



HUUSBLETTLE

Tipps & Neuigkeiten für Ihren Urlaubstag

Mittwoch, den 10. März 2010

Namenstag: Emil, Gustarv

Eigene Wege

Wer auf seinem eigenen Weg geht,
kann von niemandem überholt werden.
(Marlon Brando)



Das Naturhotel Vital- und Freizeitprogramm

Mittwoch, den 10. März 2010

07.00 – 10.00 Uhr	Ganzjahresfreibad
07.00 – 20.00 Uhr	Dampfbad und Laconium
09.00 Uhr	Wellness-Infostunde mit Viola in der Hotelhalle
09.00 – 20.00 Uhr	Wellnessanwendungen in unserem Alpin-Spa
09.45 Uhr	Schneeschuhwanderung zum Gottesacker mit Helmut (bitte in die Liste eintragen)
10.00 – 20.00 Uhr	Bio Sauna
12.00 – 14.00 Uhr	Gesunde Genüsse vom Salat- und Suppenbuffet
13.00 - 18.00 Uhr	Kinderbetreuung mit Sabine
14.00 – 20.00 Uhr	Finnische Sauna
16.30 Uhr	2/3 Hatha- Yoga und 1/3 Qi Gong
15.00 – 20.00 Uhr	Ganzjahresfreibad
18.00 – 20.30 Uhr	4-Gang Auswahlmenü mit großem Rohkost- und Salatbuffet

Donnerstag, den 11. März 2010

07.00 – 10.00 Uhr	Ganzjahresfreibad
07.00 – 19.00 Uhr	Dampfbad und Laconium
07.30 Uhr	Aktives Erwachen mit Markus im Seminarraum im Grünen (bitte in die Liste eintragen)
09.00 – 10.00 Uhr	Wellness-Infostunde mit Viola in der Hotelhalle
09.00 – 19.00 Uhr	Wellnessanwendungen in unserem Alpin-Spa
10.00 – 19.00 Uhr	Bio Sauna
12.00 – 14.00 Uhr	Gesunde Genüsse vom Salat- und Suppenbuffet
13.30 Uhr	Pferdeschlittenfahrt (bitte in die Liste eintragen)
14.00 – 19.00 Uhr	Finnische Sauna
15.00 – 19.00 Uhr	Ganzjahresfreibad
15.30 Uhr	Brotbacken (bitte in die Liste eintragen)
15.00 – 20.00 Uhr	Kinderbetreuung mit Sabine 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
18.00 – 20.30 Uhr	4-Gang Auswahlmenü mit großem Rohkost- und Salatbuffet und anschließendem Strudelbuffet
19.00 Uhr	Live Musik mit dem Trio im Restaurant und an der Wunderbar

... und wie meint es Petrus mit uns ...



Die Sonnenfenster schließen sich. Mittwoch und Donnerstag bescheren uns dichte, teils mehrschichtige Bewölkung und hin zum Donnerstag vermehrt unergiebigem Schneefall. Dabei schwächt sich der strenge Frost deutlich ab, doch bleibt das Temperaturniveau insgesamt weiterhin winterlich kalt. Am Freitag dürfte es eine deutlich Zwischenbesserung mit überwiegend sonnigem Wetter geben. Am

Wochenende kündigt sich wechselhaftes und leicht unbeständiges Nordwestwetter mit ein wenig Neuschnee an.

Abendmenü

Salat, Rohkost und Vorspeisen
vom Buffet

Vitalsaft von der Mango

oder

Tafelspitzbrühe mit Wurzelgemüse
und Gerste

I. Marinierte Selleriescheiben
in einer Sesamhülle an
süß-scharfen Pepper-Jelly und
gedämpftem Gemüse

oder

II. Ragout vom Walser Hirschkalb
mit Kräuterpilzen, Speckwirsing
und Kräuterknöpfe

oder

III. Putenmedaillons an
orientalischem Bohnengemüse mit
gebackenen Würfelkartoffeln
und Ingwer

Rote Grütze an einer
Mascarponecreme

Kinderempfehlung

I. Faschierte Kalbsbutterschnitzel
mit Spätzle

oder

II. Schinkennudeln mit Pilzsauce

Trennkostmenü

Salat, Rohkost und Vorspeisen
vom Buffet

Vitalsaft von der Mango

Ragout vom Walser Milchkalb
mit Kräuterpilzen und Speckwirsing

Obstdessert



Unsere Sommelière empfiehlt

Als Aperitif

1 Glas Sekt mit
Pfirsichnektar
€ 4,50

Zu den Hauptspeisen

2008 Zierfandler
Weingut Biegler, Thermenregion
Niederösterreich
0,1 l | € 3,30
0,2 l | € 6,60

Zum Dessert

1 Glas Ausbruchwein Bioernte
Weingut Artner
5 cl | € 4,80

Engel der Begeisterung...

...Menschen die sich begeistern können, lassen sich ergreifen von einem Wort, von einem Blick, von einer Begegnung, vom Wald, durch den sie wandern, von einem Berg den sie besteigen.

Sie werden innerlich erregt durch den Blick auf eine schöne Landschaft. Sie lassen sich aus ihrer Distanziertheit herausreißen.

Sie geraten außer sich und sind ganz bei dem was sie da erleben.

Naturhotel-Genuss für zu Hause...

Das Naturhotel Vollkornbrot

Zutaten für 1 Form:

400 g frisch gemahlenes Weizenmehl

300 g Dinkelmehl

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

1 Handvoll Leinsamen

1 Würfel Hefe

1 EL Honig

15 g Salz

Brotgewürz:

15g Koriander, Fenchelsamen, Anis, Kümmel
(zu gleichen Teilen)

500 ml - 700 ml lauwarmes Wasser

Butter oder Margarine zum Einfetten

Zubereitung:

Mehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
und Salz in eine Schüssel geben.

Hefe mit Honig auflösen, begeben
und mit ca. ½ l Wasser verkneten.

Form fetten, Teig einfüllen und
mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Mit Wasser bestreuen und mit Deckel
verschließen.

Brot in kalten Ofen stellen

und bei 190 ° ca. 90 min. backen.



Backformen sind in unserem Rezeptionsshop erhältlich!