



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 Garten-gemüse 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



Rote Bete darf im Risotto nicht fehlen



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)



SPORTLICH SCHLEMMEN

Die Menü-Manufaktur

Hofmanns beweist, dass tiefgefrorene 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