

19.05.2008

Von unserem Haubenkoch

Frühstück

Gebäck und Brot frisch aus dem Ofen, Wurst- und Käsebuffet, dazu weiches oder hartes Ei
Ham & Eggs oder Baked Beans nach Wunsch
Müsli und frisches Obst an unserer Vitalbar

Mittag

Salate und Vorspeisen vom Buffet
Gekochtes weißes Scherztl mit rotem Zwiebel und Paprika
Dünnes Rindersteak mit Balsamicoglace, Rucola, gehobeltem Parmesan und Olivenbrot

Abend-Buffer

Salate und Vorspeisen
Käserahmsuppe
Grillspezialitäten mit Beilagen
Strudel-Variationen
Käse und frisches Obst

Was sagt der Wetterfrosch?

Heute



Den ganzen Tag regnet es, aber am Nachmittag lässt der Regen doch etwas nach.
(10 - 16 °C)

Morgen



Die Wolken hängen tief, es regnet ohne Unterbrechung.
(6 - 10 °C)

Übermorgen



Der Tag ist unbeständig und bringt zeitweise Regen, mit tags kurze Trockenphasen.
(7 - 14 °C)

Hotel Four Stars
9999 Musterstadt, Musterallee 1
Tel. +99 1 234 56 78 | Fax. +99 1 234 56 79



HOTEL FOUR STARS



Guten Morgen!

Ein ausgewogenes Frühstück ist der ideale Start in den Tag. Ob Müsli oder Ham & Eggs - an unserem Frühstücksbuffet finden Sie sowohl gesundes als auch herzhaftes! Den sportlich Aktiven empfehlen wir unser heutiges Programm auf Seite 3. Gegen Muskelkater oder einfach nur zur Entspannung steht Ihnen unsere Wellness-Oase zur Verfügung.

Weinverkostung mit Kellerführung



Gönnen Sie sich heute Nachmittag eine Weinverkostung mit anschließender Kellerführung in den bis zu 400 Jahre alten Gewölben unserer umliegenden Winzer. Die Tour wird ca. 4 Stunden in Anspruch nehmen. Treffpunkt ist um 15 Uhr in der Hotelhalle. Zu den Winzern gelangen Sie dann mit unserem Shuttlebus. Wir bitten um rechtzeitige Reservierung bis 14 Uhr an der Rezeption (DW 100).

Unser Ausflugstipp für die ganze Familie

Der 11 ha große Wildpark in Feld am See ist weitläufig angelegt, um den Tieren einen möglichst natürlichen Lebensraum zu bieten. Bei einer Wanderung durch das Freigehege haben Sie unmittelbaren, gefahrlosen Kontakt mit über 100 heimischen Wildtieren, die Sie aus nächster Nähe filmen oder fotografieren können. Zu sehen sind: Rudel von Rothirschen, Dammhirschen, Mufflons, Steinböcken, Gämsen und Rehen.



Kärntner Spezialitäten: Reindling

Zutaten:

½ kg Mehl, 40 g Germ, 75 g Staubzucker, 75 g Butter, ¼ l Milch, Spritzer Rum, 5 Dotter, Prise Salz, 1 EL Vanillezucker, geriebene Schale einer Zitrone.

Fülle:

Zerlassene Butter, gehackte Nüsse, Rosinen, Zimt, Kristallzucker.

Zubereitung:

Zutaten zu einem Teig schlagen, bis dieser Blasen wirft. Zugedeckt an einem warmen Ort ½ Stunde rasten lassen. Den Teig 4 mm stark ausrollen, mit Zutaten für die Fülle bestreuen und zusammenrollen. Gugelhupfform mit Butter auspinseln und mit Zucker bestreuen. Teig einfüllen und bei 170 °C eine ½ Stunde backen.

Unser Gewürz-Eck

Als Cayennepfeffer und Chilis bezeichnet man das gleiche Gewürz, denn dieser sehr scharfe Pfeffer wird aus fein gemahlenden Chilischoten gewonnen. Cayennepfeffer ist auch nicht mit dem schwarzen und weißen Pfeffer verwandt. Gemeinsam ist den beiden Arten nur der scharfe Geschmack. Chilis regen durch ihre feurige Schärfe sehr stark das Verdauungsfeuer an.



Neues von unserem Küchenchef: Bulgogi

Zutaten: 1 kg Beiried (oder Rindslungenbraten), Pflanzenöl, Sesamöl oder Rinderfett zum Braten.

Marinade: 125 ml Sojasauce, 3 EL Sesamöl, 1 Stück Birne, 2 Stück Knoblauchzehen, 1 nussgroßes Stück Ingwer, 1 EL Zucker, 60 ml Wasser.

Zubereitung: Das Rindfleisch in 1 cm starke Scheiben schneiden. Für die Marinade Ingwer sowie Knoblauch fein hacken, die geschälte

Birne reiben und alles mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Fleischscheiben 1 Stunde lang darin marinieren. Anschließend eine Pfanne mit wenig Öl bzw. Rinderfett erhitzen (am besten die heiße Pfanne danach kurz mit Küchenkrepp auswischen, damit nicht zu viel Fett weiterverwendet wird). Rindfleisch zugeben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten kurz braten. Gleichmäßig auf Teller verteilen und servieren.

Wellnesstipps für Sie und Ihn

Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Variante der Akupressur. Shiatsu (Shi = Finger, Atsu = Druck) wird dort als Druckmassage gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Nervosität angewendet.

Mit sanftem Druck von Fingern, Daumen und Handflächen soll der Energiefluss angeregt, die Stauung der Energie aufgelöst und die Selbstheilungskräfte mobilisiert werden.

Manchmal kommen auch Ellenbogen und Füße zum Einsatz.

Der Therapeut massiert den bekleideten Menschen mit kreisenden Bewegungen und drückt die Bereiche rund um Schmerz- und Akupunkturpunkte oder entlang der Meridiane (Energiebahnen).

Shiatsu aktiviert im Gegensatz zu Akupressur



ca. 100 Druckpunkte.

Die Druckmassage als Selbstbehandlung oder Partnermassage ist als Ergänzung zu ärztlich angeordneten Behandlungen zu sehen.

Aktuelles Programm

HEUTE

08:15 Uhr Aktives Erwachen

Die 5 Tibeter mit Monika (Treffpunkt in der Hotelhalle)

09:00 - 10:00 Nordic Walking mit Claudia

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung. Claudia bringt Ihnen die nötige Bein- und Armtechnik bei.



MORGEN

11:45 Uhr Kinder-Show mit Musik

Die Kindergruppen studieren eine Show ein, die dann mit Musik präsentiert wird.

ab 20:00 Uhr Cocktail-Night mit Petra

An der Hotelbar mit musikalischer Begleitung von Alleinunterhalter Gary.

