

Pressemitteilung

[m]eatery-Team macht sich fit für den HSH Nordbank Run am 19. Juni 2010 • Gesund leckere Rezepte von Küchenchef Hendrik Maas für alle Läufer

Hamburg, 21. Mai 2010 Das junge Team der [m]eatery bar + restaurant wird am 19. Juni beim HSH Nordbank Run an den Startgehen. Die 25 Läufer bereiten sich schon jetzt auf die jeweils vier Kilometer lange Strecke durch die Hafencity vor. Wichtigster Coach ist dabei Küchenchef Hendrik Maas, der dem Team im Vorfeld mit den passenden Ernährungstipps zur Seite steht und natürlich selbst mitlaufen wird. Für alle Teilnehmer empfiehlt Maas im Trainingszeitraum einen frischen Chopped Salad mit Limetten-Dressing sowie ein mediterranes Rindertatar – so lecker ist gesundes Essen.



[m]eatery Chopped Salad mit Limetten-Dressing

Mit einem klassischen französischen Wiegemesser werden Mizuma-, Romana-, Lollo Rosso-, und Eisbergsalat, sowie Olivetti Tomaten, Lauchzwiebeln und Buschbohnen zu einem knackigen Salat klein gehackt (engl. chopped). Ein erfrischendes Limetten-Dressing verleiht dem [m]eatery Chopped Salad Leichtigkeit.

Für vier Personen

Für den Salat

250 g gemischte Blattsalate der Saison
50 g blanchierte Keniabohnen
50 g Radieschen
50 g Salatgurke
50 g Frühlingslauch
50 g Champignon
50 g Kirschtomaten
30 g Walnüsse
5 g Kerbel
5 g Dill

Für das Dressing

10 ml weißer Balsamico
30 ml Limettensaft
3 g Salz
2 g Zucker
1 TL Senf
150 ml Tomatensaft
75 ml Olivenöl
40 ml Sonnenblumenöl
1 Tropfen Tabasco
*Alle Zutaten gut verrühren &
unter den Salat heben.*

Rindertatar mediterran

Frühlingslauch und ein Spritzer Zitronensaft geben der Oliven-Parmesan-Marinade eine leichte Frische.

Für vier Personen

320 g	magere Steakhüfte	4 EL	bestes Olivenöl
2 EL	Parmesan, gehobelt	2	Eigelb
4 EL	schwarze Oliven gehackt	2 EL	Schalotten fein gewürfelt
4 EL	getrocknete Tomatenfilets	1 TL	Meersalz
2 EL	Basilikum in Streifen geschnitten	1 EL	Sardellenfilets fein gehackt
1 EL	Schnittlauch fein geschnitten		Saft einer halben Zitrone
4	Drehungen Pfeffer aus der Mühle		

Gesunder Start in den Tag

Wer lieber nicht selbst kochen, sondern sich kulinarisch verwöhnen lassen will, kann beide Rezepte natürlich auch in der [m]eatery ausprobieren.

Auch das Frühstück im SIDE Hotel sorgt für einen gesunden Start – in den Tag & am 19. Juni. Frisch gepresste Säfte, Vollkornbrot, Müsli und viel Obst liefern ausreichend Energie. Besonders lecker sind die verschiedenen Eierspeisen – von Rührei über Omelette zu Buttermilch-Pfannkuchen und frischen Waffeln. Dazu einer der rund 15 Teesorten und der Tag kann kommen.

SIDE Frühstück • Mo – Fr bis 11 Uhr • Sa – So bis 14 Uhr • 23 Euro p.P.

Reservierung erforderlich, Tel. 040 3 09 99-595

[m]eatery bar + restaurant

In der [m]eatery ist der Name Programm. Aus dem euro-asiatischen Restaurant fusion wurde im Oktober 2009 kurzerhand ein Steaktempel. Die Einrichtung ist von schlichter Eleganz, das Wesentliche passiert auf dem Teller: Denn dahin kommen nur die zartesten Rinderrücken aus Argentinien, den USA und Deutschland. Neben der hohen Fleischqualität begeistern die Reifung der Husumer Weiderinder in der eigenen dry-aged Box sowie das Grillen der Steaks im 800 Grad heißen Infrarotofen. Aber auch die Tatakarte und Burgerspezialitäten sowie die exklusive Getränkeauswahl gehören zu den Höhepunkten dieses Hot Spots in der Hamburger Innenstadt.

Auf der neuen Homepage www.meatery.de finden Sie weitere Informationen.

Für Rückfragen zur Pressemitteilung oder Bereitstellung von Fotomaterial steht Ihnen Frau Nicole Bienert unter Tel. +49 40 357400-45 gern zur Verfügung.

