

Preisrätsel
auf Seite **4**



INHALT

Firma Claas – In Feld und Flur vertreten	1
Streetfood – Modernes Essen auf Räder	1
Unser Partner M. u. W. Schlecker	2
gastrosplitter und auf ein Wort von Thomas Eifert	2
Sport und Ernährung	3
Hätten Sie's gewusst?	3
Kooperation mit „Best Form“	3
Neuer Web-Shop	3
Unser Mitarbeiterteam	4
Lieblingsrezept: Linsencurry mit Tomaten und Hokkaido-Kürbis	4
Das Gewinnspiel	4

Firma Claas – in Feld und Flur vertreten

Unser neues Betriebsrestaurant in Bad Saulgau

Bereits im Jahr 1913 wurde die Firma Claas in Harsewinkel (Nordrhein-Westfalen) gegründet. Angefangen hat alles mit der Produktion von Strohbindern. Heute ist daraus ein weltweiter Konzern mit insgesamt über 11.000 Mitarbeitern geworden. Mit ihren Mähdreschern ist die Firma Claas Marktführer in Europa und mit ihren Feldhäckslern sogar Weltmarktführer. Am Standort Bad Saulgau stellen knapp 500 Mitarbeiter Mähwerke, Wender, Schwader und Ladewagen her.

Seit Januar 2016 bewirten wir von gastromenü das Betriebsrestaurant der Firma Claas in Bad Saulgau. Der Betriebsleiter Benjamin Dickreuter war zuvor ebenfalls in dieser Funktion in einem Casino von uns in Biberach im Einsatz. Die in dieser Zeit gemachten Erfahrungen bringt er nun hervorragend in sein neues Tätigkeitsfeld ein. Er führt seine 8 Mitarbeiter mit viel Herzblut und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Die Belegschaft der Firma Claas hat unser Catering sehr gut angenommen und freut sich von uns so gut bedient zu werden. Auch regelmäßige Aktionen, wie aktuell die Donauaktion, werden gut frequentiert.



Bevor wir die Bewirtung übernahmen, hat die Firma Claas keine Kosten gescheut aus der vorhandenen Kantine einen lichtdurchfluteten, schönen, großen Raum zu gestalten. Ein besonderes Schmackerl ist die integrierte Cafe-Ecke, die einen zum Verweilen einlädt. Besonders stolz ist Herr Dickreuter jedoch auf den Pizzaofen, weil er damit, zusätzlich zu den Menüs, leckere Pizzen zubereiten kann.

Getrennt vom Restaurant, in einiger Entfernung, befindet sich der ebenfalls von

uns geführte Kiosk, der durch seine längeren Öffnungszeiten den Mitarbeitern ermöglicht, sich bereits zur Frühstückszeit mit Kulinarischem zu versorgen.

Außerdem werden 19 Kaffee- und Getränkeautomaten auf dem gesamten Betriebsgelände bargeldlos betreut.

Wir wünschen Herrn Dickreuter und seinem Team auch in Zukunft viele begeisterte Gäste.

Streetfood – modernes Essen auf Rädern

Der Markt mit dem schnellen Essen boomt. Streetfood heißt der Trend, auf den sich mittlerweile ein ganzer Cateringzweig konzentriert. Schnell zubereitetes Essen, das man zumeist ohne Besteck „auf der Straße“ zu sich nimmt. Der Kunde schaut bei der Essenzubereitung zu und hat so die Möglichkeit individuelle Wünsche zu äußern.

Vorbei sind die Zeiten, als sich Streetfood auf „Curry-Wurst mit Pommes“ reduzierte. Heute sind die angebotenen Produkte vielfältig und es wird immer mehr Augenmerk darauf gerichtet qualitativ hochwertiges Essen

anzubieten. Streetfood ist kein neuzeitliches Phänomen – gibt es „Straßenessen“ doch schon seit Jahrhunderten, die heute noch vielfach in asiatischen Ländern vorhandenen Garküchen gehören dazu.

Auch in unseren Betriebsrestaurants und in unserem Eventcatering wird die Nachfrage nach Streetfood immer größer. Um erste Ideen sammeln zu können und Kontakte zu knüpfen, haben wir inzwischen vermehrt Streetfoodmessen besucht. Chromblitzende Fahrzeuge mit einer Innenausstattung, bei der es an nichts fehlt, was man benötigt, um vielseitige Gerichte zu kreieren. Das Rundumpaket stimmte bei den meisten der besuchten Stände, alles in allem Erlebnisse mit einem insgesamt hohen ästhetischen Anspruch. Das hat uns sehr gefallen.

Diese Besuche haben uns in unserem Entschluss bestärkt, künftig ebenfalls Produkte wie Pastrami, Pizza, Burger, Döner, Asia-Wok und vieles mehr in unsere



Produktpalette mit aufzunehmen, sofern die Betriebsrestaurants die technischen Voraussetzungen hierfür erfüllen und eine Frischeküche vor Ort haben.

Mit dem Streetfood starten werden wir allerdings zunächst im Eventcateringbereich, da gerade hierfür bereits konkrete Aufträge vorliegen. Erfahrungen die wir im Eventbereich machen, werden wir auch in unsere anderen Geschäftszweige einfließen lassen, und freuen uns schon jetzt, durch die Vergrößerung unseres Angebotes noch mehr Kundenwünsche erfüllen zu können.



M. u. W. Schlecker

Da springt der Funke über

Am 1. Mai 1926 gründete Max Schlecker die Firma M. u. W. Schlecker Elektrische Anlagen. Später stieg sein Bruder Willi mit ein. Heute wird die Firma bereits in 3. Generation von Marcus Dodel geführt. Der Firmensitz befindet sich heute nahe des Westplatzes in der Scheffeltgasse in Ulm. Jährlich werden 2 – 3 Lehrlinge in insgesamt 4 verschiedenen Berufen ausgebildet und auch die 50 Mitarbeiter Stammpersonal werden in regelmäßigen Schulungen jederzeit über technische Neuheiten informiert und auf dem Laufenden gehalten.

M. u. W. Schlecker ist ein innovativer, kompetenter Anbieter. Er gehört zu den führenden Unternehmen der Elektrobranche in der Region Ulm. Das Servicepaket wird ständig erweitert und dem neuesten technischen Standard angepasst. So wird neben der klassischen Elektroinstallation zunehmend auch Gebäudesteuerung, Sicherheitstechnik, regenerative Energien (Photovoltaik), Kommunikationstechnik und

Elektroplanung installiert. Die sich stetig veränderte Technologie stellt auch für M. u. W. Schlecker eine immer währende Herausforderung dar, der sie sich aber stets erfolgreich stellt.

Aufgrund dieses breit aufgestellten Profils sind wir schon vor vielen Jahren auf die Firma M. u. W. Schlecker zugegangen, als es darum ging, die Elektroausstattung unseres Hotelneubaus LAGO in Auftrag zu geben. Die Zusammenarbeit war so gut, dass wir uns deshalb entschlossen haben, auch künftig mit M. u. W. Schlecker zusammenzuarbeiten.

Der Service am Kunden wird großgeschrieben und das hat uns überzeugt. Und so war M. u. W. Schlecker wieder gefragt, als es darum ging unseren Neubau im

Ulmer Donautal auszustatten. Dort übernahmen sie die komplette Elektroinstallation, das Einrichten der bewegungsgesteuerten Beleuchtung und einer 1000 KVA Trafostation sowie das Verlegen von vielen Metern Glasfaserkabel für unsere digitale Kommunikation und unser W-LAN Netz.

Auch dieses Mal ging alles gut und wir danken der Firma M. u. W. Schlecker für



die gute Zusammenarbeit, gratulieren ihr zu ihrem diesjährigen 90-jährigen Firmenjubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg.



gastro

Blicke in die gastro-Welt

Auf ein Wort

...das Bauen ist des Unternehmers Lust
Wichtiges Etappenziel erreicht – und gleich geht's weiter!

Bereits 1 Jahr ist es her, als wir in unserer gastronews-Ausgabe September 2015 vom Einzug in unsere Manufaktur berichteten. Pünktlich zum Schulbeginn konnten wir in die fertiggestellten Räume einziehen. Doch was heißt schon fertig – seither sind wir fleißig daran, die kleinen Baustellen zu beheben, die es zwangsweise bei einer solch großen Baumaßnahme gibt. Nun sieht es wirklich gut bei uns aus und bis auf einige wenige Kleinigkeiten wie unseren Bio-Chillgarten und eine zusätzliche Hygieneschleuse, die noch ein wenig Zeit benötigen, sind wir durch!

Unser Verwaltungsgebäude am Eingang zum Firmengelände, das bis dahin einen American Diner beheimatete, wurde in den letzten Monaten völlig erneuert und erhält gerade eine außergewöhnliche, sehenswerte Gebäudehülle. Im Inneren entstanden Büros für unseren Eventbereich und moderne Räumlichkeiten, um unser Unternehmen zeitgemäß präsentieren zu können.

Wer jedoch nun glaubt, dass sei es gewesen, der irrt gewaltig. Im Bestandsgebäude wurde in den letzten Monaten kräftig an unserer neuen Handwerks-Bäckerei gebaut. Dort sind wir bereits mit unserem Bäckermeister Bernd Hofmann dabei, leckere, natürlich handgemachte Backwaren aus dem Steinbackofen zu testen. Die Backergebnisse sind wirklich sehr vielversprechend und die leckeren Brote werden im Eventbereich bereits erfolgreich eingesetzt.

Auch das wird sicher nicht das Ende unserer Bauaktivitäten sein, denn ein moderner lebensmittelverarbeitender Betrieb wie wir bei gastromenü es nun mal sind, baut eigentlich immer, um Hygienestandards, neue Manufaktur-Verfahren, moderne Kühlräume und eine zeitgemäße Logistik zu gewährleisten.

Wir bleiben dran und berichten in regelmäßigen Abständen ...



Mit herzlichen Grüßen aus der Manufaktur

Thomas Eifert
und das gesamte gastromenü-Team

Wunderschöne neue Konferenz- und Büroräume im ehemaligen Flo

Die Wildsaison ist eröffnet

Zitronen-Kalamansi-Limo – Die erste von insgesamt 4 Sorten jetzt am Start

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.«
Teresa von Ávila

Brotbackproduktion seit Juli 2016 angelaufen

Unser BellaVista wurde 10. Herzlichen Glückwunsch.

Kantine des Jahres „Avira“





Richtig Essen und Trinken für sportliche Fitness



Dr. Friederike Preiß,
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Sport ist heutzutage für viele Menschen eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dabei sollte auf eine richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um den gesundheitlichen Aspekt einer sportlichen Betätigung zu optimieren. Im Freizeit- und Fitnesssport reicht in der Regel eine vollwertige abwechslungsreiche Ernährung, in der alle Nährstoffe, sowie Vitamine und Mineralstoffe enthalten sein sollten. Kohlenhydrate sind die am schnellsten

verfügbare Energiequelle und sollten deshalb täglich in unserer Nahrung enthalten sein. Allerdings kommt es auf die richtige Auswahl der Nahrungskohlenhydrate an. Komplexe ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie z.B. Vollkornprodukte, Gemüse aber auch Kartoffeln sorgen für eine konstante Leistungsfähigkeit und einen stabilen Blutzuckerspiegel. Einfache Kohlenhydrate, das sind Glucose (Traubenzucker) oder Fructose (Fruchtzucker) wie sie in Süßigkeiten, süßen Getränken, oft auch in Sportlergetränken, und in so manchen „Müsli“ oder „Müsliriegel“ vorkommen, sollten nur dann eingesetzt werden, wenn man einen „schnellen“ Energieschub benötigt. Kohlenhydrate werden sowohl in der Leber wie auch in der Muskulatur als Glykogen gespeichert. Ein gut gefüllter Glykogenspeicher sorgt für eine lang anhaltende Ausdauer und Konzentration. Derzeit findet man auch in der Sporternährung als Basiskost eine „low carb-Empfehlung“. Jedoch sollte jeder für sich herausfinden ob mehr oder weniger Kohlenhydrate für seine sportliche und mentale Leistungsfähigkeit entscheidend sind. Als weiterer wichtiger Nährstoff steht die Eiweißzufuhr in der Sporternährung immer wieder im Focus. Ganz besonders im Fitnessbereich gibt es häufig Empfehlungen für Eiweißshakes. Es

stellt sich dann oft die Frage ob diese zusätzliche Eiweißzufuhr – vor allem mittels Eiweißpulver – notwendig ist, belastet sie doch Niere und Leber nicht unerheblich, was wenn diese gesund sind, keine Probleme machen dürfte. Entscheidend ist jedoch, dass Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit in der täglichen Ernährung enthalten ist. Dies bedeutet je mehr essentielle (lebensnotwendige) Aminosäuren (der Grundbaustein von Eiweiß) in einem Nahrungsmittel vorkommen, umso besser kann der Körper körpereigenes Eiweiß, also auch Muskeleiweiß aufbauen. Grundsätzlich enthält tierisches Eiweiß mehr essentielle Aminosäuren als pflanzliches Eiweiß mit Ausnahme von Hülsenfrüchten wie Soja oder Getreidearten wie Amaranth und Quinoa. Dabei ist eine Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß, wie z.B. Milch- und Getreideprodukte empfehlenswert. Bei einer veganen Ernährung dürfen deshalb Hülsenfrüchte und hochwertige Getreideprodukte nicht fehlen, um eine ausgewogene Eiweißzufuhr zu garantieren. Daneben bieten auch Nüsse und Samen wie Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne eine gute Eiweißquelle und sind auch ideal für den kleinen Snack zwischendurch. Im Freizeitsport kann eine Eiweißzufuhr von ca. 60 bis 80 g Eiweiß pro Tag

durch eine gute Lebensmittelauswahl ausreichend abgedeckt werden. Deshalb sollte man sich gut überlegen ob und wie viel zusätzlich Eiweißkonzentrate überhaupt notwendig sind. Wichtig ist vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, einmal um bei einer eiweißreichen Kost die harnpflichtigen Substanzen auszuscheiden und andererseits den Wasserverlust durch das Schwitzen wieder auszugleichen. Dabei sind Mineralwasser und stark verdünnte Fruchtsaftschorle optimale Sportlergetränke. Die Trinkmenge kann mit ca. 35 bis 40 ml/kg Körpergewicht individuell berechnet werden, allerdings sollte dabei noch die Intensität und Dauer der sportlichen Betätigung beachtet werden. Eine allgemeine Empfehlung von zwei bis drei Liter täglich kann man deshalb nur als „Richtgröße“ sehen. Des Weiteren können Mineralwasser und Fruchtsaftschorle Mineralstoffverluste wie Natrium, Calcium, Magnesium und Kalium, die durch das Schwitzen beachtlich sein können, ausgleichen. Dies zeigt, dass sportliche Fitness durch richtiges Trinken und einer ausgewogenen Ernährung unterstützt wird. Eine gute Basis bieten Ihnen dabei die gastromenus. Ich wünsche Ihnen eine sportliche, genussvolle Zeit.

Kooperation „Best Form“ und gastromenü

Regionale, naturbelassene, unverfälschte Nahrungsmittel, möglichst der Saison entsprechend, ohne Konservierungsstoffe, ohne Geschmacksverstärker und ohne künstliche Süßmittel zeichnen die Grundsätze von Clean-Food aus. Keine industriell hergestellten Lebensmittel sollen auf dem Speiseplan stehen. Clean-Food ein Trend aus dem Angelsächsischen, nicht gerade neu, aber mehr denn je aktuell. Die Ernährungsphilosophie, die viel mehr als Lifestyle ist, entspricht so sehr unserer Leitidee, dass wir uns entschlossen haben, mit dem Sportstudio „Best-Form“ für 2017 eine Kooperation einzugehen. Das Team um Marian Schneider entwickelt gerade ein Kochbuch, das bei Best-Form den Teilnehmern am „8 Wochen



Challenger-Programm“ überreicht wird. Ein Programm, das dafür geschaffen wurde, sich in 8 Wochen mit der richtigen Portion Sport und der richtigen Ernährung rundum zu erneuern. Als besonderer Anreiz wird dann in unserem Restaurant BellaVista in Ulm das bisherige Soul-Food ab 2017 durch Clean-Food ersetzt. Wer also keine Lust zu kochen hat, kann einen Abstecher ins BellaVista machen und bewegt sich dann immer noch im Rahmen seiner Vorgaben des „Challenger-Programms“. Aber auch für die nicht so Sportlichen unter uns, ist die Veränderung der Speisekarte interessant, denn sie bietet einfach vollwertige, gesunde Ernährung.

Neuer Verkaufsshop für Geschenkgutscheine und Manufakturprodukte im Internet

Ende Oktober, pünktlich vor der Weihnachtszeit werden wir mit einem Web-Shop an den Start gehen. Mit ein paar Klicks wird es möglich sein, Gutscheine für unser Hotel-Restaurant LAGO und unser BellaVista direkt im Netz zu bestellen. Für unsere Kunden braucht es dann keinen Besuch mehr in einem unserer Lokale, wenn es mal eilt. Sie können zukünftig ganz bequem von zuhause aus bestellen und auf Wunsch den Gutschein auch gleich an ihrem eigenen Drucker ausdrucken. Damit wollen wir unseren Kunden noch mehr Service bieten. Selbstverständlich können Sie die Gutscheine weiterhin auch in unseren Lokalen kaufen.

Für unser BellaVista werden die bereits bestehenden Gutscheine wie der Frühstücks-Gutschein, der Wert-Gutschein 15€ und 25€, sowie Gutscheine für „Barbecue“ und „Candle-Light“ angeboten. Freuen dürfen Sie sich auf unsere tollen, neuen Gutscheine „clean eating“, „taste around the world“, „Have a picnic“ und „Barbecue, Craft Beer and Bread“. Unser Hotel-Restaurant LAGO behält die bereits bekannten Geschenkgutscheine „LAGO Genießer“, „Lazy Sunday“, „Greencare-Wochenende“, „Kochshow“ und den „Frühstücksgutschein“ bei. In einem 2. Schritt planen wir, diesem Web-Shop Produkte unserer Manufaktur hinzuzufügen, so dass es auch möglich sein wird, unser Craft-Bier, unseren Honig und unsere Edelbrände, die es bisher nur in unseren Lokalitäten zu kaufen gibt, im Internet zu bestellen. Das eröffnet uns ganz neue Vertriebswege und wir dürfen gespannt sein. Auf unseren homepages www.bellavista-ulm.de, www.lago-ulm.de und www.gastromenu.de wird es Links geben, die direkt zu unserem Bestellshop führen.



Hätten Sie es gewusst?



Chia-Samen, eine Pflanze der Gattung Salbei, war schon bei den Azteken und Mayas sowohl als Heilmittel, wie auch als Nahrungsmittel bekannt. Die einjährige Pflanze gedeiht auch heute noch in Mexiko und Guatemala. Der bis zu 1,75 m hohe Strauch braucht wärmere Gefilde, da er nicht frostsicher ist und auch nicht viel Regen erträgt. Die kleinen schwarzen Samen enthalten viel Kalzium (5 x soviel

wie Milch) und Eisen, zudem viel pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, und ungesättigte Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten sie zellerhaltende Antioxidantien. Ihr Proteingehalt ist doppelt so hoch wie andere Getreidearten. Chia-Samen zählt zu der Gattung der Pseudo-Getreide, da er selbst keine Backfähigkeit besitzt. Zudem kann er an Vitaminen mit Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer und das Spurenelement Bor aufwarten. Er

enthält Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im idealen Verhältnis 3 : 1. Da die Samen die Eigenschaft haben aufzuquellen, halten sie lange satt, dadurch fällt es leichter abzunehmen. Es wird empfohlen eine tägliche Dosis von 15 mg nicht zu überschreiten. Der Einsatz von Chia-Samen ist vielseitig: im Müsli, Smoothie, Brot und als Verdickungsmittel für Soßen, um nur einige zu nennen. Vergleichbar ist er mit unserem, leider etwas aus der Mode gekommenem heimischen Leinsamen.

Unser Mitarbeiterteam

Einige Portraits unserer hochmotivierten Kolleginnen und Kollegen

► Kathrin Ebert

kam im September 2015 zu uns. Sie hatte zuvor eine Ausbildung zur Restaurantfachfrau absolviert. Nach ihrer Ausbildung drückte sie noch einmal die Schulbank, um das Abitur nachzumachen. Auch während dieser Zeit hat sie im erlernten Beruf gearbeitet. Diese gesammelte Berufserfahrung und ihre Leidenschaft für die Gastronomie kann sie jetzt gut in unserem Hotel-Restaurant LAGO einbringen, wo wir sie bereits nach kurzer Zeit zur stellvertretenden Restaurantleiterin ernannt haben. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten mit ihrem



Kathrin Ebert

Boxer-Hund Bacero, den sie u.a. auch als Fährtsuchhund ausbilden lässt. ► Seit August 2015 ist **Markus Irtenkauf** bei der Firma

Zuvor war er Küchenchef im Bad-Hotel in Bad Überkingen. Bei uns ist er als Springer in unseren Betriebscasinos im Einsatz und hilft aus, wenn personelle Engpässe entstehen. Er liebt die Herausforderung, die es mit sich bringt, zum Teil mehrmals wöchentlich, den Arbeitsort zu wechseln. Markus Irtenkauf ist höchst kommunikativ, hält seine Teams zusammen und sprüht nur so vor Ideen. Das war für uns ein Grund ihn in unser Kreativ-Team mit



Markus Irtenkauf

aufzunehmen. Gemeinsam mit anderen entwickelt er, mit viel Akribie Aktionen, wie unsere derzeitige aktuelle Donauaktion. Sein großes Hobby ist der Modellflug. Sein zweites Hobby ist die Fotografie. Außerdem ist er begeisterter Ehemann und Familienvater von 2 Kindern. ► **Tanja Schlenz** ist gelernte Diplom-Betriebswirtin mit Fachrichtung Restaurant. Seit Februar 2016 sorgt sie zusammen



Tanja Schlenz

mit unserem langjährigen Außendienstmitarbeiter Jürgen Maurer dafür dass die Menüversorgung unserer Schulen und Kindergärten reibungslos funktioniert. Durch ihre Vorbildung sind Tanja Schlenz viele Aufgaben und Problemstellungen bereits bekannt. Die Einarbeitung in den neuen Tätigkeitbereich fiel ihr nach



Jürgen Böttinger

einer Trainee-Phase leicht. In ihrer Freizeit interessiert sie sich für Kunst und Kultur, fährt gerne Rad oder geht mit ihren Kindern Anton und Karl schwimmen. ► Als gelernter KFZ-Mechaniker ist **Jürgen Böttinger**

seit Dezember 2015 für den gesamten Fuhrpark bei gastromenü verantwortlich. Viele kleine und größere Blessuren repariert er mit großer Berufserfahrung problemlos. Doch nicht nur an den Fahrzeugen lässt er sein Können aufblitzen, auch in unserem Maschinenpark der Manufaktur im Donautal legt Jürgen Böttinger heilende Hand an. Seine Freizeit verbringt er mit viel Leidenschaft in seinem Garten und mit seiner mittlerweile 10-jährigen Tochter.

Lieblingsgericht: Linsencurry mit Tomaten und Hokkaido-Kürbis

Eine kleiner Vorgeschmack auf unser Clean-Eating-Programm im Restaurant Bella-Vista in Ulm



Zutaten:

ca. 300 g Kürbis	Ingwer (daumengroß)
1 mittelgroße Zwiebel	2 TL Kurkuma
1 Karotte	2 TL Curry
100 g rote Linsen	1/2 TL Garam Masala
500 g Cherrytomaten	1 Hand Petersilie
1 Knoblauchzehe (Größe je nach Belieben)	1/2 TL Zimt
1/2 Chilischote oder 1/2 TL Chilliflocken	1 EL Kokosöl
1/2 TL Chilliflocken	250 ml Gemüsebrühe
	1 Schuss Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Kürbis würfeln. In eine Schüssel einen Schuss Sonnenblumenöl und 1/2 Teelöffel Chiliflocken geben und den Kürbis darin schwenken. Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen backen. Tomaten vierteln, Zwiebel, Knoblauch und Karotte würfeln, Chilischote entkernen und klein schneiden, 1 Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne



erhitzen und Linsen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer und Karotte darin kurz anbraten. Kurkuma, Curry, Garam Masala unterrühren. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Kürbiswürfel und Linsencurry auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!

Unser Gewinnspiel



eat&life

„Für Ihre Sicherheit machen wir uns stark“ Gewinnen Sie dieses Mal 3 Jung Rauchmelder

Haben Sie unsere Artikel aufmerksam gelesen?

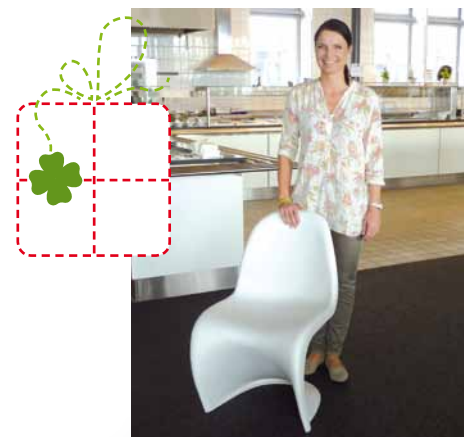
**Unsere Gewinnfrage lautet:
Seit wann gibt es die Firma Elektro-Schlecker bereits?**

- 1949
- 1926
- 1961

Einsendeschluss: 31. Oktober 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!

Den Panton Chair, der uns freundlicherweise von der Firma Fey überlassen wurde, hat Frau Roschmann von der Firma ulrich medical gewonnen.