



# gastronews

Ausgabe 39 | Mai 2015

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

## Preisrätsel

auf Seite **4**



### INHALT

Handgebrautes Ulmer Craft-Beer  
ab Herbst 2015 1

„gastroevents“ im neuen Outfit 1

**gastromenü** setzt auf  
zweckmäßige Ästhetik 2

**gastroplitter** 2

„Auf ein Wort“  
von Thomas Eifert 2

Qualitativ hochwertiges Essen –  
eine wichtige Voraussetzung für  
die Gesundheit der Kinder 3

Hätten Sie's gewusst?  
Die Wurzel für alle Fälle 3

Note 1... für **gastromenü**  
bei Schulverpflegung 3

Unser Mitarbeiterteam 4

Lieblingsrezept 4

Das Gewinnspiel 4

**gastromenü**  
catering & events

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



Unsere Spezialbiere mit Charakter – in verschiedenen Flaschengrößen und jahreszeitlich begrenzt

## BellaVista Primero und BellaVista Ambra

Handgebrautes Ulmer Craft-Beer

Ab Herbst 2015 ist es soweit – wir gehen unter die Craft-Beer Brauer! Seit einigen Jahren haben wir uns mit dem Thema einer eigenen kleinen Hausbrauerei beschäftigt und durch den Manufaktur-Neubau in unserer Firmenzentrale im Ulmer Donautal nun den nötigen Platz dafür geschaffen. Bereits im Sommer werden die blitzblanken Edelstahlkessel sowie Gär- und Lager-

tanks mit der dazugehörigen technischen Ausstattung für Flaschen- und Fassabfüllung angeliefert und eingebaut sein. Die vier Sudkessel fassen je 2,5 hl und erlauben eine tägliche Braumenge von ca. 450 l frischen handgebrauten Bier-Spezialitäten. Schon seit Anfang des Jahres testen wir unter der fachmännischen Leitung unseres Braumeisters Marc Schmit in einer

Versuchsbrauerei, um ab Oktober 2015 in den Restaurants Bellavista und Lago, in unserem gastroevent-Bereich und auf der Ulmer Messe unsere eigene Biermarke „Bellavista“ anbieten zu können.

Neben den ganzjährigen Fassbier-Klassikern eines naturtrüben Hellen („Bellavista Primero“) und eines bernsteinfarbenen Hefeweißbieres („Bellavista Ambra“), werden wir Spezialbiere mit Charakter (Indian Pale Ales, Pale Ales, Witbiere, Oatmeal Stouts, bourbonfassgelagerte Biere, Bockbiere und vieles mehr) in verschiedenen Flaschengrößen jahreszeitlich begrenzt anbieten.

Alle Biere sind „slowbrewed und hand-made“, haben die besten regionalen und überregionalen Zutaten und werden natürlichst in ganz klassisch handwerklichen Brauverfahren hergestellt. Darüber hinaus geben wir unseren Bieren eine sehr lange Reifezeit von bis zu 45 Tagen bei niedrigsten Temperaturen (0 Grad Celsius), um höchste Qualitäten herzustellen.

Schöne Biergläser und Krüge sowie edle Flaschen in 0,33l – 0,75l und 1,5l, die allesamt in traditionellen Holzkisten ausgeliefert werden, runden unser künftiges Angebot ab.

Für Events bei unseren Kunden steht ein alter Bierlastwagen mit bis zu 500 Liter Fassbier an Bord als „Durstlöschzug“ bereit.

Wir freuen uns, Ihnen schon bald unsere handgebrauten Biere der Marke „Bellavista“ servieren zu dürfen.

## „gastroevents“ im neuen Outfit

„Wir feiern die Feste wie sie fallen“

Unser Event-Catering-Team präsentiert sich mit frühlingshaftem Elan und erweitertem Ideenfundus ebenso kreativ wie innovativ.

Mit Florian Ströbl an der Spitze werden unsere Gäste von Tenesor Suarez, Thomas Grupp sowie einer großen Anzahl bestens ausgebildeter Köche und einem perfekt geschulten Servicepersonal betreut. Egal wo und wann wir eine Veranstaltung durchführen, unseren Gästen steht eine kreative und vielseitige Foodfashion, welche den jeweiligen Jahreszeiten angepasst ist, als Speisenangebot zur Verfügung.

Von Gourmet-Canapees über „Feines auf dem Löffel“ bis hin zu „Pikantem im Gläschen“ präsentiert unser Küchenteam alles was das Genießerherz begehrt. Unsere saisonal angepassten Mehrgang-Menüs und die Buffets, die mit Lebensmitteln regionaler Herkunft kreiert werden, sind unsere ganz besondere Stärke. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer individuell



Flexible Thekenelemente bereichern unsere Event-Ausstattung

zugeschnittenen Konzepte ist es uns möglich, unsere Kunden bei Privatfeiern sowie Firmenveranstaltungen in den Bereichen Technik- und Bühnenshow, Dekoration, Unterhaltung und Attraktion, Speisen- und Getränkeangebot immer wieder zu



Unser neuer Event-Durstlöschzug

begeistern. Inspirationen finden Sie ab Mai auf unserer neuen homepage [www.gastroevents-ulm.de](http://www.gastroevents-ulm.de).

In diesem Sinne wünschen wir all unseren **gastromenü**-Freunden weiterhin ein schönes Festjahr.



Florian Ströbl,  
Cateringleiter



Tenesor Suarez,  
Serviceleiter



Thomas Grupp,  
Küchenleiter



## gastromenü setzt auf zweckmäßige Ästhetik

1800 Quadratmeter neue Produktionsfläche bietet erweitertes Produktionsangebot

„Im Donautal tut sich wieder etwas...“ So berichteten wir in der Septemberausgabe 2012 von unserem aktuellen Bauvorhaben, welches die Planung und Neugestaltung von Produktionsflächen und Logistik bei **gastromenü** beinhaltet.

Mit der Firma Reisch GmbH & Co. KG aus Bad Saulgau haben wir einen Baupartner gewählt, der seit über 80 Jahren erfolgreich am Markt tätig ist.

Im Mai 1933 hatte Maurermeister Georg Reisch, der Großvater der beiden jetzigen Geschäftsführer und Brüder Hans-Jörg und Andreas Reisch, das Familienunternehmen unter der Firmierung Georg Reisch in Saulgau gegründet. Nach kriegsbedingter Unterbrechung baute er das Unternehmen kontinuierlich auf und die Mitarbeiterzahl war alsbald dreistellig.

Heute beschäftigt das Unternehmen rund 300 Mitarbeiter und verknüpft die Vorteile eines mittelständischen, regional tätigen Betriebes mit der Leistungsfähigkeit für große Baumaßnahmen.

Im Rahmen der auszuführenden Rohbauarbeiten bei unserem Vorhaben im Ulmer Donautal musste eine spezielle Gründungsart zur Lastabtragung des



Gebäudes ausgeführt werden. Es handelte sich hierbei um sogenannte Stahlbeton-Bohrpfähle. Dabei wurden mit einem großen, baggerähnlichen Gerät Löcher in den Boden gebohrt und diese anschließend mit Beton und Stahlbewehrung ausgefüllt. Der Durchmesser der Pfähle beträgt ca. 90 cm. Die Pfähle sind ca. 8–10 m lang und tragen die Gebäudelasten sicher in den tragfähigen Untergrund.

Während der kaufmännischen und technischen Vergabegespräche wurde mit der Rohbaufirma ausführlich über die – bis zu

diesem Zeitpunkt projektierte Ausbildung der Außenwände – diskutiert. Es war uns sehr wichtig, dass die Fassade aus Sichtbeton besteht und einem sehr hohen ästhetischen Anspruch gerecht wird.

Die Firma Reisch konnte zeitnah eine taugliche Variante zu den ausgeschriebenen Hohlkammerwänden mit innenliegender Dämmung erarbeiten und bei der Ausarbeitung weiß eingefärbte Wände und eine klar gegliederte Fugeneinteilung bei einem Fertigteileinsatz garantieren. Nach einer Besichtigungstour mit den Geschäftslei-



tungsmitgliedern im oberschwäbischen Bad Saulgau, bei der drei verschiedene, bereits fertiggestellte Sichtbetonfassaden begutachtet wurden, war die Entscheidung endgültig gefallen. Umgesetzt wurden nun sogenannte Sandwichwände. Dabei handelt es sich um zwei Stahlbetonplatten, welche durch eine Dämmstoffplatte voneinander getrennt sind, damit der erforderliche Wärmeschutz des Gebäudes eingehalten werden kann. Bei der außenliegenden Platte handelt es sich um die reine Fassadenplatte, welche deshalb auch dünner als die innenliegende Platte ausgeführt werden kann. Die innenliegende Wand dient zum einen zur Auflagerung und Lastabtragung der Decken, zum anderen trägt sie die Fassadenplatte über eingebaute Spezialverbindungen der Dämmstoffplatte hinweg mit. Durch diese Art der Rohbauweise und die zuverlässige Zusammenarbeit mit der Firma Reisch GmbH konnten wir termingerecht die bestmögliche Baugrundlage für unseren schönen Neubau erzielen. Wir freuen uns schon heute auf das positive Endergebnis und gratulieren unserem Baupartner zu dem einwandfrei durchgeführten Bauverlauf.

## gastro splitter

Blicke in die gastro-Welt

»Ein erfolgreicher Anfang braucht Begeisterung. Ein erfolgreiches Ende braucht Disziplin!«  
Prof. Dr. Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger



Umwelt-Auszeichnung für unser LAGO hotel & restaurant am see

1. Platz für den gedeckten Tisch der Lago Auszubildenden Ramona Blum und Michael Rettenmaier bei der FachGastroSüd

Gesunde Smoothie-Aktion in unserem Betriebscasino bei Grünbeck



Unsere Metzger unter sich. Matthias und Hans Seybold waren dabei als es im Januar hieß „Ozapf is!“

Veganer Workshop im LAGO



Feiern Sie mit uns das heiße BellaVista Asado Festival am 7. August



Vom 3. bis 8. August verwöhnen wir Sie auch tagsüber mit süd-amerikanischen Spezialitäten.



Kreativkopf Klaus Buderath als Karikatur an der Wand im LAGO

## Auf ein Wort

Große Vorfreude

Der Neubau beflügelt

Seit fast einem Jahr bauen wir nun in unserer Ulmer Firmenzentrale an der **gastromenü**-Manufaktur und werden voraussichtlich im August 2015 mit einigen Abteilungen den Neubau beziehen können.

Wir freuen uns sehr auf eine hochmoderne Metzgerei mit allen Raffinessen (Räucherei, Fleischreiferei, Schinken- und Salamireiferei, Würstküche), einer traumhaften Event- und Partyserviceküche mit integrierter Patisserie für die Herstellung von Kuchen, Desserts, Parfaits, Sorbets und Speiseeis) sowie einer hervorragend ausgestatteten Vegi-Küche für die Salat- und Frischgemüseverarbeitung und die Salat-Dressing-Herstellung. Salat, der heute regional geerntet wird, soll morgen auf den Tellern unserer Kunden genussvoll verzehrt werden.

Viele neue Maschinen haben wir in den letzten Monaten gekauft, um noch besser und noch nachhaltiger erntefrische Produkte regionaler Herkunft ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker naturbelassen verarbeiten zu können.

Beim Neubau wurde großes Augenmerk auf die Erstellung von Kühlhäusern unter Verzicht von Tiefkühlhäusern gelegt – wir wollen mit dem Neubau den Frischegrad unserer Produkte weiter steigern. Durch den Umzug der genannten Abteilungen in den Neubau entstehen Freiräume im Altbau, die wir durch unsere eigene Craft-Beer-Brauerei und eine Spezialitäten-Bäckerei ergänzen werden.

Leckere handgebräute Bierspezialitäten, die wir unter dem Label „Bellavista“ verkaufen werden



und handwerklich gebackenes Brot – beides nach bestem Wissen und Gewissen mit großem Zeitaufwand für Gärung und Reifung und allerbesten naturbelassenen Zutaten hergestellt – werden wir ausschließlich direkt an unsere Kunden verkaufen. Den Lebensmittelhandel beliefern wir konsequent nicht. Alle Mitarbeiter in unserer Firmenzentrale im Ulmer Donautal freuen sich deshalb auf den Bezug des Neubaus und die damit gewonnenen neuen Möglichkeiten, um die Qualitätsführerschaft im Cateringbereich in unserer Heimatregion weiter ausbauen zu können.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Frühjahr mit vielen Sonnentagen.

Herzlichst  
Thomas Eifert



# Qualitativ hochwertiges Essen – eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit der Kinder



Dr. Friederike Preiß,  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Ernährungsgewohnheiten werden in den ersten Lebensjahren geprägt. Deshalb ist es wichtig, dass das Verpflegungsangebot in Kindertageseinrichtungen und Schulen den Grundsätzen einer gesunden ausgewogenen Ernährung entspricht.

Eine Voraussetzung für körperliches Wachstum und Gesundheit ist das richtige Verhältnis der notwendigen Nährstoffe und Energielieferanten wie Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

**gastromenü** bietet diesbezüglich ein optimales Angebot an, das den „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ entspricht. Dieser Qualitätsstandard, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) erarbeitet hat, stellt die Basis für die Umsetzung einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Ernährung in die Praxis und sichert die Qualität der Verpflegung in den Kinder-Tageseinrichtungen.

**Kohlenhydrate**, wichtige Energieträger, aber ebenso bedeutsam als Lieferant für

Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, sind im täglichen Angebot enthalten in Form von Gemüse und Salat, Getreideprodukten, Kartoffeln und Obst.

Bei der Zubereitung werden pflanzliche Öle verwendet und bieten somit eine tägliche Zufuhr an gesunden **Fetten**. Raps-, Oliven- oder Walnussöl liefern hochwertige Fettsäuren, so auch die Omega-3-Fettsäure, die für die kognitive Leistungsfähigkeit wichtig ist. Diese Fettsäuren finden sich auch in Lachs und Makrele und sind neben weiteren Seefischarten von der DGE für Mittagsangebote empfohlen.

**Eiweiß** ist für Kinder ein ganz besonders wichtiger Nährstoff, da er vor allem für das Wachstum benötigt wird. Die gastro-Menüs enthalten deshalb pflanzliches und tierisches Eiweiß wie z.B. Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Damit kann der Körper optimal körpereigenes Eiweiß aufbauen, eine wichtige Voraussetzung für körperliches Wachstum und Gesundheit.

Neben der Lebensmittelauswahl sind noch weitere Aspekte von Bedeutung. Diese sind schonende Zubereitung, damit Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben, die Verwendung von frischen Kräutern und der Verzicht auf Geschmacksverstärker.

Außerdem bietet **gastromenü** glutenfreie und laktosefreie Menüs an. Neben all diesen wichtigen Ernährungsaspekten sind Essatmosphäre sowie Raum- und Tischgestaltung bedeutsame Faktoren für ein genussvolles Essen.

Die gemeinsame Mittagsmahlzeit bietet somit eine gute Grundlage für ein leckeres und gleichzeitig vollwertiges Essen und kann neben weiteren gesunden Mahlzeiten in der Familie das Ernährungsverhalten von Kindern positiv beeinflussen.

Ihre Friederike Preiß

## Hätten Sie es gewusst?

### Die Wurzel für alle Fälle

Wussten Sie schon, dass Möhren trotz der Tatsache, dass sie kalorienarm sind, neben vielen anderen guten Eigenschaften einen hohen Gehalt an Pro-Vitamin A haben? Vitamin A beeinflusst unsere Stoffwechselprozesse und hat auf unsere Haut und unser Immunsystem positive Auswirkungen. Das Beta-Carotin kann im Körper allerdings nur in Vitamin A umgewandelt werden, wenn etwas Fett z.B. in Form von Joghurt mitverzehrt wird. Sogar Vitamin B1, B2, C und E sowie Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen tragen zum Gesundheitswert des knackigen Gemüses bei. Durch die verschiedenen Sorten und unterschiedlichen Farben, in denen das „Wurzelwerk“ in der Zwischenzeit erhältlich ist, lassen sich pfliffige Effekte in der gesunden Gemüseküche erzielen.

Die Möhre erweist sich somit also als perfekte Zutat für Gesundheitsbewusste, Vegetarier, Veganer und Abnehmwillige.



## Ausgezeichnet!

„Note 1“ für Kindergarten- und Schulverpflegung bei **gastromenü**

Mit unserem vollwertigen und ernährungsphysiologischen Verpflegungsangebot leisten wir bei **gastromenü** einen wertvollen Beitrag zur gesundheitsfördernden Ernährung unserer Tischgäste in Schulen und Kindergärten.

Alle Qualitätsbereiche wurden in unserem Haus geprüft und Schwerpunkte wie Lebensmittel einer Mittagsverpflegung,

Speisenplan und Speisenherstellung sowie Hygieneaspekte im Zertifizierungsprozess genau unter die Lupe genommen.

Da wir in unserem Unternehmen alle notwendigen Kriterien einer ausgewogenen Mittagsverpflegung erfüllen, wurden wir im Februar dieses Jahres mit dem **DGE-Logo** ausgezeichnet. Grundlage der Zertifizierung ist der DGE-Qualitätsstandard

für die Schulverpflegung. Wir freuen uns sehr über diese offizielle Auszeichnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und versichern unseren Gästen in allen Bildungseinrichtungen unser Ernährungskonzept auch künftig kontinuierlich weiter zu entwickeln.

Wir werden weiterhin unter ernährungswissenschaftlichen Aspekten auf die Bedürfnisse, Wünsche und Ernährungsgewohnheiten von „Alt“ und „Jung“ eingehen und bedanken uns für das Vertrauen, welches uns bisher von vielen Schulen und Kindereinrichtungen entgegen gebracht wurde.



Die Kinder vom Kindergarten „Kinder-Welt-Entdecker“ im Neubaugebiet von Böfingen lassen es sich schmecken.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
04.05 – 08.05.15	Suppe Rahmsuppe vom Frischfleisch	Nudelsuppe	Spargelcremesuppe	Küchensuppe	Selleriecremesuppe
Kinder Menü	* 4 Rindfleischbällchen mit Bismarköl, Nudeln und Kartoffelsalat	2 kleine Grillwürstchen mit Tomatensauce, Kartoffelsalat und Rotkohl	* Paniertes Fischfilet mit Joghurtsauce, Bismarköl und Gurkensalat	* 4 Käse-Rohfleischbällchen in Rahmsauce mit Nudeln und Kartoffelsalat	* 1 Filet mit Hähnchenfleisch und Gemüse gebraten Sauerampfer und Kartoffelsalat
Vegetarisches Menü	Gemüse-Vollkornreis pfanne mit Paprikasauce und buntem Salat	Dinkelnudeln mit Soja- emulgator, Röhrlinsen und buntem Salat	Gemüseschüssel mit Joghurtsauce, Sojabohnen und Gemüse	Spaghetti mit Tomatensauce, Rohkost und buntem Salat	1 Pfannkuchen mit Apfel-Quarkfüllung, Vanilleeis und Pflaumenbrat
Bambini-Menü „U3“	* 4 Rindfleischbällchen mit Bismarköl, Nudeln und Kartoffelsalat	* Hähnchenbrustfilet mit Soße, Kartoffelsalat und Kohlsalat	* Paniertes Fischfilet mit zugeschnittener Sojabohnen- sauce und Rote-Bete	Spaghetti mit Tomatensauce, Rohkost und buntem Salat	1 Pfannkuchen mit Apfel-Quarkfüllung, Vanilleeis und Pflaumenbrat
Dessert	Pfirsich- Mandeljoghurt	Ananasschnitz	Obst	Schokoladenglas	Cocktailmilch

## Unser Mitarbeiterteam

Einige Portraits unserer hochmotivierten Kollegen

➤ Bei der Firma KAVO – einem international führenden Unternehmen der Dentalbranche – in Biberach, haben wir in unserem Casino seit Februar 2015 den frisch verheirateten **Benjamin Dickreuter** als Küchenchef am Start. Der gelernte Koch und Restaurantfachmann bringt nicht nur berufsspezifisches und technisches Know how, sondern auch echte Führungskompetenz und viele gute Erfahrungswerte aus unseren Betriebsrestaurants in Bad Waldsee, Tettang und Untersulmtingen mit ins Unternehmen. Durch seine dreijährige Selbständigkeit weiß der Allrounder es sehr zu schätzen trotz leitender Position familienfreundliche Arbeitszeiten bei gastromenü vorzufinden. Im Hinblick auf seine Freizeitaktivität als Fußballtrainer und auf die Spaziergänge mit seinem „besten Freund“ einem kleinen Hawanese-Hund, war die Entscheidung bei **gastromenü** einzusteigen eine Leichte.



**Benjamin Dickreuter**

➤ Durchgestartet ist **Florian Ströbl** im Alter von 16 Jahren mit einer soliden Kochausbildung. Den damals notwendigen Zivildienst hat er in einer Ausbildungswerkstätte für Beiköche in einem Einrichtungsverbund für Kinder und junge Menschen mit Lern- und Verhaltensproblemen absolviert. Als Sous Chef sowie als erster Küchenchef sammelte er einige Jahre wertvolle Erfahrungen in den Küchen verschiedener Gastronomiebetriebe und der Hotellerie. Durch die erfolgreiche Küchenmeisterprüfung im Jahr 2013 krönte er seine Karriere. Um neben seinen Kochkünsten auch Organisationsstalent zu entwickeln, änderte Florian Ströbl seinen Wirkungskreis und wechselte in den Verkauf und Vertrieb innerhalb der ihm bereits vertrauten Gastronomiebranche. Die Möglichkeit bei **gastromenü** seine vielseitigen Talente gebündelt im „Eventcatering“ anzuwenden, war eine neue Herausforderung, die er mit Feuereifer an-



**Florian Ströbl**

nahm. Seit er das Eventcatering-Zepter bei **gastromenü** schwingt, hat Florian Ströbl viel Freude daran eine Wiese oder einfache Räumlichkeiten in einen attraktiven Event-Ort zu verwandeln und Gäste mit kulinarischen Genüßlichkeiten zu verwöhnen. Zitat: „Wenn alle zufrieden sind, bin ich es auch“.

➤ Von Kindesbein an ist **Johannes Mutschler** mit dem Gastronomiegewerbe eng verbunden. Durch den elterlichen Landgasthof – in dem alle drei Schwestern und die Eltern mit Herzblut tätig sind – wurde ihm der Einstieg in die Küchenwelt bereits in die Wiege gelegt. Seine Fähigkeiten und die Begeisterung fürs Kochen hat Johannes Mutschler durch eine solide Kochausbildung in der Klosterzentalküche in Untermarchtal entdeckt. Eine „mehrjährige Lernphase“ nennt er die Zeit, in der er sich der Herausforderung einer ausgezeichneten Küche im Adler in Ehingen stellte, um sich filigranes Küchen-niveau und Struktur anzueignen. Seit September 2014 freut sich Herr Mutschler über die **gastromenü**-Kreativität und die innerbetriebliche Flexibilität.



**Johannes Mutschler**

Planbare Arbeitszeiten und ein gutes Betriebsklima ermöglichen ihm den elterlichen Landgasthof in Lauterach an den Wochenenden tatkräftig zu unterstützen. Neben joggen und Fußball spielen, stellt sich Johannes Mutschler in seiner Freizeit ehrenamtlich der Aufgabe einer Feldküche, um bei der Jugendbetreuung eines Ferienzeltlagers sowohl Kinder als auch Betreuer bestens zu verköstigen.

➤ Seit Januar 2014 freuen wir uns über die Verstärkung unseres Lago- Housekeeping-Teams durch **Mirela Tanase**. Nach dem Abitur arbeitete die gebürtige Rumänin viele Jahre im Konditorengewerbe und kümmerte sich in der damaligen Heimat um die Versorgung ihrer Eltern. Bevor sie die Liebe nach Neu-Um verschlagen hat, war Frau Tanase sechs Jahre lang in Südtirol als Hotelfachfrau im Gastronomie-gewerbe tätig. Neben ihrem Sprachtalent, welches von rumänisch, englisch, italienisch über ungarisch bis deutsch reicht, kennt sie sich bestens in der italienischen Spezialitätenküche aus und liebt Pasta und Pizza in allen Variationen. In ihrer Freizeit hat sie viel Freude an ausgiebigen Spaziergängen mit ihrem Lebensgefährten und dem Terrier-Wolfshund-Mischling „Lady“.



**Mirela Tanase**

## Chili sin Carne mit Avocado-Joghurt und gegrilltem Mais

Ein veganes Frühjahrsgericht von unserem Kreativkoch Claus Dörner



### Zutaten:

#### Für das Chili:

- 400 g Kidneybohnen
- 250 g Maiskörner
- 400 g Tofu
- 4 Zwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- 200 g Tomatenmark
- 1 EL Agavendicksaft
- 660 ml passierte Tomaten
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 1 doppelter Espresso
- 1 TL Chilipulver

- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

#### Für den Avocadojoghurt:

- 1 Avocado
- 250 g Sojajoghurt
- Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Außerdem:
- 1 Frühlingszwiebel
- Tortillachips

Zubereitung ca. 30 Minuten



### Zubereitung:

Kidneybohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Tofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark und Agavendicksaft hinzufügen, kurz karamellisieren lassen. Passierte Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Oregano, Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Espresso und Pfeffer zugeben, weiter köcheln lassen und nach Belieben salzen.

Für den Avocadojoghurt Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado mit Sojajoghurt pürieren. Zitronenschale und Saft zugeben, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Das Chili in Schalen füllen und mit je 2 EL Avocadojoghurt toppen. Mit Tortillachips und Frühlingszwiebeln garniert servieren.



## Unser Gewinnspiel



### Absender

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

Telefon (bitte unbedingt angeben) \_\_\_\_\_

eat&life

## Gewinnen Sie diesmal 2 Jahreskarten für das Kunstmuseum Ravensburg inkl. Privatführung mit dazugehörigem Buch!

Haben Sie unseren Artikel der Firma Reisch GmbH & Co. KG aufmerksam gelesen? Dann können Sie uns sicherlich spontan folgende Frage beantworten:

**Unsere Gewinnfrage lautet:**  
**Für welche Art der Wandform hat sich die Geschäftsleitung von gastromenü bei der Planung des Neubaus entschieden?**

- Hohlwände
- Sandwichwände
- Klassische Mauerwände

Einsendeschluss: 30. Juni 2015

(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](mailto:gastronews@gastromenue.de)  
**gastromenü** GmbH, z. Hd. Frau Petra Huber, Steinbeisstraße 7, 89079 Ulm



## Herzlichen Glückwunsch!

Die Magnum Flasche Berlucci in dekorativer Holzkiste mit dazugehörigem Traditionsbuch hat **Frau Karin Aigner** aus Ulm gewonnen. Die Firma Berlucci und **gastromenü** gratulieren herzlich und wünschen prickelnden Genuss.