

Tag 13	Tag 14	Tag 15
Frühstück	Frühstück	Frühstück
Bananen-Omelette Bananenrädchen in zerlassener Bratbutter kurz anbraten, wenden. 2 Eier mit 2 EL Rahm und wenig Alpensalz verquirlen, über die Bananenrädchen geben und bei niedriger Temperatur stocken lassen.	Spiegeleier mit Speck, mit Papaya Bratbutter in der Pfanne schmelzen, 2 Eier dazu geben. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne 3 – 4 Tranchen Bratspeck anbraten. ½ Papaya . Für ganz Hungerige gibt's noch eine kleine Banane.	Schneeberg-Apple mit Käse 1 Apfel schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden. 40 g Käse ebenfalls würfeln und beides zusammen mit 3 – 5 EL geschlagenem Rahm mischen.
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Siedfleisch mit Kartoffel, Karotte und Fenchel Siedfleisch herstellen nach Schaub-Rezept (siehe Kochbuch «Schaub-Kost köstlich» Seite 47). 1 ganze geschälte Kartoffel , 1 Karotte und ½ Fenchel während der letzten halben Stunde in der Fleischbrühe mitgaren und zum Siedfleisch servieren.	Lachs mit Glasnudeln und Zucchini 1 Lachstranche in Bratbutter anbraten, würzen, mit leicht gerösteten Mandelsplittern anrichten. 30 – 50 g Glasnudeln ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, Wasser abgießen. Butter schmelzen, mit etwas Alpensalz würzen, Glasnudeln darin schwenken. Zucchini schälen, entkernen, scheibeln, in Butter dünsten, mit Alpensalz und frischen Kräutern würzen.	Rahmgeschnetzeltes mit Butterrösti und Kopfsalat ca. 200 g geschnetzeltes Kalbfleisch in Bratbutter anbraten, würzen (z.B. mit Schaub Curry Special), dann mit Fleischbrühe ablöschen. Zum Eindicken der Sauce: kalte Fleischbrühe mit 1 TL Kartoffelstärke verrühren, zum Kalbfleisch geben, mit Rahm die Sauce verfeinern. Für die Butterrösti 1 – 2 Pellkartoffeln schälen, reiben, mit Alpensalz , Pfeffer und beliebigen Gewürzen abschmecken und in Bratbutter goldbraun braten. Mit Kopfsalat servieren.
Nachessen	Nachessen	Nachessen
Eier-Raclette mit Salzkartoffeln 1 – 2 Spiegeleier zubereiten, das Eigelb aufstechen und 1 – 2 EL Käse darüber streuen, würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze den Käse schmelzen lassen. Für die Salzkartoffeln 1 kleine Kartoffel schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen. Wasser abgießen und mit etwas Butter verfeinern.	Siedfleisch- und Kartoffelsalat Siedfleisch fein schneiden und mit Salatsauce mischen. Für den Kartoffelsalat 1 kleine Kartoffel in der Schale kochen, möglichst heiss schälen, in Scheiben schneiden. ½ dl heisse Fleischbrühe über die Kartoffeln gießen, mit Salatsauce mischen.	Avocado mit Champignon-Rührei 1 Ei mit 2 EL Rahm verquirlen, würzen. Champignons scheibeln, in Butter andämpfen, salzen, den Eieguss darüber geben, rühren bis die Masse stockt, mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Dill abschmecken. ¼ Avocado zu einem Fächer schneiden und mit dem Rührei auf einem Teller schön anrichten.