



Freunde und Familie fühlen sich im „Hotel Petrus“ am langen Tisch wohl

Südtirol

GUTES VON DER WIESE

Regionales und Saisonales kommt mittlerweile bei vielen Häusern auf den Tisch. Im **Hotel Petrus** in dem kleinen Südtiroler Ort Reischach (Bruneck) geht man in Sachen Nachhaltigkeit noch weiter. Es beginnt damit, dass sich Besitzer Hans Aichner persönlich um den Gemüsegarten der Familie kümmert – Radieschen, Artischocken und Kräuter gelangen auf kürzestem Weg zu Küchenchef Hannes Baumgartner. Saibling und Lachsforelle stammen aus den nahen Gewässern und springen fast wie von selbst perfekt gegart auf die hübschen Teller. Natürlich gibt es das Gartengemüse auch ohne tierische Begleitung, denn vegan ist in der **Kaminstube** ebenfalls an der Tagesordnung und muss nicht mühsam erbeten werden. Ein gutes Gefühl. Buon appetito!

● CHRISTIAN J. MAY

Info: hotelpetrus.com



Preisgekrönt:
Chefkoch Hannes
Baumgartner



Rote Bete darf im Risotto nicht fehlen



Das Klima ermöglicht sogar den Anbau von Artischocken



Team Tiefkühlkost:
Handballer Mimi Kraus (r.) mit Hofmanns-Gründer Dennis Gmeiner

SPORTLICH SCHLEMMEN

Die Menü-Manufaktur Hofmanns beweist, dass

tiegefrorene Gerichte nicht nur zeitsparend und praktisch sind, sondern dass sie auch qualitativ hochwertig, richtig lecker und ausgewogen sein können.

Handball-Weltmeister Michael „Mimi“ Kraus

ist bereits ein Fan. Er hat

für den bundesweiten

Lieferservice eine

exklusive Box mit

acht Lieblingsgerichten

von Hähnchenbrust

„Caprese“ bis Süßkartoffel-

Gnocchi-Pfanne

zusammengestellt.

„Mimi-Box“, ca. 60 Euro, hofmanns-shop.de

GENUSS CHECK

Protein-Power



HUEL READY-TO-DRINK

Glutenfreie, vegane Trinkmahlzeit mit Vitaminen, Mineralien und 20 Gramm Eiweiß pro Flasche (12 x 500 ml, ca. 42 Euro, huel.com)



PROTEIN BAR EXTRA CHOCOLATE

Knusprig-süßer Sattmacher für unterwegs, vor oder nach dem Training. Ohne Zuckerzusatz (45 g, ca. 2,30 Euro, foodspring.de)



40%-PROTEIN-MÜSLI

Aus rein pflanzlichem Eiweiß für einen fitten Start in den Tag – alles ohne Palmöl oder zugesetzten Zucker (575 g, ca. 15 Euro, mymuesli.com)



FOOD VANILLA

Laktose- und glutenfreie Trinkmahlzeit mit Mineral- und Ballaststoffen sowie extra hohem Proteingehalt (12 x 500 ml, ca. 42 Euro, barebells.de)