

11.06.2012

## 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 Scherzl mit rotem Zwiebel und Paprika  
Ein dünnes Rindersteak mit Balsamicoglace, Rucola, gehobeltem Parmesan und Olivenbrot

### Abend-Buffer

Salate und Vorspeisen  
Käserahmsuppe  
Grillspezialitäten mit Beilagen  
Verschiedene Strudel  
Käse und frisches Obst

## Was sagt der Wetterfrosch?

### Heute



Temperatur: 9-14 °C  
Die anfangs dichten Wolken werden dünner, die Sonne kommt öfter zum Vorschein.

### Morgen



Temperatur: 13-16 °C  
Am Morgen ist der Himmel klar, tagsüber wechseln Sonne und Wolken.

### Übermorgen



Temperatur: 12-15 °C  
Sonne und Wolken wechseln sich den ganzen Tag ab.

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 und startet um 15 Uhr in der Hotelhalle von wo Sie mit einem Shuttle-Bus abgeholt werden. Wir bitten um rechtzeitige Reservierung bis 14 Uhr an der Rezeption.

## 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, gefährlosen 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.



## Kärtner Spezialität: 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, Schale von 1 Zitrone, gerieben.

### 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° eine ½ Stunde backen.

## Unser Gewürz-Eck

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



## Neues von unserem Küchenchef

### Asiagemüse aus dem Wok

**Zutaten:** Zwiebeln, Karotten, Paprika rot und grün, Sellerie, Lauch, Zuckerschoten, Tomaten, Bambussprossen, Muerr Pilze, Ananas, Weißweinessig, Honig, Multivitamin-saft, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer, Maizena zum Binden, Sesam- oder Erdnussöl.

**Zubereitung:** Zwiebel, Karotten, Sellerie, Lauch und Zuckerschoten in feine Strei-

fen schneiden. Paprika, Tomaten und Ananas in gleichmäßig kleine Stücke schneiden. Sesam- oder Erdnussöl im Wok erhitzen. Zuerst Zwiebel, Karotten, Sellerie und Paprika andünsten. Dann das restl. Gemüse und die Ananas dazu geben. Mit einem Schuß Essig ablöschen. Mit zu gleichen Teilen Multi und Brühe aufgießen. Würzen und mit Maizena abbinden. Einmal kurz aufkochen lassen.

## 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 sollen 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 gilt als empfehlenswert, wenn durch ärztliche Untersuchung eventuell notwendige Behandlungen nicht versäumt werden.

## 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 Kinder-Show mit Musik

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

#### ab 20:00 "Cocktail-Night" mit Petra

An der Hotelbar mit musikalischer Unterhaltung mit Alleinunterhalter Gerri.

