



# gastronews

Ausgabe 45 | Mai 2017

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

Preisrätsel  
auf Seite **4**



## Unsere Neue Event-Location – Willkommen im Wiley-Club!

Noch von der deutschen Wehrmacht wurde 1936 in Neu-Ulm entlang der Memminger Straße, nördlich von Ludwigsfeld, die damalige Ludendorff-Kaserne errichtet. Nach dem verlorenen Krieg und zur Zeit der Besetzung waren dort 8000 amerikanische Soldaten und ihre Angehörigen untergebracht und aus der Ludendorff-Kaserne wurden die Wiley-Barracks. Berühmtheit erlangten sie, als sich im Oktober 1983 zwischen 300.000 und 400.000 Menschen an den Händen nahmen und in einer, so noch nie dagewesenen Aktion, eine Menschenkette zwischen Neu-Ulm und dem Hauptquartier der Amerikaner in Stuttgart bildeten. Gewaltfrei leisteten sie Widerstand gegen die Stationierung von Pershing 2 Raketen einschließlich der dazugehörigen atomaren Sprengköpfe, die in den Wiley-Barracks vorgesehen waren und gingen damit in die Geschichte Neu-Ulms ein. Mittelpunkt des Geländes bildete damals wie heute das ehemalige Offizierscasino „Wiley-Club“. War er schon in früheren Zeiten ein Ort, an dem deutsch-amerikanische Freundschaft gelebt wurde, blieb er nach Abzug der Amerikaner Anfang der



neunziger Jahre als Event-Location erhalten und wurde in den letzten 20 Jahren von Lisa und Harold Geiger mit großem Erfolg weitergeführt. Nachdem beide aus Altersgründen aufhören wollten, ging es darum, jemanden zu finden, dem dieses Erbe anzuvertrauen ist. Am 25. Januar 2017 beschloss der Neu-Ulmer Gemeinderat, dass wir die zukünftigen Betreiber des Wiley-Clubs sein werden. Wir freuen uns sehr, dass unser Konzept überzeugt hat. Für uns ist das eine tolle Entscheidung, schließt der Wiley-Club mit 330 Sitzplätzen und 800 Stehplätzen doch eine Lücke, die wir mit dem Restaurant LAGO, dem Restaurant BellaVista und den Räumen der Ulm-Messe bislang nicht schließen konnten. Der Umbau hat bereits begonnen und wir planen im September 2017 den Club wieder zu eröffnen. Unser Ziel ist es, den

Charme des Gebäudes zu erhalten und doch die Küche, die gesamte Medientechnik, den Sanitärbereich sowie Heizung und Lüftung auf den neusten Stand zu bringen. Wir haben auch weitere Parkplätze und einen neuen Haupteingang in unsere Planung mit aufgenommen. Außerdem bauen wir die Terrasse auf 500 m<sup>2</sup> aus und bestücken sie mit Schirmen und Pergolas – Unsere Gäste können sich schon jetzt auf tolle Sommerevents freuen.

Bisher bereits erfolgreich durchgeführte Veranstaltungen, wie die mit Radio Donau 3 FM organisierte Disco Inferno, werden natürlich weiterhin stattfinden. Darüber hinaus planen wir jeden Freitagabend besondere Events wie Dining and Dancing, Dining and Concert oder Dining and Comedy unter dem Motto „Friday Night at Wiley-Club“. Immer wieder sonntags werden wir ab 9.30 Uhr ein opulentes Frühstück anbieten, das sicher viele Freunde gewinnen wird. Freuen Sie sich also mit uns ab September 2017 auf den neuen Wiley-Club. Schon jetzt nehmen wir gerne Veranstaltungsbuchungen entgegen. Interessierte können sich bei Julia Nassall (gastroevents) unter 0731/206 400 – 51 oder unter [www.wileyclub.de](http://www.wileyclub.de) informieren.

### INHALT

Unsere Neue Event-Location – Willkommen im Wiley-Club!	1
Gesund und Bunt – Genusstour 2017	1
Unser Partner Schreinerei Zebrano	2
gastrosplitter und auf ein Wort von Thomas Eifert	2
Sport und Ernährung	3
United Colours	3
Unser neuer Gutschein Web-Shop	3
Unser Mitarbeiterteam	4
Lieblingsrezept: Zweierlei vom Thunfisch	4
Das Gewinnspiel	4

## Gesund und Bunt – Genusstour 2017

Unser Thema: Farbenspiel

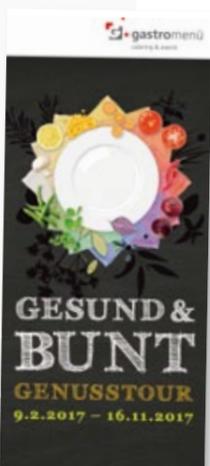
Moderne Forschungen zeigen, dass Obst und Gemüse sich positiv auf unseren Körper auswirken. Nicht nur, weil sie einen hohen Gehalt an Vitaminen haben, sondern auch wegen ihrer Farben, die eine wichtige Rolle für unseren Körper spielen. Bei unserer Aktion „Gesund und Bunt“ haben sich unser „Kreativteam“ Markus Irtenkauf, Andreas Knoll und Daniel Gillmann in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Friederike Preiß (Diplom-Ernährungswissenschaftlerin) intensiv mit

verschiedenen Farben bei Lebensmitteln und ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus auseinandergesetzt.

So bringt die Farbe Grün Körper, Geist und Seele in Balance. Grüne Lebensmittel enthalten zumeist eine beachtliche Menge an Folsäure und Magnesium. Magnesium ist DAS Antistressmittel und kann uns Entspannung und Wohlbefinden bringen. Rot wirkt belebend und anregend auf den Stoffwechsel, vor allem auch auf Herz und

Kreislauf. Beliebte Gemüsesorten sind der rote Paprika und die Tomaten. Chilisoten können zudem Endorphine die sogenannten „Glückshormone“ freisetzen. Also los geht's: „Essen Sie sich glücklich mit roten Lebensmitteln!“ Aber Achtung – die Wirkung und Wahrnehmung der Farben auf unsere Psyche und unseren Körper ist unterschiedlich, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unseren Körper überträgt.

Freuen Sie sich mit uns auf diese außergewöhnliche Reise von Farben und Geschmäckern, die wir Ihnen in vielen Aktionen während des gesamten Jahres 2017 präsentieren werden.



**gastromenü**  
catering & events

Impressum / Herausgeber **gastromenü GmbH**  
Steinbeisstr. 7  
89079 Ulm  
Telefon 0731 / 9 46 11 - 0  
[www.gastromenu.de](http://www.gastromenu.de)  
[info@gastromenu.de](mailto:info@gastromenu.de)  
Redaktion: Ursula Peter  
Layout: Designbüro Bauer, Ulm

**gastromenü**

## Schreinerei Zebrano

Spezialist im Objektbereich

Die Firma Zebrano, die seit über 20 Jahren im Objektbereich tätig ist, wurde 1994 von Hans Riemenschneider als kleine Schreinerei übernommen und zu einem leistungsstarken, hochtechnisierten Objektausstatter mit derzeit über 30 kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weiterentwickelt.

Das eng zusammengestrückte Team aus Facharbeitern, Projektleitern, Raumgestaltern, Lichtplanern und einer Innenarchitektin setzt gekonnt Wünsche und Ideen der Kunden in stimmungsvolle Raum- und Möbelkonzepte um, und das „alles aus einer Hand“.

Langjährige Erfahrung mit innovativen Raumlösungen macht das hochqualifizierte und kreative Team zu einem kompetenten und zuverlässigen Partner bei allen Aufträgen rund um den Innenausbau.

Wir hatten zum ersten Mal mit der Firma Zebrano Kontakt, als es um die Ausstattung unserer Hotelzimmer im Hotel LAGO in Ulm ging. Damals haben wir die Zusammenarbeit als sehr harmonisch und gelungen empfunden. Auch die geleistete Arbeit hat uns sehr überzeugt. Als es jetzt darum ging den Wiley-Club auszustatten, haben wir erneut Kontakt aufgenommen und freuen uns, dass Zebrano die



**zebrano**  
objekteinrichtungen

Rückwandrestaurierung der Theke übernommen und uns neue Stühle und Tische im Innenbereich geliefert hat.

Dabei steht die Firma für individuelle Beratung und Gestaltung, hohe handwerkliche Qualität und Objekte mit einzigartiger Handschrift. Und so dürfen unsere Gäste auch dieses Mal wieder gespannt sein.

Holz, Stein, Stoffe und Leder kommen kreativ zum Einsatz. Durch die Begeisterung für Material und Qualität entstehen

immer wieder neue ideenreiche Objekteinrichtungen, die – ergänzt durch eine ausgeklügelte Lichtplanung – in Szene gesetzt werden.

Ob Gastronomie oder Hotel, ob Ladenbau oder Messedesign – Zebrano bietet Planung, Beratung und Ausführung aus einer Hand und betreut alle Projekte bis zur Fertigstellung.

[www.zebrano-objekteinrichtungen.de](http://www.zebrano-objekteinrichtungen.de)

## gastroplitter

Blicke in die gastro-Welt

Erste Ausfahrt mit unserem Hochzeitsauto



Eine unserer neuen Veranstaltungen im BellaVista



Unsere tollen Partymäuse auf der Jahresfeier 2017



» ... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.«  
Hermann Hesse

Unsere erste Wein-Edition vom Weingut Kress aus Hagnau



Schaubrauen bei Beef, Beer & Bread im BellaVista



## Auf ein Wort

### gastroevents

Umfirmierung und Neugliederung der Event-Aktivitäten

Seit Mitte März ist es amtlich – aus der Ulmer Mess catering & Events GmbH & Co. KG wurde gastroevents GmbH & Co. KG – das Event-Unternehmen von gastromenü. In der neuen Company, die eine 100%ige Tochter von gastromenü ist, bündeln wir alle Event-Aktivitäten unseres Unternehmens. Veranstaltungen in den Restaurants LAGO, BellaVista und dem neu hinzugewonnenen Wiley-Club ebenso wie das Messe- und Eventcatering in der Donauhalle und den angrenzenden Messehallen.

Die Organisation von Firmenveranstaltungen bei Bestands- und Neukunden Vorort gehört ebenfalls zum Aufgabenbereich der neugegründeten Firma. Zentralisiert werden die Stabsstellen für das gesamte Personalrecruiting, für den Technik- und Ausstattungsbereich sowie die Speisenherstellung in der Event-Manufaktur. Eine gemeinsame Verkaufsabteilung, die in neuen Gebäuden in der benachbarten Steinbeisstraße 14 einziehen wird, runden eine

aufwändig vorbereitete Maßnahme in den nächsten Monaten ab.

Unter [www.gastroevents-ulm.de](http://www.gastroevents-ulm.de) können Sie sich einen guten Eindruck von der Entwicklung der Veranstaltungsabteilung und ihren außerordentlich reizvollen Event-Locations machen.

Mit dem Kauf des Wiley-Clubs ist uns sicher eine weitere herausragende Möglichkeit gegeben worden, „Tagen und Feiern“ auf höchstem Niveau in der Region realisieren zu können. Der Aufwand, den in die Jahre gekommenen „Club“ zu modernisieren, ist dabei gewaltig, die vorhandene Substanz des Gebäudes und sein außergewöhnlicher Charme lässt uns trotzdem vor Freude „schier platzen“. Ab September 2017 stehen wir bereit und werden den Club von mittwochs bis sonntags täglich öffnen. Produktpräsentationen, Firmen- und Privatfeiern, Konzerte aber auch á la carte-Gastronomie auf gewohnt hohem qualitativem Niveau sind dann im Wiley-Club wieder möglich.



Fiebert Sie also mit uns der Eröffnung im September entgegen – wir halten Sie auf dem Laufenden!

Thomas Eifert  
und das gesamte gastromenü-Team



## Fragen und Antworten rund um das Thema Ernährung



Dr. Friederike Preiß,  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

### Liebe Leserinnen und Leser,

auch in dieser Ausgabe möchten wir wieder Fragen und Antworten zu Ernährungsthemen behandeln. Gerne können auch Sie Ihre Fragen an [u.peter@gastromenu.de](mailto:u.peter@gastromenu.de) schreiben. Unsere Ernährungsberaterin Frau Dr. Preiß und wir freuen uns diese nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zu beantworten.

### Gibt es „Frühjahrmüdigkeit“ wirklich? Und wenn ja, kann man ihr mit Ernährung entgegensetzen.

Sobald die Tage länger und die Temperaturen wieder wärmer werden, freuen wir uns auf den Frühling. Aber gerade dann überkommt uns eine unendliche Müdigkeit und meist auch Antriebslosigkeit – dies nennt man dann „Frühjahrmüdigkeit“. Sie lässt sich dadurch erklären, dass unser Körper seine Zeit braucht bis sich der Stoffwechsel an die wärmeren Temperaturen wieder anpasst. Mit einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung und vor allem mit regelmäßigen Mahlzeiten bringen Sie den Stoffwechsel wieder in Schwung. Nach einem leckeren Mittagessen aus dem gastromenü-Angebot sollten Sie die Mittagspause noch für einen kleinen Spaziergang im Freien nutzen. So kann der Körper auch wieder Vitamin D aufbauen, das nach den Wintermonaten allzu oft in ein Defizit kommt und ebenso für die „Frühjahrmüdigkeit“ verantwortlich sein kann. Abgerundet mit viel Flüssigkeitszufuhr, am besten Wasser oder stark verdünnte Saftschorle, kommen Sie fit in den Frühling.

### Wie sinnvoll sind Diäten? Und was bedeutet der JOJO-Effekt?

Mit dem Frühjahrsbeginn ist der Wunsch

„abzunehmen“ groß. So weiß man, dass jede zweite Frau und jeder vierte Mann schon eine oder mehrere Diäten gemacht haben – mit mehr oder weniger Erfolg. Derzeit sind die Diät-Empfehlungen wenig Kohlenhydrate (low carb) oder wenig Fett (low fat) die häufigsten. Doch nicht jede Diät ist für JEDEN gleich gut. Eine Gewichtsreduktion wird auf Dauer nur dann erfolgreich sein, wenn diese nicht zu schnell erfolgt wie dies bei Crash-Diäten oft der Fall ist. Hier ist der JoJo-Effekt – ein „Rauf- und Runter“ auf der Waage – vorprogrammiert und eine Strapaze für den Körper. Der Körper lernt bei diesen „strengen Diäten“ sehr schnell mit seinem „Energieverbrauch“ zu haushalten und versucht dann die energieverbrauchenden Stoffwechselfunktionen zu „drosseln“. Je mehr Crash-Diäten einem Körper zugemutet werden, umso häufiger kämpfen die Meisten danach mit einem oft höheren Gewicht. Deshalb sind die Empfehlungen für „gesundes Abnehmen“ neben Geduld, das Erkennen und Bewusstmachen seiner Ernährungsfehler, um diese dann Schritt für Schritt zu verbessern. **„Zucker“ wird gerne „schlecht gemacht“.** Gibt es gesunde Formen des Zuckers und welche Funktion übernimmt dieser im Körper?

Eine gesunde Alternative zu Zucker gibt es nicht. Zucker, sei es zum Süßen oder „versteckt“ in Lebensmitteln wie in Süßigkeiten und Getränken, sollte immer so sparsam wie möglich verwendet werden. „Zucker“ erhöht den Blutzuckerspiegel und das kann bei einer dauerhaft hohen Zufuhr dazu führen, dass die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) überfordert ist, das blutzuckersenkende Hormon Insulin zu produzieren. Eine Gewichtszunahme und oft auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus können die Folgen sein. Andererseits benötigt unser Gehirn für seinen Energiestoffwechsel „Zucker“. Das Sprichwort „Zucker ist Nervennahrung“ ist bekannt, jedoch benötigen wir zum Denken oder für die Konzentration nicht den „Haushaltszucker“. Beim Abbau von Stärke entsteht in unserem Körper der „kleinste Zuckerbaustein“ die Glucose oder auch als „Traubenzucker“ bekannt. Stärke ist zum Beispiel in Getreide, aber auch in Gemüse oder Kartoffeln enthalten. Der Vorteil dieses „Zuckerabbaus“ liegt darin, dass es dadurch zu einer kontinuierlichen gleichmäßigen Versorgung für unser Gehirn kommt.

## United Colours

22 Nationen arbeiten bei gastromenü

Während landauf und landab darüber diskutiert wird, ob Deutschland nun ein Einwanderungsland ist oder nicht – faktisch ist es schon lange Realität.

Wir bei gastromenü beschäftigen Menschen aus 22 Nationen. Ohne Ansehen der Person, der Herkunft, der Religion oder des Geschlechts geben wir diesen Menschen unvoreingenommen die Chance in unserem Team mitzuarbeiten. Eingesetzt sind sie, ihren Fähigkeiten entsprechend, in den unterschiedlichsten Bereichen unseres Unternehmens. Zum Beispiel als Küchenmitarbeiter, als Fahrer oder, so es die Sprachkenntnisse zulassen, in unseren Serviceabteilungen. Der Wille zum Arbeiten und der Wille die Sprache zu erlernen, wird bei uns damit belohnt, dass alle eine Chance bekommen, ihre Fähigkeiten auszubauen und sich weiterzuentwickeln.

Unser dienstältester Multikulti-Koch Jogi Tharmakulasingam kam vor 21 Jahren direkt aus Sri Lanka zu uns. Ohne ein Wort Deutsch zu sprechen und mutterseelenallein. Mittlerweile hat er



eine Familie, mit Frau und Kindern, ist fest in unserem Team integriert und nicht mehr wegzudenken.

In den letzten Monaten ist, bedingt durch die weltpolitische Situation, auch bei uns der Anteil der Menschen gestiegen, die keine deutschen Wurzeln haben und so hört man an unserem Mittagstisch die unterschiedlichsten Sprachen. Im täglichen Arbeitsprozess bleibt es nicht aus, dass auch mal alle Hände zum Einsatz kommen, um miteinander zu kommunizieren.

Wir wünschen all diesen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, dass sie sich bei uns wohlfühlen, empfinden wir sie doch als Bereicherung für unser lebendiges Miteinander. Sie sind unter anderem eine Säule unseres täglichen Erfolgs.

## Unser neuer Gutschein Web-Shop

Er kommt super an!

Bereits in der letzten Ausgabe haben wir es angekündigt. Mittlerweile ist es Wirklichkeit geworden. Kurz vor Weihnachten sind wir mit unserem Web-Shop an den Start gegangen. Ziemlich gewagt in dieser heißen Phase – aber dank guter Vorbereitung durch Marian Schneider in Zusammenarbeit mit der Firma Hellmedia ging alles gut und wir freuen uns sehr wie großartig er von unseren Kunden angenommen wird.

Unsere Gutscheininteressierten können ganz bequem von zuhause aus bestellen und den Gutschein gleich auf ihrem eigenen Drucker ausdrucken. Bezahlen kann man mit Paypal oder Kreditkarte. Für die, die dies nicht wollen, besteht nach wie vor die Möglichkeit, den Gutschein mit einem Besuch in einem unserer Lokale zu verbinden.

Neben den Gutscheinen für unser Restaurant BellaVista, unser Hotel LAGO sowie für unser Restaurant LAGO enthält er auch bald Gutscheine für den Wiley-Club. Drei Gutscheine sind dafür in Planung – ein Wertgutschein, ein Frühstücksgutschein und ein Gutschein für das BBQ-Event.

### Willkommen in der Einkaufswelt

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEIM SHOPPEN



Unser nächster Schritt ist die Aufnahme unserer Manufakturprodukte in unseren Web-Shop. Das heißt für unsere Kunden, dass sie die Produkte unserer Manufaktur aus dem Ulmer Donautal wie unser Bier, unsere Wurst, unseren Honig, unsere Pastas und unsere Edelbrände online bestellen können, um so auch zuhause die hohe Qualität und den tollen Geschmack genießen zu können.

Besuchen Sie unseren Web-Shop unter den homepages [www.gastromenu.de](http://www.gastromenu.de), [www.bellavista-uhl.de](http://www.bellavista-uhl.de), [www.wileyclub.de](http://www.wileyclub.de), [www.lago-uhl.de](http://www.lago-uhl.de) oder direkt im Netz unter [www.uhl-gutscheine.com](http://www.uhl-gutscheine.com).

## Unser Mitarbeiterteam

Einige Portraits unserer hochmotivierten Kolleginnen und Kollegen

➤ Unser Sonnenschein **Arben Bellanica** genannt „Benni“ steht seit 2013 als Barchef hinter dem Tresen im Restaurant LAGO. Er versteht es mit viel Einfühlungsvermögen und Taktgefühl unsere Gäste willkommen zu heißen. Früh schon entdeckte er seine Leidenschaft für die Gastronomie. Bereits in seiner Heimat im Kosovo arbeitete er in einem Hotel. 1990 ist er vor dem Krieg dort



**Arben Bellanica**

nach Deutschland geflohen. Seitdem ist er ununterbrochen in der Gastronomie tätig. Dem Gentleman spürt man an, dass er mit ganzem Herzen dabei ist. Da seine Frau Janine mit einem Nagelstudio selbstständig ist, ist gemeinsame Freizeit kostbar. Gerne verbringen die beiden sie im Fitnessstudio oder beim Tanzkurs. ➤ Als zukünftiger Stellvertreter von Andreas Dirr (stellvertretender

Küchenleiter) haben wir zum 1.2.2017 **Martijn Elbersen** für unser Team gewinnen können. Gestartet hat er seine berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung zum Koch in Holland. Danach reiste er beruflich viele Jahre rund um die Welt. Zunächst nach Bonaire in der Karibik, darauf folgten Jahre auf einem Kreuzfahrtschiff. Weitere Erfahrungen sammelte er in Australien und Neuseeland. Auf allen Stationen seines Wegs war er immer in der Gastronomie, oft auch in führender Position, im Einsatz. Bei seiner Arbeit im Londoner Parlament begegnete er seiner heutigen Frau. Gemeinsam eröffneten sie ein Hotel auf Rügen, das sie fünf Jahre führten. Mittlerweile wurden aus zwei vier und es zog die junge Familie nach Süddeutschland. Zusammen sind sie in Herrlingen bei Ulm sesshaft geworden. Für uns ist es schön einen solch erfahrenen



**Martijn Elbersen**

Mann für unser Team gewonnen zu haben.

➤ Unser Buchhaltungsteam hat sich vergrößert und mit **Andrea Möst** seit 1.7.2016 eine tolle Verstärkung erhalten.



**Andrea Möst**

Frau Möst kann auf viele Jahre Berufserfahrung in den unterschiedlichsten Branchen zurückgreifen. Als gelernte Industriekauffrau machte sie außerdem die Zusatzausbildungen zur IHK-Sekretariatskraft und IHK Buchhaltungsfachkraft und den Ausbildereignungsschein. Wir freuen uns, dass sie nun ihre gesammelten Erfahrungen bei uns einbringt. Sie ist buchhalterisch für unseren Firmenzweig gastroevents zuständig, ehrgeizig, gewissenhaft und beißt sich durch, auch wenn es mal knifflig wird. Wenn sie nicht gerade mit Zahlen jongliert, liebt sie es zu wandern und zu reisen oder liest gerne auch ein gutes Buch. Aber am allerliebsten geht sie mit Freunden aus. Wir wünschen ihr

weiterhin viel Erfolg und Spaß mit ihren Kolleginnen. ➤ Seit 15.10.2016 wird das Team Betriebscatering von **Tobias Heinz** bereichert. Mit seiner Ausbildung zum Koch und seiner Fortbildung zum Hotelbetriebswirt

passt er hervorragend zu uns. In erster Linie ist er im Außendienst des Betriebscaterings tätig. Aber mit seinen guten Computerkenntnissen übernimmt er gerade kommissarisch auch viele Tätigkeiten des Innendienstes. In seiner Freizeit fährt er gerne Mountainbike. Er liebt es aber auch mit seiner Frau bei einem guten Essen zu



**Tobias Heinz**

sitzen und es zu genießen. Unsere bestehenden, wie unsere zukünftigen Kunden werden von seiner ruhigen, besonnenen Art profitieren. Wir freuen uns, dass er bei uns angekommen ist und hoffen, dass er sich noch lange bei uns wohl fühlt.

## Lieblingsrezept: Zweierlei vom Thunfisch mit Gurke und Avocado

Ein Rezept von Marco Langer



### Zutaten (Für 4 Personen):

- Salz / Pfeffer / Zucker
- 400 g Thunfisch (Sushi-Qualität)
- ca. 10 g Korianderkörner
- ca. 10 g Fenchelsamen
- ca. 10 g Anis
- ca. 30 g bunter Pfeffer
- Fleur de Sel / Wasabi
- Olivener Öl / Zitronenöl
- 1 Salatgurke
- Dill / Kresse / Sojasauce
- 1 Hass-Avocado (weich)
- 1 Zitrone
- 80 g Crème Fraiche



### Zubereitung:

#### Gebratener Thunfisch:

Die Gewürze fein mahlen – in einer Moulinette, einem Mörser oder einer leeren Pfeffermühle. Die Hälfte des Thunfischs in ca. 3 cm dicke Balken schneiden und in der Gewürzmischung wälzen. Kurz von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Der Thunfisch sollte in der Mitte noch roh bleiben. Nach dem Aufschneiden mit Fleur de Sel würzen.

#### Thunfischtatar:

Die andere Hälfte des Thunfischs in feine Würfel schneiden und mit dem Abrieb der

Zitrone, Zitronenöl, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Avocado schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Die Masse mit dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken. Avocadocreme und Thunfischtatar geschichtet in einem Ring anrichten und mit Kresse garnieren.

#### Fertigstellung:

Die Gurke schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und mit fein geschnittenem Dill, Pfeffer und Salz abschmecken. Die eine



Hälfte der Crème Fraiche mit Wasabi, die andere mit Sojasauce würzen. Die mit gebratenem Thunfisch und Thunfischtatar angerichteten Teller mit Crème Fraiche-Klecks vollenden.

### Unser Gewinnspiel



Gewinnen Sie dieses Mal einen von **2 Gutscheinen im Wert von 25 € für die Zebrano-Cafe-Bar in Günzburg**

Haben Sie unseren Artikel der Firma aufmerksam gelesen?

#### Unsere Gewinnfrage lautet:

**Wie viele Mitarbeiter hat die Firma Zebrano mittlerweile?**

- 45
- 15
- 30

(Bitte richtige Antwort ankreuzen)

**Einsendeschluss: 31. Juli 2017**

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 Ursula Peter, Steinbeisstraße 7, 89079 Ulm



### Herzlichen Glückwunsch!

Eine Betriebsbesichtigung bei der Firma Mäckle mit anschließender Felderrundfahrt hat die Kindertagesstätte KiTa Regenbogen in Laupheim gewonnen. **gastromenü** und die Firma Mäckle gratulieren herzlich und wünschen den Kindern und Erzieherinnen an diesem Tag viel Vergnügen.