



SICO NUNES DA SILVA
Koch, Familienvater mit portugiesischen Wurzeln

„Moderne, mediterrane Küche ist für mich **wie Motorradfahren** – entspannt muss es sein und etwas Aufregendes bieten.

Jedes richtig gute Essen braucht einen kleinen **Wow-Effekt**. Bei unseren marinierten Lammmedaillons ist es die kräftige Jus, das seinen Namen verdient – mit einem schönen Dreiklang aus feiner Balsamico-Säure, milder Honigsüße und würzigen Kräutern.

Der geniale Partner zum Lamm sind die Grünen Bohnen, **gepeppt** mit Tomatenwürfeln und Pinienkernen. Bei den Kartoffelchen haben wir uns für die Sorte „Unsere Beste“ entschieden.“



SUSANNE HAUSA
Ernährungsexpertin, qualifizierte Diätassistentin, „Mittelmeer-Köchin“






„**Herkunft** ist in der gesunden Gourmet-Küche ein wichtiges Thema, weil sich dabei Nachhaltigkeit mit Qualität verbindet: so wie bei unserem Lachs, er ist ASC-zertifiziert und hat ein köstlich fein-festes Fleisch, weil er aus eiskalten Gewässern wie in Norwegen kommt. Als Extra-Pluspunkt bringt er reichlich **Omega-3-Fettsäuren** und einen hohen Vitamin-D-Gehalt mit.

Für mich wird ein Gericht zum sinnlichen Erlebnis, wenn es gelingt, die Zutaten in **Balance** zu bringen, wie in diesem Rezept: intensiv blumige Kaffir-Limettenblätter treffen auf Zitrusnoten und cremige, leicht nussige Kokosmilch. Ein paar Paprikaflakes – und das ist es.“



MITTAGESSEN

VORSPEISEN

- 1. Tomate-Mozzarella**
mit Balsamico-Dressing und Basilikum 
- 2. Pilzrahmsuppe** 
- 3. Tomatensuppe** 
- 4. Salat der Saison mit Dressing**
(Joghurt-, Balsamico- oder Gartenkräuter Dressing)
Wahlweise mit gekochtem Schinken oder 
Käsestreifen und Croutons 



HAUPTGÄNGE

- 5. Ofenkäse auf einem rotem Zwiebel-Chutney,**
getoppt mit gerösteten Kräuter-Mandeln, dazu ein Gnocchi-Gemüse-Mix mit Bohnen, Erbsen und Paprika 
- 6. Ratatouille-Cannelloni** 
mediterran gefüllt, mit Hanfsamen überbacken, in gelber Paprika-Kräuter-Soße auf Grillgemüse
- 7. Feines Lachsfiletstück** 
aus verantwortungsvoller Aquakultur - in cremiger Kokos-Limetten-Soße, abgeschmeckt mit Zitronengras und Kaffir-Limetten-Blättern, dazu Wildreis mit Gemüse 

- 8. Duett aus Buntbarsch und Garnelen** 
aus verantwortungsvoller Aquakultur – auf einem mit Gemüse verfeinerten Tomaten-Risotto 
- 9. Putenfilets "Garden Fresh"** 
gefüllt mit Brokkoli und Karotten, auf einem fein abgeschmeckten Früchte-Relish, dazu ein Giant-Couscous mit Gemüse
- 10. Zarter Kalbsbraten à l'Orange** 
in fruchtiger Thymian-Orangen-Soße, verfeinert mit Honig und Rosmarin, dazu Gartengemüse und Schupfnudeln 
- 11. Rinderroulade "Hausfrauen Art"** 
mit Zwiebeln und Gurken gefüllt, in herzhafter Bratensoße, dazu Apfelrotkohl und Petersilienkartoffeln 
- 12. Zarte Schweinefilets "Béarnaise"** 
in einer klassischen Estragon-Butter-Soße, mit Balsamico-Essig fein abgerundet, dazu ein Mix aus Romanesco, Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln 
- 13. Zarte Medaillons vom Lammrücken** 
in kräftiger Thymian-Balsamico-Jus, mit Tomatenwürfeln und Pinienkernen, verfeinerte Bohnen und Salzkartoffeln 


- 14. Feines Hirschragout "Waidmann" in Edelpilzsoße** 
fein abgeschmeckt mit Wacholder, Zimt und Backpflaumen, dazu Möhren-Bohnen-Gemüse und Salzkartoffeln 


DESSERTS

- 15. Schokoladen-Mousse**
- 16. Erdbeercreme**
- 17. Müller Milchreis** 
- 18. Obstsalat** 



PASCAL KOHLER

Koch, Bachelor der
Ökotrophologie,
Genuss-Sportler

„Gehobene **französische Küche** kenne ich aus unserem Familienrestaurant. Für die Rap- und Rock-Headliner auf Festivals **Backstage** zu kochen, war eine komplett andere Sache. Genauso wie für die Politik aufzutischen. Ganz gleich für wen ich koche, **beim Geschmack muss es krachen.**“

Bei den Cannelloni bringen wir die **Power** rein mit dem Thymian-Rosmarin-Bärlauch-Mix, einem Schuss Balsamico und dem Grillgemüse. Obendrauf Hanfsamen als Superfood. Das passt.“



GEORG HAMMWÖHNER

Koch, Betriebswirt,
Junge vom Land

„Als Kind war mein Lieblingsplatz in der Küche im Familien-Landhotel, und dann bin ich in meinen Wanderjahren aus der Küche nicht mehr rausgekommen – im **1-, 2- und 3-Sterne-Restaurant** und über 7 Kontinente auf der MS Europa. Alles was beim Kochen wirklich zählt, sind **3 Dinge**: Handwerk, Handwerk, Handwerk. Und bei allem die Bodenständigkeit und den **Ursprung** zu erhalten.“

Unser zarter Kalbsbraten à l'Orange zum Beispiel bekommt sein Format durch die Soße aus einem klassisch gezogenen Fond, Rosmarin, Wacholderbeeren, Thymian, Estragon und natürlich aromatischen Orangen.“

