

GENUSSVOLL TAGEN

in
einem der besten
Seminarhotels Deutschlands



Leichte, erlesene und auf Tagungen
fein abgestimmte Speisen

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf den folgenden Seiten finden Sie unsere Vorschläge zur Gestaltung der kulinarischen Höhepunkte während Ihrer Tagung, Ihres Seminars oder Meetings.

Ob einen kleinen Snack zur Begrüßung, einen Imbiss während Ihres Get-together oder das Menü zum Mittag oder Abend - wir präsentieren Ihnen hier eine erlesene und reichhaltige Auswahl.

Nicht nur die Qualität von Speisen und Getränken ist entscheidend für den Erfolg Ihrer Veranstaltung, sondern insbesondere auch die Kreativität bei der Umsetzung.

Der Anspruch an uns steigt stetig – neue, unterschiedliche Trends prägen die Wünsche und Erwartungen unserer Gäste - Bio und Öko verbinden sich mit Lifestyle und Genuss, Regionales und Exotisches schließen einander nicht mehr aus. Originelle Präsentationen und pfiffige Serviceideen sorgen darüber hinaus für ein nachhaltig positives Echo auf Ihre Veranstaltung.

Sollten Sie einmal nicht das Richtige finden: Bitte zögern Sie nicht und rufen Sie uns an. Wir sind Ihnen gerne bei der Speisenauswahl behilflich und beraten Sie aufgrund unserer Erfahrung professionell.

Ihre Ansprechpartner:

Schönmann

Frau Annemarie Schönmann
- Verkaufsleiterin -
Telefon 0 72 21 / 356-230
sales@hotel-am-sophienpark.de

J. Rösinger

Frau Isabell Rösinger
- Verkauf -
Telefon 0 72 21 / 356-119
verkauf@hotel-am-sophienpark.de

INHALTSVERZEICHNIS:

SNACKS & MORE	SEITEN 4 - 6
IMBISS	SEITE 7
MINI-HAUPTGÄNGE	SEITE 8
MENÜS "A LA CARTE" – FRÜHLING & SOMMER	SEITEN 9 - 11
MENÜS "A LA CARTE" – HERBST & WINTER	SEITEN 12 - 14

BRAIN FOOD

WAS IST „BRAIN FOOD“?	SEITEN 15 - 17
BRAIN SNACKS	SEITEN 18 - 19
BRAIN MENÜS "A LA CARTE"	SEITE 20
POWER DRINKS	SEITE 21

SNACKS & MORE

Für Ihren Imbiss, Ihr Get-together, Ihre Kaffeepause oder als Fare-well nach Ihrer Veranstaltung

TASSEN-KABINETT

PRO PERSON

🌿	Badische Kartoffelsuppe	6,00 €
🌿	Kräuterrahmsuppe	6,00 €
🌿	Garnelencremesuppe mit Pestocrostini	6,00 €
🌿	Pikante Gulaschsuppe vom Rind	6,00 €
🌿	Korsische Gemüsecremesuppe	6,00 €

BACKSHOP

PRO STÜCK

½ Party-Brötchen mit:

🌿	Rinderhochrippe - rosa gebraten	3,50 €
🌿	Saftigem geräuchertem Putenbrustschinken	3,50 €
🌿	Frischkäsecreme und getrockneten Tomatenfilets	3,50 €
🌿	Schwarzwälder Schinken	3,50 €
🌿	Whiskeygebeiztem schottischen Lachs	3,50 €
🌿	Scheiben von Gurken, Ei, Tomaten auf Kräuterquark	3,50 €

Pane Campagnola mit:

🌿	Parmaschinken und frisch gehobeltem Parmesan	4,50 €
🌿	Italienischer Edelsalami und Olivenringen	4,50 €
🌿	Lachs und Limonenbutter	4,50 €
🌿	Tomaten, Mozzarella und Ruccola	4,50 €

Laugenbrezel

🌿	Laugenbrezel natur	2,50 €
🌿	Laugenbrezel mit Salzbutter oder Kirschwasserbutter	3,50 €
🌿	Laugenbrezel mit Schwarzwälder Schinken	3,50 €
🌿	Laugenbrezel mit Frischkäse und Peperoni	3,50 €









Schinken-Käse-Croissant

3,50 €


















Mini-Wraps mit:

🌿	Hähnchenbrustfilet, leicht mariniert, grünem Spargel und mildwürziger Sauce	3,50 €
🌿	Hähnchenbrustfilet, Möhrenstreifen, Ananas und orientalischer Sauce	3,50 €
🌿	Hähnchenbrustfilet, leicht mariniert, saftigen Paprikastreifen und einer würzig-rauchigen BBQ-Sauce	3,50 €
🌿	Eisbergsalat, Räucherlachs und Sahnemeerrettich	3,50 €
🌿	Chorizo und Paprikastreifen	3,50 €









LÖFFEL-BALLETT

	PRO STÜCK
 Safran-Goldbarbe auf Aubergine	3,50 €
 Antipasti-Gemüse auf Kräuterbresso	3,50 €
 Geräucherter Forellenfiletsalat mit pikanter Ananas	3,50 €
 Shrimps-Tatar mit Wasabi	3,50 €
 Lachsrose auf Pumpernickel	3,50 €
 Entenbrustagout mit Mango	3,50 €
 Frischkäse auf Blinis	3,50 €
 Spanische Gemüsetortilla mit Chilifäden	3,50 €


















FINGER FOOD

	PRO STÜCK
 Kirsch-Tomaten-Mozzarella Spieß	3,00 €
 Mini-Frikadelle – hausgemacht	3,00 €
 Pikante Mini-Croissants	3,00 €
 Gemüsetarte „Tatin“	3,00 €
 Ratatouille – Spieß	3,50 €
 Mini-Ofenkartoffel mit Chili-Quark	3,50 €
 Brokkoli und Lachs im Strudelteig	3,50 €
 Geliertes Morchel-Frikassee mit Creme fraîche	3,50 €
 Gurkenhäppchen mit Räucherlachs und Meerrettich	3,50 €
 Casalino-Crostini mit Salamitapenade	3,50 €
 Entenbrustfilet „BBQ“ am Spieß	3,50 €
 Vegetarische Sushi-Variation auf Pflaumen-Chili-Dip	3,50 €
 Mini-Tramezzini mit Frischkäse	3,50 €
 Riesengarnele auf Mango-Chutney und Rucola	3,50 €
 Wildfanggarnele im Kartoffelnest	3,50 €
 Dorschfilet im Wirsingmantel	3,50 €
 Mediterraner Garnelen-Gemüse-Spieß	3,50 €

HERZHAFT VARIATIONEN IM GLAS UND SCHÄLCHEN








	PRO STÜCK
 Cocktail vom Kalbstafelspitz mit Dörrotomate und Kerbel	3,50 €
 Kalbsschnitzelsalat auf Rahmgurken	3,50 €
 Roulade von Schafskäse und Schinkenspeck	3,50 €
 Hacksteak vom Zackenbarsch auf Senfgemüse	3,50 €
 Lachstatar auf Rote Bete – Cocktail	3,50 €
 Matjessalat mit Äpfeln und roten Zwiebeln	3,50 €
 Curry-Gemüse-Cocktail mit Spargelspitzen	3,50 €
 Putenbrust-Piccata auf Zuckerschoten	3,50 €

SÜßES ...

	PRO STÜCK
 Mini-Crêpes „Suzette“	3,00 €
 Pfirsich-Safran-Grütze mit Mascarponecreme	3,00 €
 Blaubeer- und Schokoladen-Muffins	3,00 €
 Gelierte Campari-Orangenfilets	3,00 €
 Butterbrioche mit Hagelzucker und Mousselinecreme	2,00 €
 Erdbeer-Tartelettes - hausgemacht	3,00 €
 Mini – Donuts mit diversen Füllungen	3,00 €
 Glaciertes Apfelbeignet auf Calvadoscreme	3,50 €
 Frischobst-Tartelettes mit Cointreaucreme	3,50 €
 Cappuccino-Mousse au chocolat	3,50 €
 Früchtemousse im Schokoladenblatt	3,50 €
 Lütticher Waffel mit Vanilleschlagsahne	3,50 €
 Birnentarte mit Mandelcreme	3,50 €
 Mini-Streuselkuchen	3,50 €
 Brownie-Schnitte mit frischem Obst	3,50 €
 Himbeer-Quarkschnitten	3,50 €
 Creme-fraiche-Schnitten mit Mango	3,50 €










IMBISS

MERKUR

-  1 x Vegetarische Tramezzinischnitten mit Frischkäse und Salaten
-  1 x Ricotta-Tortelli in Basilikum-Relish an Kräuterseitling
-  1 x Pikante Meerbarbe aus dem Ofen auf Mangolauch
-  1 x Ratatouille-Gemüsespieß
-  1 x Gebratenes Putenbrust-Tatar auf Linsen-Kartoffelsalat
-  1 x Creme brulee Tarte
-  1 x Zwetschgen-Kompott auf Mandel-Chantilly










PRO PERSON 23,50 €

FREMERSBERG

-  1 x Waldpilzcremesuppe mit Kastanien und Emmentaler Croutons
-  1 x Belegtes Kartoffel-Brötchen mit italienischem Landschinken
-  1 x Vitello tonnato im Glas mit Gran Padano und Ciabatta-Chips
-  1 x Tomaten-Wrap mit Joghurt-Kraut und geräucherter Putenbrust
-  1 x Shrimps-Chili-Cocktail auf Blätterteig
-  1 x Wrap mit Pute, Ananas und orientalische Sauce
-  1 x Roggenbrot-Sandwich mit Thunfisch-Rillette
-  1 x Mascarpone-Creme mit Pfirsichgrütze
-  1 x Karamellisierte Mini-Apfeltarte







PRO PERSON 29,50 €

LICHTENTAL

-  1 x Apfel-Calvados-Suppe mit Casalino-Baguette
-  1 x Tomaten-Oliven-Focaccia mit Avocado-Dip
-  1 x Glacierte Safrangarnelen auf Gemüse-Taboulé
-  1 x Artischockenherzen, Melone und Edelsalami am Spieß
-  1 x Hacksteak vom Zackenbarsch mit Zitronenglace auf Rote Bete
-  1 x Kichererbsen-Salat mit gebratener Entenbrust in Sesam
-  1 x Laugenbrezel mit Frischkäse und Peperoni
-  1 x Apfelringe in Bierteig und Zimtzucker
-  1 x Schokoladentarte mit geschlagener Sahne und roten Beeren









PRO PERSON 34,50 €

MINI-HAUPTGÄNGE
GENAU DAS RICHTIGE FÜR EINEN QUICK-LUNCH
ODER ALS ERGÄNZUNG ZU IHREM IMBISS

-  Spanferkelbraten mit Basilikumzwiebeln auf Riesling-Kartoffeln
-  Wachtelbrüstchen in Honig-Chili-Sauce mit Basmati-Sprossen-Gemüse
-  Glacierte Lammfilets auf Gemüse-Couscous
-  Gebratene Lachsmedaillons auf Gnocchetti mit Rucola in Pernodsahne
-  Riesengarnelen mit Schotengemüse am Spieß auf gemischtem Wildreis
-  Medaillons vom Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Crumbles auf Peperonata und kleinen Ofenkartoffeln

QUICK-LUNCH PRO PERSON 17,00 €
ERGÄNZUNG ZUM IMBISS PRO PERSON 12,00 €

NOODLES LTD.

-  Tomaten-Tagliarini mit grünem Spargel und Parmesanspänen
-  Reismudeln in leichter Ingwerjus mit Sprossengemüse
-  Spinat-Bandnudeln in gelber Paprikasauce mit Lachsfilet
-  Hausgemachte Petersilienspätzle in Käserahm mit Kräuterseitlingen
-  Penne Rigate mit pikantem mediterranem Gemüse-Frikassee
-  Gebratene chinesische Nudeln mit Waldpilzen und Wasserkastanien
-  Pesto-Spaghetti mit Ratatouille-Gemüse in Tomatenragout
-  Vollkorn-Spirelli mit Garnelen in Kokos-Curry-Sauce














QUICK-LUNCH PRO PERSON 17,00 €
ERGÄNZUNG ZUM IMBISS PRO PERSON 12,00 €

MENÜS "A LA CARTE"










STELLEN SIE IHR WUNSCHMENÜ ZUSAMMEN.

UNSERE FRÜHJAHR- UND SOMMERMENÜS (APRIL – SEPTEMBER)

Vorspeisen und Suppen

-  Brunnenkresse-Velouté mit Tomaten-Crostini
-  Pfifferlingcremesuppe mit Basilikumsahne
-  Leicht legierte Garnelenssenz mit mediterranen Gemüse-Brunoise
-  Schneckencremesuppe mit Kümmel-Blätterteig
-  Tomatenssenz mit Lammklößchen
-  Spargelcremesuppe mit Schinken-Croutons (**saisonal**)
-  Thunfisch-Carpaccio mit Wildkräutersalat
-  Mediterrane karamellierte Gemüsetarte an Salaten in Himbeerdressing
-  Forellenfilet aus dem Wacholderrauch in Papayamarinade an Kressebukett
-  Fleischtomaten und gebratene Aubergine mit Feta-Salat
-  In Kräuterbutter gebratene Pfiffer- und Kräuterseitlinge an Blattsalaten in Hopfenvinaigrette
-  Frisée und Rucola mit geschmolzenem Ziegenkäse auf Oliven-Croutons
-  Büffelmozzarella mit Basilikumpesto auf geschmortem mediterranem Gemüse

Hauptgänge mit Fisch

-  Zopf von Seeteufel und Lachs auf gelbem Paprika-Kartoffelpüree mit Brunnenkresse-Sabayon und Kirschtomaten
-  St. Pierre-Filet mit schwarzem Cuvée-Pfeffer auf Noilly Prat-Sauce mit Spinatgratin und Currykartoffeln
-  Riesengarnelen „al arrabiatta“ mit Pestotagliarini
-  Couscous von Edelfischfilets mit Safran, Kichererbsen und Gemüse
-  Pochierte Schollenfilets auf grüner Sauce mit gefüllter Gemüsekartoffel
-  Barbe und Garnele in Zitrusöl aus dem Ofen, mit Schmorfenchel und Tomaten-Gnocchetti
-  Pot au feu von Seezunge und Jakobsmuschel in legiertem Krustentiersud
-  Gebratener Thunfisch auf Nishihiri-Reis und pikantem Thai-Gemüse
-  Scheiben vom Steinbutt mit Oliven-Bärlauch-Crumble auf Pernod-Espuma und schwarzem Reis

FORTSETZUNG FRÜHJAHR- UND SOMMERMENÜS

Hauptgänge mit Fleisch

- 🌿 Glacierter Kaninchenrücken auf Schalottenjus mit Kräutergnocchi und Ofentomate
- 🌿 Gebratene Entenbrust auf Aprikosensauce mit Erbsenschoten und Kartoffelgalette
- 🌿 Lammcarrée auf Kirschtomatenjus mit wilden Knoblauchblüten und Rosmarinkartoffeln
- 🌿 Schweinefiletmedaillons im Parmesanmantel auf Tomaten-Oliven-Sugo mit Basilikum-Spaghetti
- 🌿 Kalbsfilet „à l'orange“ mit Röstkartoffeln und Erbsenpüree
- 🌿 Wachtelbrüstchen am Rosmarinzwig auf Balsamicojus mit Tomatenpolenta und ZucchiniGemüse
- 🌿 Maishähnchenkeule mit Körnersenf gebraten an Waldbeer-Ketchup-Glace und Kartoffel-Zucchini-Puffer
- 🌿 Entrecôte vom deutschen Weideochsen mit Blüten-Kräuterbutter, grünen Bohnen und gratinierten Sahnkartoffeln
- 🌿 Thai-Pouardenbrust auf Sojaglace mit Sesam-Duftreis und Gemüsecurry

Hauptgänge vegetarisch

- 🌿 Tomatenpolenta mit Curcuma-Espuma und grünem Spargel
- 🌿 Ratatouille-Gemüse-Quiche an Blattsalaten in Anis-Vinaigrette
- 🌿 Basilikum-Rondini auf Tomaten-Peperonata und geschmorten Auberginen
- 🌿 Weißer Spargel im Kräutercrêpe mit Sauce Choron und neuen Kartoffeln
- 🌿 Tagliatelle mit Tomaten-Oliven-Pesto und Pfifferlingen in Rahm
- 🌿 Geschmortes Sommergemüse mit Dattel-Couscous und Tomatensugo
- 🌿 Schwarze Nudeln auf Zitronenvelouté mit Morcheln, Kirschtomaten und Zuckerschoten
- 🌿 Oliven-Tortilla mit Parmesan und kandierten Kirschtomaten an Eisberg-Rauke-Salat in Limettenvinaigrette

FORTSETZUNG FRÜHJAHR- UND SOMMERMENÜ

Dessert

- 🌿 Erdbeer-Rhabarber-Strudel auf Joghurtcreme
- 🌿 Himbeersorbet auf Ananas-Carpaccio
- 🌿 Melonensüppchen mit Passionsfruchtsorbet und Mandelhippe
- 🌿 Knuspriges weißes Schokoladenmousse mit Himbeeren
- 🌿 Pfirsich-Charlotte mit Cassissahne
- 🌿 Vanillerisotto mit frischen Beeren
- 🌿 Grand Marnier-Parfait mit Erdbeersalat
- 🌿 Mangosorbet auf Schokoladenbisquit und Kiwimark
- 🌿 Brombeer-Tiramisu auf Aprikosenpürrée
- 🌿 Rhabarberparfait auf Erdbeerspiegel














3-GANG-MENÜ PRO PERSON 45,00 €
4-GANG-MENÜ PRO PERSON 52,50 €

MENÜS "A LA CARTE"










STELLEN SIE IHR WUNSCHMENÜ ZUSAMMEN.

UNSERE HERBST- UND WINTERMENÜS (OKTOBER - MÄRZ)

Vorspeisen und Suppen










-  Weißbiersuppe mit Emmentaler Croutons
-  Gulaschsuppe vom Rind – pikant
-  Linsencremesuppe mit Salami-Bruschetta
-  Cremesuppe vom Kürbis mit Olivenbaguette
-  Krustentiersuppe mit Sauce Rouille und Käsecroutons
-  Gelierter Waldpilz-Pot-au-feu auf Belugalinsen-Salat
-  Geräucherter Wels und Seeteufel auf Schalottenchutney und Feldsalat in Senfdressing
-  Pikantes Carpaccio vom Rind mit Rauke, Grana Padano und Pinienkernen
-  Ackersalat, Frisee und Löwenzahn in warmer Apfel-Schalotten-Vinaigrette mit Rehschinken und Walnüssen
-  Rose vom Graved Lachs mit Frischkäse auf leichter Dill-Remoulade mit Kopfsalatherz und kandierten Kirschtomaten
-  Blattsalate in Kartoffelvinaigrette mit gebratenen Kohlwurstscheiben
-  Flusskrebs-Schalotten-Salat im Eisberg-Chicorée-Nest mit Kürbisperlen
-  Feld- und Wiesenkräuter-Salat in Honigvinaigrette mit pommerscher Landrotwurst und gebratener Pfefferbirne

Hauptgänge mit Fisch









-  Zanderrücken mit Sesamlauch a la crème an Merlot-Risotto
-  Meerbarbe in Erdnussbutter gebraten, auf Gemüsecurry und Kokosreis
-  Zackenbarsch im Wirsingblatt auf roter Linsensauce mit Kartoffelmurmeln
-  St. Petersfisch aus dem Kräutersud auf Süßkartoffelpüree und Drei-Pfeffersahne
-  Gebratenes Tatar vom Red Snapper und Garnele am Zitronengras-Spieß gebraten, mit Weißkohl-Chili und Basmati-Reis
-  Roulade von Lachsforelle und Hecht auf Schnittlauchsaucе mit Curcuma-Nudeln und Honigkürbis
-  Saftige Quiche von Edelfischen und Gemüse an saisonalen Blattsalaten in Safranvinaigrette
-  Gebratenes Atlantik-Lachsfilet mit Fleur de sel-Zitronenbutter, an Brokkoliflan im Strudelteig und Paprikakartoffeln
-  Panierte Zandermedaillons auf Champagner-Sauerkraut, Senfsabayon und Pfefferkartoffeln

FORTSETZUNG HERBST- UND WINTERMENÜS

Hauptgänge mit Fleisch











-  Hirschrückenmedaillons auf Preiselbeersauce mit Birnenrelish und hausgemachten Petersilienspätzle
-  Schweinelende im Strudelteig mit Kürbispüree und Zuckerschoten
-  Perlhuhnbrust mit Morcheln und Shiitake-Pilzen in Portweinjus, Schupfnudeln und Karottenmurmeln
-  Wildhasenfilet auf Sauerkirsch-Pfeffersauce mit Rosenkohlblättern und gebratenen Semmelknödelscheiben
-  Gesottener Kalbstafelspitz in Altbierglace auf Chiliwirsing mit Petersilienwurzeln und frittierten Nusskartoffeln
-  Irish Stew von der Lammkeule mit Weißkohl, Kartoffeln, Wurzelgemüse und gebratener Mango
-  Rumpsteak mit Honig-Balsamicozwiebeln, gefüllter Ofenkartoffel und Feldsalat in Senfdressing
-  Pikantes Curry von der Putenbrust mit Schmorgemüse und Basmatireis
-  Medaillons vom Kalbsfilet mit Holunderjus und weißer Portweinsahne, Spinattagliarini, weiße Rüben und Wintermöhren

Hauptgänge vegetarisch

-  Steinpilz-Risotto mit Sahnelauch und Rote Bete-Murmeln
-  Gemüsecake mit Ziegenkäse an Kopfsalatherz in Apfelvinaigrette
-  Kokos-Gemüsecurry mit Korianderkraut und Blütenreis
-  Sauerkrautpizza an Kartoffel-Raukesalat mit Körnersenf
-  Ricotta-Spinat-Tortelli überbacken, mit gebratenen Austernpilzen
-  Pot au feu von Wurzelgemüse an Kürbispüree und frittiertes Blattpetersilie
-  Morchel-Omelette an Roquefortkartoffeln und Honig-Peperoni
-  Asiatische Chili-Nudeln mit Wakamé-Sprossengemüse und Safrangebäck

FORTSETZUNG HERBST- UND WINTERMENÜS

Dessert

-  Zartbitteres Schokoladenmousse im Bisquitmantel auf Vanille-Himbeerspiegel
-  Kirsch-Butterstrudel auf Pralinencreme
-  Walnuss-Eiscreme mit Whiskeysahne und Zwetschgenkompott
-  Passionsfruchtparfait auf Holundergrütze mit Schaumgebäck
-  Mousse von weißer Schokolade in schwarzem Schoko-Krokant mit Rumtopf-
früchten
-  Ofenwarme Apfeltarte mit Walnuss- und Vanilleeis
-  Maronenmousse mit Honigananas und Schattenmorellen
-  Mandel-Bratapfel mit Calvadossahne und Vanilleeis
-  Mango-Charlotte auf Cassismark
-  Waldbeer-Eisparfait auf Joghurtspiegel

3-GANG-MENÜ PRO PERSON 45,00 €

4-GANG-MENÜ PRO PERSON 52,50 €

WAS IST „BRAIN FOOD“? POWER UP YOUR BRAIN

Brain food ist die Kunst, Köstlichkeiten zuzubereiten, die den Körper und Geist nachhaltig mit positiver Energie versorgen:

Brain food am Morgen und zum Mittagessen ist der Schlüssel zu geistiger Fitness, Konzentration und Energie für einen produktiven Arbeitstag. Brain food am Abend, in der richtigen Mischung bringt Harmonie und Entspannung.

Es fühlt sich an wie ein kleines Wunder, ist aber ganz einfach die Wirkung eines stabilen Blutzuckerspiegels durch ausgewogene Ernährung. Der richtige Mix aus den richtigen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen verleiht Kraft und Ausdauer für konzentrierte Meetings, erfolgreiche Verhandlungen und den entspannten Umgang mit Stress.

Denn richtig genießen...

... beeinflusst Stimmung, Leistungsfähigkeit und Energiepegel. Bewusst eingesetzt ist Brain food eine Art „erlaubtes Doping“ für den anstrengenden Berufsalltag.

Konzentration und Gedächtnis.

Den idealen Mix liefern Proteine mit hohem Gehalt an essentiellen Aminosäuren in ausgewogener Kombination mit komplexen Kohlenhydraten und wenig Fett damit das angestregte Denken gut funktioniert.

Energiespender und Muntermacher.

Den idealen Mix liefern überwiegend komplexe Kohlenhydrate und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente liefern den nötigen Kick.

Harmonie und Entspannung.

Den idealen Mix liefern überwiegend Proteine mit hohem Gehalt an essentiellen Aminosäuren, dazu Vitamin C und komplexe Kohlenhydrate für die Bildung von Glückshormonen. Entscheidend für das Wohlbefinden und die Leistung sind auch die richtige Flüssigkeitszufuhr und Sauerstoff.

„FOOD BREAKS“

Auftanken & Genießen – nachfolgend einige Beispiele wie Sie und Ihre Teilnehmer erfolgreich sind!

MORNING BREAK (zum Beispiel):

Sautierter Tintenfisch mit Ajo Blanco-Thunfischmousse und Petersilie

Tintenfisch liefert wertvolle Proteine und die Vitamine D, E, B12 sowie den Mineralstoff Selen, dazu aber auch Omega-3-Fettsäuren. Sie sind Bestandteil der Zellwände und wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen.



Wrap mit Hühnchen, Avocado, Romana-Salat und Cashewkernen

Die Cashewnuss versorgt den Körper mit Vitamin B1, das wesentlich für den Kohlenhydratstoffwechsel verantwortlich ist, unter anderem mit Kalium, Kalzium, Phosphor und Niacin. Letzteres ist wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit.

Joghurt-Erdbeer-Granatapfel-Pfeffer Smoothie

Erdbeeren liefern für Früchte verhältnismässig viel Eisen und helfen vor allem bei Vegetariern den Eisenbedarf zu decken. Ein Eisenmangel wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.



geistige

LUNCH BREAK (zum Beispiel):



Tomatensuppe mit geräucherter Forelle und Vollkornbrot-Crouton

Tomaten enthalten verschiedene Vitamine, welche die Gehirndurchblutung fördern. Vollkornbrot enthält Stress milderndes Magnesium und Vitamine der B-Gruppe und gelten als eigentliche Nerven- und Gehirnvitamine. Sie erhöhen die Schalt-geschwindigkeit der Gehirnzellen. Forelle - die beste Omega-3-Fettsäurequelle. Diese Fettsäuren sind unerlässliche Bestandteile des Gehirns und der Nervenzellen. Sie wirken hohem Blutdruck und Herz-Kreislaufkrankungen entgegen.

Im Ofen geröstete Poulardenbrust, gefüllt mit Frischkräuterkäse, geschmorte grüne Bohnen und Wildreismix

Poularde liefert Eisen. Dieser Mineralstoff ist wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, welcher Sauerstoff zu den Organen und ins Gehirn transportiert. Frischkäse liefert Kalzium, welches unter anderem für die reibungslose Übertragung von Nervenimpulsen benötigt wird.



Leichtes Vanille Panna Cotta mit Beerenkompott

Beeren enthalten besonders viele Antioxidantien, gewährleisten eine gute Gehirndurchblutung und verhindern Ablagerungen in den Blutgefäßen.

AFTERNOON BRAIN BREAK (zum Beispiel):

Rindercarpaccio-Grissini mit Ricotta, Rucolagelee und Pinienkernen

Rucola enthält Senföle, welche auch in den Talgdrüsen leicht desinfizierend wirken. Sie sind verantwortlich dafür, dass Rucola scharf-aromatisch und leicht bitter schmeckt.



Litschi-Mango-Wasabi-Rucola Smoothie

Mangos versorgen den Körper mit viel Vitamin B und C, sowie Provitamin A.

Dreierlei Tatar von Lachs, Ei und Pumpernickel mit Gurkenspaghetti

Das Gehirn braucht die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Lachses für den Aufbau und die Funktion seiner Zellen. Reich an Vitamin B und Lecithin sind Eier, ein guter Lieferant von gesättigten Fettsäuren. Das Eigelb hat außerdem einen hohen Anteil an Cholin, einem wesentlichen Bestandteil der Gehirnzellen und unterstützt somit das Erinnerungsvermögen. Pumpernickel verbessert nicht nur die Verdauung, sondern fördert den Denkapparat mit Vitamin B.

Zusätzlich stellen wir Ihnen Mineralwasser und Fruchtsäfte zu Ihren „BRAIN BREAKS“ bereit. Unser Hintergrund:

Trinken Sie über den Tag hindurch immer genug, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte! Denn nichts beeinträchtigt die geistige Leistungsfähigkeit so sehr wie ein Flüssigkeitsmangel!

DINNER BREAK optional ab 48,00 € pro Person zubuchbar (zum Beispiel):



Pot-au-feu von Rindfleisch, Rote Bete und Meerrettich

Meerrettich sorgt für eine gute Eiweißverwertung, entgiftet das Gehirn, ist stärkend und verantwortlich für die Zellversorgung mit Sauerstoff. Rote Bete fördert die Durchblutung und hat dabei mehr Vitamin C als 1 Zitrone.

Geschmorte Entenkeule mit Schokolade, Chili, Banane und gerösteten Süßkartoffeln

Geflügel liefert Eisen, welches gut für die geistige Fitness und konzentrationsstärkend ist. Banane ist der Lieferant der Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B7, B12, C, E, Glykose, Kalium, Kupfer, Folsäure, Mangan, Magnesium. Mit anderen Worten „DER“ Energiespender Nr. 1. Kartoffeln enthalten Pyridoxin. Dieses ermöglicht die Umwandlung von gespeichertem Glykogen zu Glucose in der Leber, was der wichtigste Brennstoff für die Zellen des Gehirns ist.



Gelee vom Grüntee mit Minze, Himbeeren und Kumquats

Beeren enthalten besonders viele Antioxidantien, welche eine gute Gehirndurchblutung gewährleisten und Ablagerungen in den Blutgefäßen verhindern.

BRAIN SNACKS

Eine kleine Auswahl für Ihren Imbiss, Ihr Get-together, Ihre Kaffeepause oder als Fare-well nach Ihrer Veranstaltung

TASSEN-KABINETT

pro Person

- | | | |
|---|---|--------|
| 🌿 | Karotten-Apfel-Ingwer-Suppe | 5,00 € |
| 🌿 | Pikante Apfelnaltschale | 5,00 € |
| 🌿 | Cremesuppe mit Erbsen und Minze | 5,00 € |
| 🌿 | Pot au feu von Süßkartoffel und Erdnuss | 5,00 € |
| 🌿 | Currysuppe mit Kokos-Limonencreme | 5,00 € |



LÖFFEL-BALLETT

pro Stück



- | | | |
|---|--|--------|
| 🌿 | Feines Tatar von zweierlei Fisch | 2,50 € |
| 🌿 | Cocktail von schwarzem Reis mit Kapstachelbeeren | 2,50 € |
| 🌿 | Avocadomousse mit Wachtelei auf sautiertem Radicchio | 2,50 € |
| 🌿 | Praline von Romatomate und Ei | 3,00 € |
| 🌿 | Espuma von Matjes und Dill | 3,00 € |

FINGER FOOD

pro Stück





- | | | |
|---|---|--------|
| 🌿 | Sushi - Sandwich | 2,00 € |
| 🌿 | Sprossen - Kräuteröllchen | 3,00 € |
| 🌿 | Tramezzini mit Kabeljau | 2,00 € |
| 🌿 | Vollkorn-Toastie mit Brie | 2,00 € |
| 🌿 | Avocado - Sandwich | 2,50 € |
| 🌿 | Vollkornschnitte mit pikantem Fruchtchutney | 2,50 € |
| 🌿 | Roquefort-Birnen-Cake mit Feige | 2,50 € |
| 🌿 | Yaki-Tori Spieße | 2,50 € |
| 🌿 | Vegetarische Sushi - Variation | 3,00 € |
| 🌿 | Mini-Lachstournedo auf Zitronengras | 3,00 € |



HERZHAFT VARIATIONEN IM GLAS UND SCHÄLCHEN

pro Stück









	Raita Müsli	3,00 €
	Brot Salat mit Rauke und Tomate	3,00 €
	Gazpacho mit Schafskäse	3,00 €
	Steinbeißer mit Salbei und Bacon im Wirsingblatt	3,00 €

SÜßES ...

... NICHT NUR FÜR KAFFEPAUSEN






pro Stück



	Mandelcreme mit Kiwano-Schaum	2,00 €
	Birnen-Shake mit Nüssen	2,00 €
	Fenchelparfait mit Beerensalat	3,00 €
	Melonen-Gazpacho mit Minz-Granité	3,00 €
	Tarte Tatin mit Olivenöl-Parfait	3,00 €
	Zitronen-Maracuja-Joghurt mit Walnuß	3,00 €






BRAIN MENÜS "A LA CARTE" STELLEN SIE IHR POWERMENÜ ZUSAMMEN.

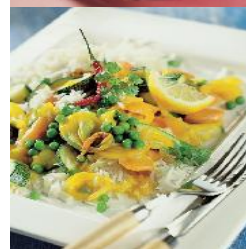
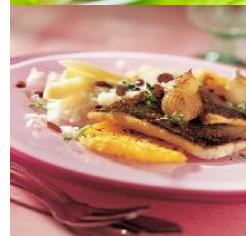
Vorspeisen und Suppen

-  Garnelen-Taboulé auf Tomatenscheiben mit Minze und Senfvinaigrette
-  Avocado-Mango-Salat an hausgebeiztem Seewolfsrücken
-  Blattsalate in Himbeervinaigrette mit Gemüsetatar auf Oliven-Crostini
-  Aprikosensuppe mit Chili-Crostini
-  Kartoffel-Avocado-Suppe mit Mohn-Grissinis






Hauptgänge mit Fisch

-  Lachsforelle auf Rosinenreis
-  Meerbarbe auf Schalottenbutter mit Artischockenherz im Strudelblatt und Thymiankartoffeln
-  Zackenbarsch mit Zitrusfrüchten, Senfsabayon und rotem Reis
-  Zanderfilet mit Zwetschgen auf Zucchini-tagliatelle
-  Gebratenes Doradenfilet Royal mit Graupen-Pilz-Risotto und Pesto



Hauptgänge mit Fleisch

-  Kaninchen mit Pfifferlingen, feinen Kenia-Bohnen und Kartoffeln
-  Gebratene Perlhuhnbrust auf Kapern-Wildreis mit mildem Chilli
-  Lamm im Strudel-Kräuterblatt mit Gemüsegratin und Artischocke









Hauptgänge vegetarisch

-  Erbsen-Curry mit frischem Koriander
-  Risotto mit mediterranem Gemüse, Thymian und Parmesan



Dessert

-  Tarte Tatin mit Olivenöl-Parfait
-  Zitronen-Maracuja-Joghurt mit Walnuss
-  Mandelcreme mit Kiwano-Schaum
-  Birnen-Shake mit Nüssen
-  Fenchelparfait mit Beerensalat
-  Melonen-Gazpacho mit Minz-Granité

3-Gang-Menü pro Person 48,00 €
4-Gang-Menü pro Person 55,50 €

POWER-DRINKS

MIXED ENERGY

Apfel - Karotte	0,25l Karaffe	€ 4,50
Kirsch - Banane	0,25l Karaffe	€ 4,50

VIO LIMONADEN UND SCHORLEN

Vio Bio Limonade	Limette und Gurke	0,30 l Flasche	€ 3,50
	Zitrone und Limette	0,30 l Flasche	€ 3,50
	Orange	0,30 l Flasche	€ 3,50
Vio Schorle	Johannisbeere	0,30 l Flasche	€ 3,50
	Rhabarber	0,30 l Flasche	€ 3,50

MINERALWASSER

Peterstaler Gourmet Mineralwasser - medium	0,25 l Flasche	€ 3,50
	0,50 l Flasche	€ 5,90
	0,75 l Flasche	€ 7,90
Peterstaler Gourmet Mineralwasser - classic	0,25 l Flasche	€ 3,50
	0,50 l Flasche	€ 5,90
	0,75 l Flasche	€ 7,90
Black Forrest Mineralwasser - still	0,25 l Flasche	€ 3,50
	0,50 l Flasche	€ 5,90
	0,75 l Flasche	€ 7,90

SÄFTE UND SCHORLEN

Apfel	0,20l Flasche	€ 3,50
Orange	0,20l Flasche	€ 3,50
Grapefruit	0,20l Flasche	€ 3,50
Trauben	0,20l Flasche	€ 3,50
Tomaten	0,20l Flasche	€ 3,50
Banane	0,20l Flasche	€ 3,50
Apfelschorle	0,25l Karaffe	€ 3,50