Antwort ankreuzen)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der gastromenü GmbH können leider nicht teilnehmen. Der Gewinner wird telefonisch benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Ihre Lösung können Sie uns per Mail oder per Post senden: gastronews@gastromenue.de
gastromenü GmbH, z. Hd. Frau Ursula Peter, Steinbeisstraße 7, 89079 Ulm



Herzlichen Glückwunsch!

Das Brauereiseminar von der Firma Wengert in Ravensburg und eine Geschenkbox mit wunderschönem Gläserset und unserem frisch gebrauten Monatsbier „Inglese“ hat Herr Hans Peter Moser aus Burlafingen gewonnen. gastromenü und die Firma Wengert gratulieren herzlich und bedanken sich für den Besuch, den er anlässlich der Preisübergabe zusammen mit seiner Mutter Edith Moser in unserem Hause abgestattet hat. Viel Freude mit dem Gewinn!