



GOURMET
BUSINESS



So **KULINARISCH**
schmeckt das
erste Halbjahr
2021



WWW.GOURMET-BUSINESS.AT

Lieber Gast!

Wir kochen mit viel Liebe und Verantwortung und sorgen dafür, dass unser Essen nicht nur gut schmeckt, sondern auch guttut: Abwechslungsreiche Küche, saisonale Schmankerl und beste Zutaten aus Österreich machen so richtig Lust auf den täglichen Genuss.

Sorgsam ausgewählt und streng kontrolliert. Unsere langjährigen Partnerschaften mit Landwirten und Lieferanten im ganzen Land sorgen dafür, dass Sie nur das Beste bekommen. Zudem werden die Zutaten und Rohstoffe streng kontrolliert, bevor sie in unseren Kochtöpfen landen.

Der Umwelt zuliebe am liebsten regional und saisonal. Am liebsten kochen wir mit erntefrischem Obst und Gemüse, weil es einfach am besten schmeckt. Darum ist uns eine bunte Vielfalt saisonaler Lebensmittel besonders wichtig. Das hält die Transportwege kurz und garantiert frischen Genuss.

Lassen Sie sich überraschen was sich unsere Köche für Sie einfallen haben lassen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant.

Guten Appetit!!



Richard Fischer
Geschäftsfeldleitung
Betriebsgastronomie







FLUSS & MEE(H)R

Februar

Gesundes aus dem Wasser

Fisch – viele mögen ihn und manche meiden ihn. Fischliebhaber genießen die Vielfalt, die unsere Meere, Seen und Flüsse bieten. Gebraten oder gegrillt holt Fisch den Sommerurlaub in den Alltag. Der herrliche Duft kann so manchen gedanklich in ein Restaurant mit Meerblick versetzen. Doch er überzeugt seine Fans nicht nur in Geruch und Geschmack, sondern auch aufgrund vieler anderer Eigenschaften.

Was Fisch so alles kann

Fisch ist reich an Jod, Selen und den Vitaminen D, B1, B2, B6 und B12. Eine gute Quelle für **Vitamin D** ist zum Beispiel Hering und Makrele. Dieses Vitamin unterstützt den Knochenaufbau und beeinflusst das Immunsystem. In Nahrungsmitteln ist es kaum vorhanden, am meisten nehmen wir es durch Sonnenlicht auf. Für reichlich **Vitamin B1**, das für unser Nervensystem wichtig ist, sorgen Scholle und Thunfisch.

Wer auf seine Linie achtet, sollte Fleisch und Wurst durch Fisch ersetzen. Ein kleiner Vergleich: 100g Lachsfilet haben 131 kcal – 100g Rinderfilet haben 290 kcal. Nicht ohne Grund raten also Ernährungswissenschaftler dazu, **1 bis 2 Mal pro Woche** Fisch zu essen.



BÄRLAUCH-WOCHEN

März

Zarter Frühlingshauch

Vielleicht haben Sie schon einmal die Begriffe Bärenlauch, Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch oder Waldherre gehört. Alles bekannte Beinamen für den vielseitigen Bärlauch.

Das beliebte Wildgemüse treibt im Frühjahr aus und blüht von April bis Mai. Die beste Erntezeit ist im März und April.

Qualitätsmerkmal Bärlauch-Geruch

Immer sehr gut aufpassen beim Sammeln von Bärlauch! Es gibt nämlich einige giftige Pflanzen, die man leicht mit Bärlauch verwechseln kann. Die bekanntesten sind wohl Maiglöckchen und Herbstzeitlose, aber auch der gefleckte Aronstab, die vielblütige Weißwurz und verwilderte Garten-Tulpen.

Wer sich unsicher ist, sollte lieber auf Bärlauch aus dem Gemüseregal, oder vom Gärtner seines Vertrauens zurückgreifen.

Egal woher Sie den Bärlauch haben: Er sollte unbedingt sehr gründlich unter heißem, fließendem Wasser gewaschen werden!

Genießen Sie das gesunde „Kraut“ nun auch für kurze Zeit in unserem Restaurant.

Unser Rezept-Tipp:

Bärlauch-Risotto für zu Hause finden Sie auf unserem  blog.gourmet.at



VIVE LA FRANCE

April

Genießen wie Gott in Frankreich

Die Franzosen legen besonderen Wert auf beste Qualität und Frische bei den Zutaten. Für den besonderen Geschmack sorgt bei vielen französischen Speisen der Wein.

Gerne werden regionale Produkte verwendet – **wie bei GOURMET.**

Eine Legende besagt, dass der Ursprung der französischen Küche bei den Italienern liegt oder zumindest starken Einfluss auf die französische Küche hatte – aber wie gesagt nur eine Legende.

Nichts desto trotz ist die „cuisine francaise“ so berühmt, dass sie seit 2010 zum Welterbe der UNESCO zählt.

Wir wünschen BON APPETIT & freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant.



SPARGEL TRIFFT ERDBEERE

Mai

Saisonale Gaumenfreuden

Erntefrisch gibt es Spargel in Österreich nur für kurze Zeit, die Vorfreude ist also groß! Doch es ist vor allem sein einzigartiger Geschmack, der dieses Frühlingsgemüse so begehrt macht.

Ob weiß oder grün, als cremige Suppe, köstliche Sauce oder knackig frisch genossen – das essbare Elfenbein begeistert jeden Feinschmecker.

Beliebt & gesund

Wussten Sie schon, dass Spargel aufgrund seines hohen Wassergehaltes ein wahrer Schlankmacher ist? Er überzeugt also nicht nur geschmacklich, sondern tut auch unserer Gesundheit gut.

Mehr darüber erfahren Sie auf unserem  blog.gourmet.at

Wir wünschen GUTEN APPETIT & freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant.



ALLES ASIA

Juni

Bunte Grüße aus Fernost

Wer liebt sie nicht, die herrlich-bunte asiatische Küche? Dabei hat jedes Land seine eigenen Spezialitäten, aber alle Gerichte leben von den exotischen Gemüsesorten, den fremdländischen Gewürzen und Kräutern.

Zutaten aus der asiatischen Küche:

- ✓ **Sojasauce:** Sojasauce gibt es in den unterschiedlichsten Arten und Qualitäten. 18 Monate sind die durchschnittliche Reifezeit der Sojasauce. Doch manche reifen bis zu fünf Jahren, ähnlich wie ein Balsamico-Essig. Die Chinesen unterscheiden außerdem zwischen der hellen Sojasauce und der dunklen, welche ein leichtes Lakritzaroma hat.
- ✓ **Ingwer:** Ingwer ist Küchengewürz und Heilmittel in einem. Er liefert eine angenehme, feine Schärfe, die erfrischend und würzig ist.
- ✓ **Zitronengras:** Frisches Zitronengras sollte in Zeitungspapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. So bleibt es mehrere Wochen frisch und kann zum Kochen verwendet werden.

Tauchen Sie bei uns ein in die kulinarische Welt Asiens.

胃口好

(Guten Appetit)



MARILLENZEIT

Juli

Der fruchtige Sommertraum

Die Marille ist aufgrund ihres fruchtig-süßen Geschmacks eine der beliebtesten Obstsorten bei uns ÖsterreicherInnen. Sie hat aber noch weit mehr zu bieten: Ihre wertvollen Inhaltsstoffe sorgen für kräftige Haare, starke Nägel und gesunde Haut.

Tipps für Kauf & Lagerung

- ✓ Am besten schmecken Marillen, wenn sie vollreif gepflückt werden. Greifen Sie zu, wenn Sie duftende Marillen mit praller Haut finden, denn dann sind sie perfekt.
- ✓ Wenn Marillen jedoch reif gepflückt werden, halten sie nicht lang. Sie können maximal eine Woche im Kühlschrank lagern. Am besten rasch genießen!
- ✓ Das beste Aroma haben Marillen, wenn sie bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Das bedeutet aber auch, dass sie baldigst vernascht werden sollten.
- ✓ Halbiert und ohne Kern lassen sich Marillen gut weiterverarbeiten. Entweder man verkocht sie frisch, lässt sie trocknen oder friert sie ein.

Mehr Tipps zur Marille und anderen regionalen Früchte finden Sie auf unserem  [BLOG](https://blog.gourmet.at) blog.gourmet.at



GUTES AUS ÖSTERREICH

Die frischen Lebensmittel für unsere kulinarischen Köstlichkeiten kaufen wir so oft wie möglich regional ein. Unsere langjährigen verlässlichen Partner garantieren Zutaten in höchster Qualität.





*Sie möchten mehr Wissen?
Wir freuen uns auf Ihre Fragen.*

GOURMET Business

Tel.: +43 (0)50 876-5000

business@gourmet.at

WWW.GOURMET-BUSINESS.AT

GMS GOURMET GmbH

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien

 blog.gourmet.at

 www.facebook.com/gourmet.at