

# GRAZ: Cafe Grün und Mangolds vis-a-vis



An unserem Graz-Wochenende waren wir diesmal kulinarisch wirklich gut versorgt:

Im **Cafe Grün**, Klosterwiesgasse 6, haben wir köstliche vegane Burger und Wraps gegessen und mit hausgemachten Limonaden runtergespült. Beim Kaffee konnte man aus unterschiedlichen Pflanzenmilchen eine auswählen.

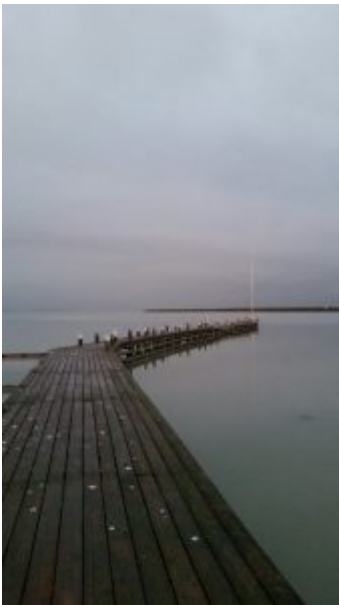
Das **Mangolds vis-a-vis**, Zinzendorfgasse 30, ist ein Lokal in Uni-Nähe und besticht durch das interessante Ambiente und die Veganer-freundliche Speisekarte (auch vegetarische Gerichte im Angebot). Die Kartoffelwedges wurden mit Kürbiskernöl – Mayo (natürlich vegan) und die gefüllten Weinblätter in einer äußerst delikaten Paradeissoße serviert.

GRAZ, WIR KOMMEN WIEDER!

---

# Hotel Wende am Neusiedler See

## – 2 Tage Hochgenuss





**Sehr empfehlenswert als Location für das nächste Seminar oder die nächste Klausur!**

Anfang Oktober war ich mit meinen insgesamt 12 KollegInnen 2 Tage auf Teamklausur im Burgenland. Mein veganer Kollege und ich waren angekündigt und was wir die beiden Tage kulinarisch erlebt haben, war einfach einzigartig:

Sowohl das Mittag- als auch das Abendessen umfassten 4 Gänge. Die Gerichte waren fantasievoll und liebevoll angerichtet, mit frischen Zutaten (keine vorgefertigten Produkte) und wohlschmeckend. Das Salatbuffet war abwechslungsreich und außergewöhnlich. Für unser Frühstück wurden vegane Margarine, Aufstriche und Käse besorgt. Sojamilch war sowohl beim Buffet als auch beim Pausenkaffee vorhanden. Das Personal war sehr freundlich. DANKE!

Ausserdem waren die Zimmer überdurchschnittlich groß und mit Balkon, es gab ein einladendes Hallenbad sowie Wellnessbereich und Fitnesscenter.

Hier ein kleiner optisch-kulinarischer Überblick (Auszug):



Krautsalat mit Mandarinspalten und karamelierten Nüsse





Karotten-Orangensuppe



Räuchertofu

Gebratenes Gemüse mit Olivenreis und



Frischer warmer Ananaskuchen mit Sojais.

---

# Maisbri



Für den Maisbrei 1,5 Tassen **Wasser** und 1 Tasse **Hafermilch** mit einer Prise **Salz** und einem halben TL **Kardamom** zum Kochen bringen und dann 1/2 Tasse **Maisgrieß (Polenta)** langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen, kurz aufwallen lassen und mit einem Deckel zum Quellen zur Seite stellen. Wer mag, kann gerne **Zucker** oder Marmelade zum Süßen und **Vanille** drunterrühren. Sehr geschmackvoll ist der Brei, wenn er mit einer (oder 1/2) klein geschnittenen **Mango** verfeinert wird und mit **Obst, Nüssen** , Samen oder Kokosflocken dekoriert wird. Wer mag, kann auch beim Kochen schon **Trockenfrüchte** dazugeben.

Wir haben das Verhältnis 1:5 gewählt, weil wir den Brei nicht zu fest wollen. Das ist natürlich Geschmackssache – ebenso das Verhältnis Wasser und Hafermilch. Wer es gerne üppiger hat, kann natürlich die ganze Flüssigkeitsmenge Hafermilch nehmen.

#### **TIPP:**

Funktioniert natürlich auch mit Weizen- oder Dinkelgrieß!