

GRAF-NEWS

WO MANCHES KLASSISCH, ABER ÖFTERS ALLES AUSSER-GEWÖHNLICH IST



WAGYU RINDERFILET

Rinderfilet der Oberliga. Perfekt marmoriertes Fleisch, starker, herrlicher Eigengeschmack. DAS gönnt man sich nicht alle Tage!

Der Graf bereitet es euch zu:
180g WAGYU FILET
+ diverse Beilagen.....€ 125.-

ACHTUNG, nur auf Vorbestellung:
Reserviert euren *Special Table* mind. 2 Tage im Voraus, da wir das Fleisch extra für euch organisieren.

DIE LETZTEN GLÄSER CHILI-SAUCE VOM GRAF



Wer isst gerne scharf, mag aber keinen Tabasco?

Der Graf! Du tickst ähnlich? Dann hol dir vom Graf seine hausgemachte, feinste Chili-Sauce aus thailändischem Chili, vielen Gewürzen und ein paar "Geheimzutaten". "Ich hab's in 80ml Rex-Gläser abgefüllt und um 5 Euro gehört meine Chilisauce euch.", so Michi Graf mit einem Augenzwinkern.



TRÜFFEL-DINNER AM SAMSTAG, DEN 14. MÄRZ!

An diesem Abend verzaubern wir euch wieder mit Köstlichkeiten. Im Mittelpunkt steht natürlich der Trüffel. ;-)

Gepaart mit hochqualitativen Lebensmitteln, erlebt ihr ein kulinarisches Highlight beim GRAF.

Zelebriert diesen besonderen Abend mit uns!

€ 102.00 | inkl. Aperitif & 5 Gänge

€ 70.00 ohne Trüffel



E-MAIL-NEWSLETTER

Ob Workshops, Bälle, Michis Kochkurse, Mittagsmenüs, Aktionen oder Mottoabende.

SO VERPASST DU KEINE NEUIGKEITEN MEHR:

QR-Code scannen, runterscrollen und E-Mail-Adresse eingeben!



© Auch im Büro machbar, wenn man sich etwas vorkocht. Michael und Jacqueline Graf haben mit ketogener Ernährung schon etliches abgenommen.

Grün macht schlanker!

Sind Sie auch gerade am Abnehmtrip? Wer schon so einiges ausprobiert hat, könnte noch ganz viel grünes Gemüse essen. Denn das ist besonders gesund und lässt die Pfunde purzeln

Wer kennt sie nicht? Paleo, Low Carb, Intervallfasten oder Keto Diät – es gibt viele Ernährungsumstellungen, die dazu führen sollen, dass man abnimmt.

Gerade am Jahresanfang versuchen viele ihre Gewohnheiten zu ändern. Und da kommt „Der Graf im Stadthaus“ ins Spiel.

Michael und Jacqueline Graf aus Neusiedl am See haben selbst Erfahrungen mit einigen Diäten. Denn nach dem zweiten Baby bekam Jacqueline ein großes Problem mit ihrem Gewicht.

„Ich habe eine Schilddrüsenunterfunktion entwickelt und Medikamente genommen. Auf einmal ging es rasant mit meinem Gewicht nach oben. Ich habe in zwei Monaten 30 Kilo zugenommen. Ich war ein Wrack, mir hat alles weh getan. Also habe ich nach Hilfe gesucht.“

Und sie mit einer Ärztin in Baden gefunden, die sich auf Ketotherapie spezialisiert hat. Nachdem Jacqueline Graf schnell wieder abnehmen wollte, gab es für sie die Extrem-Therapie. Und das Geheimnis dahinter: Keto. „Ich war alle 14 Tage bei meiner Ärztin, habe etliche Mittel genommen und mich streng an die Ernährung gehalten, die sie mir gegeben hat. Und siehe da. In drei Monaten waren die 30 Kilo wieder weg.“ Dann wurde langsam wieder auf normale Ernährung umgestellt – mit viel Wissen, welche gesunden Nahrungsmittel man einbauen sollte. „Es gab keinen Jojo-Effekt“, freut sich die Gräfin.

Keto-Workshop für Abnehmwillige

Ihr Mann – der Koch im Haus – hat eine Zeit lang bei der Diät mitgemacht. Wenn

auch in abgespeckter Form und ohne ärztlicher Begleitung. „Ich habe die erlaubten Lebensmittel zu schmackhaften Gerichten verkocht. Gesund kann nämlich wirklich auch gut schmecken“, lacht er. Und auch er hat dabei abgenommen. Kleiner Tipp: Vor allem grünes Gemüse ist gefragt. Dazu Eiweiß und so wenig Kohlenhydrate wie möglich. Die Ernährung, die das Paar gemacht hat, will es jetzt in ihrem Lokal bei einem Keto-Workshop mit Interessierten teilen. Michael Graf und seine Frau werden über die Ernährung erzählen, welche Lebensmittel gut sind, welche weniger. Es gibt für die Teilnehmer (der Workshop ist mit 21 Leuten ausgebucht) auch Unterlagen zum Mit-nach-Hause nehmen.

„Wir werden plaudern, kochen und noch mehr plaudern“, schmunzeln die bei-

den. Gibt es die Nachfrage, wird der Workshop auf jeden Fall wiederholt.

Und besonders interessant: Graf bietet 14 Tage lang Keto-Ernährung zum Abholen an. Wer seinem Körper also auch etwas Gutes tun und ein paar Kilo abspecken will, kann sich für zwei Wochen Frühstück, Mittagessen und Abendessen von Graf zubereiten lassen.

„Das ist ein Pilotprojekt“, erklärt Graf. „Ich koche für zwei Tage die Gerichte in den richtigen Portionen vor und alle zwei Tage kann man sich das Essen holen. Gestartet wird mit Freitag. „In 14 Tagen sehen wir dann, wie viel wir abgenommen haben“, lacht Graf. „Ich mache auch mit. Und eins weiß ich, in der Gruppe ist der innere Schweinehund leichter zu überwinden, als alleine!“

Charlotte Tre

MIT KETO DURCH DIE FASTENZEIT

„Es machen sogar diesmal ein paar Mitarbeiter mit“, freut sich Michi Graf. Denn es ist wieder soweit. Es ist Zeit den Körper zu entgiften, viel Gemüse zu essen und wer ein paar Kilo Fett verlieren möchte ist hier auch an der richtigen Adresse.

Michi Graf kocht euch euer Keto-Essen! Aber er betont:

„Die strenge Version, die aus 800 Gramm grünem Gemüse pro Tag und viel Eiweiß besteht. Das kann aber auch schmecken ;-)!

Aber klar, Schnitzel ist es keines“.

€ 33,- / TAG FIX FERTIG ABHOLTAGE MI, FR, SO

Man bekommt ein Sackerl mit 4 Mahlzeiten pro Tag, einem kleinen Leitfaden und dann kanns schon losgehen. Wir bereiten das Essen immer für 2-3 Tage vor [“Meal-PREP“]. Dieses muss nur eingekühlt werden und kann bei Bedarf einfach aufgewärmt werden.

BACKHENDL-SONNTAG

➔ jeden Sonntag zum Abholen

➔ Vorbestellung bis Samstag

➔ Abholung Sonntag 11:30

➔ mit hausgemachtem(!) Kartoffelsalat



+43 (0) 664/39 222 35

€ 18,-



14. MÄRZ | 18:00 | TRÜFFEL-DINNER

Trüffel-Dinner am SAMSTAG!!

An diesem Abend verzaubern wir euch wieder mit Köstlichkeiten. Im Mittelpunkt steht natürlich der Trüffel. ;-)

hundertzwei.euro | inkl. Aperitif & 5 Gänge
siebzug.euro OHNE TRÜFFEL

19. MÄRZ | 18:00 | Magic Dinner

Alex Ray ist wieder bei uns.

Es erwartet euch wie immer ein atemberaubender Abend mit herrlichem Essen vom Graf und Überraschungseffekten.

hundertneunzehn.euro | Ticket



11. APRIL | 11.30-14.00 | FOODTRUCK

10 Jahre Jubiläum BLACK SUNSET
Ab 9 Uhr könnt ihr vorbeikommen, zuschauen, Athleten anfeuern oder einfach nur bei unserem Foodtruck essen.. Alles ist möglich und es findet bei JEDEM WETTER statt! Sportlertaugliches Essen haben wir natürlich dabei!
Hirschfeldspitz 100, 7100 Neusiedl am See