

Samstag, 8. November 2008, 18 Uhr, „Seehalde“ in Uhdingen-Mühlhofen

„Schönkost“ spezial
Wild Things!

Genießen Sie die Spontankraft der Natur

Mit einem 6-Gang-Menü von Markus Gruler in der „Seehalde“ in Uhdingen-Mühlhofen am Bodensee. Moderiert von „Schönkost“-Autor Hans Lauber

Wildes schmeckt gut – und tut gut. Nach diesem Motto haben der Spitzenkoch Markus Gruler und der Ernährungsexperte Hans Lauber ein außergewöhnliches Menü kreiert: Ein Großteil der Zutaten, wie Kräuter und Pilze, stammen aus der Wildsammlung, kommt aus der Jagd, ist Wildfisch aus dem Bodensee.

Zwei große Vorteile hat das „Wilde“. Es schmeckt viel besser, weil sich durch die langsamere Reife der Geschmack intensiver entfaltet. Aber auch die Vitalität profitiert: So enthalten Wildpflanzen ein Vielfaches an natürlichen Vitaminen, und sie prunken mit einer Extraladung an Sekundärstoffen, welche das Herz fit und die Haut schön machen. Voller hochwertiger Eiweiße stecken Wildfisch und gejagtes Wild, das erfreulicherweise auch kaum Cholesterin enthält.

Grundlage für „Wild Things“ ist das Buch „Schönkost“ des Bestseller-Autors Hans Lauber. In diesem „Zauberbuch“, so der Deutsche Wellness Verband, beschreibt der Ernährungsexperte, wie sich Schönheit und Schlankheit „essen“ lassen. Am besten gelingt das mit der Spontankraft der Natur. Genau so wichtig wie vitale Zutaten ist aber auch die genussvolle Zubereitung. Deshalb hat Hans Lauber das Menü mit dem mit 16 GaultMillau Punkten ausgezeichneten Koch Markus Gruler entwickelt, der selbst fischt, Pilze sammelt, seine Küche stark an Jahreszeit und Heimat ausrichtet, moderne und schonende Garmethoden anwendet.

Gekrönt wird das Menü durch „lebendige“ Getränke, die ausgewählt wurden von Thomas Gruler, dem Leiter des Service der Seehalde und ausgewiesenem Weinexperten. Unterstützt wird er dabei von einem hochmotivierten Team, das sich riesig freut, die Premiere einer Gourmet-Version der Naturküche zu servieren.

Das Menü kostet einschließlich der begleitenden Getränke 85 Euro. Bitte melden Sie sich an unter: „Wild Things“, Hotel „Seehalde“, Maurach 1, 88 690 Maurach-Birna, Telefon: 075 56/9 22 10 www.seehalde.de

Praktisch: Wer das wilde Leben genussvoll ausklingen lassen will, kann in der „Seehalde“ sehr gut mit Blick auf den See und den mächtigen Säntis übernachten.

Wild Things!

Das Menü am 8. November 2008 in der „Seehalde“

Apero: Trockener Winzersekt mit Quittenessenz

1 Salat von gesammelten wilden Kräutern aus den Wiesen und Wäldern rund um Überlingen. Angemacht mit selbst angesetztem Fliederessig.

Dazu Variationen vom wilden Seesaibling, wie etwa Saiblingstartar und Rogen

2 Topinambur-Suppe mit Weinbergschnecken aus den umliegenden Reben (wer keine Schnecken mag, freut sich über Fisch)

3 „Disotto“, ein Dinkel-Risotto, garniert mit Bodensee Felchen und wilder Brunnenkresse aus dem eigenen Quell

4 Gejagtes heimisches Reh mit gebackenem Ofensellerie und selbst eingelegten „Schwarzen Nüssen“ und Waldpilzen

5 Ahauser Ziegenkäse von der Käserei Moser mit Blütenpollen und eingelegten Wildbeeren

6 Geeiste Tannenspitzen im Baumkuchenmantel mit Kompott von Streuobst-Äpfeln

Getränke: „Schimmele“, das naturtrübe Pils von der Privatbrauerei Ruppaner in Konstanz

Mit seinen eigenen Hefen wild vergorener Müller-Thurgau von Thomas Geiger aus Meersburg

Auf seiner eigenen Feinhefe gereifter Spätburgunder Rotwein von Karlheinz Ruser aus Lörrach

„Lebendiges Wasser“ der St. Leonhards-Quelle aus Bad Leonhardspfunzen

Hans Lauber erläutert jeweils den „Funktionellen Faktor“, der zeigt, welche Schön- und Vitalwirkungen die einzelnen Gerichte haben. Markus Gruler erklärt vor dem Menü, wo die Produkte herkommen, und nach welchen Verfahren sie zubereitet werden. Thomas Gruler und Thomas Geiger sagen, wie naturnaher Wein hergestellt wird

Wichtiger Hinweis: Natürlich richten sich die tatsächlichen Zutaten nach dem, was gesammelt, was gejagt wurde.