

KLAFS Wellness-Menu

by Andreas C. Studer





GREENTEA-INFUSION

1 Beutel Grüntee
1 Bund frische Minze
¼ Gurke
2 cm frischen Ingwer

Grüntee mit 2,5 dl kochendem Wasser angießen, 2 Min. ziehen lassen. Inzwischen eine Karaffe mit 1,75 l kaltem Wasser füllen. Minze hinzugeben, Gurke und Ingwer in dünne Scheiben schneiden und im Wasser ca. 1 Std. ziehen lassen. Danach den ausgekühlten Grüntee dazu geben, umrühren.

Tipps von Studi:

Ideal vor dem Saunagang. Karaffe kann jederzeit mit Wasser nachgefüllt werden. Die ätherischen Öle der Zutaten aromatisieren das Wasser aufs Neue.

HOT NUTS

200 g Nussmischung, ungewürzt
½ TL Rash el Hanout Gewürzmischung
Etwas Fleur de Sel

Die Nussmischung bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. in beschichteter Pfanne anrösten. Gewürz und Salz am Schluss dazugeben und lauwarm zur Greentea-Infusion servieren.

Tipp von Studi:

Anstelle von Rash el Hanout können die Nüsse auch mit 1 TL kräftigem Madras Currypulver, Chiliflakes und Salz gewürzt werden.



SEETEUFEL AUF PFIRSICHSALSA

4	Stangen Zitronengras
8	Seeteufelmedaillons à ca. 90 g (oder Kabeljau)
Etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Erdnussöl
1	Frühlingszwiebel
2	Pfirsiche
1 Msp	Chilipulver
3 EL	Olivöl
1	Limette (Saft)
Etwas	Fleur de Sel
½ Bund	Koriander
400 g	Chinesischer Brokkoli (oder Pak Choi oder Blattspinat)
1 EL	Olivöl
Etwas	Fleur de Sel

Zitronengras mittig schräg halbieren und Fischmedaillons damit aufspießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Erdnussöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Der Seeteufel soll innen noch glasig sein.

Inzwischen die Frühlingszwiebel und die Pfirsiche in sehr feine Würfel schneiden, mit Chili, Olivenöl, Limettensaft, Salz und fein gehacktem Koriander mischen, rassig abschmecken.

Chinesischen Brokkoli in Olivenöl ca. 5 Min. sautieren, salzen. Auf Teller verteilen, Fisch am Spiess darauf geben, je ein Esslöffel Salsa auf die Fischmedaillons geben und mit Koriander garnieren.



FRUCHTIGER DESSERTRAUM

120 g	Petit Beurre Kekse
180 g	griechisches Joghurt
1 Msp	Vanillemark (oder Zimt)
1 EL	Akazienhonig
2-3	verschiedene saisonale Früchte
Einige	Frische Minzeblätter

Kekse fein zerbröckeln, in kleine Gläser geben. Joghurt mit Vanille und Honig mischen, darauf verteilen. Nach Belieben mit frischen Früchten wie Mango, Erdbeeren, Papaya, Kiwi, Apfel, Trauben etc. belegen und mit einem Minzeblatt dekorieren.

Tipp von Studi:

Am besten schmeckt das Dessert nach dem letzten Saunagang. Damit die zerbröckelten Kekse knusprig bleiben, Dessert erst kurz vor dem Servieren in Gläser anrichten. In der kalten Jahreszeit passt frisch gemahlener Zimt anstelle von Vanille perfekt zu diesem Dessert.