

Tag 4	Tag 5	Tag 6
Frühstück	Frühstück	Frühstück
Mango-Omelette Für die Omelette 2 Eier mit 2 EL Rahm, Zimt und 1 Prise Alpensalz verrühren. Etwas Bratbutter in einer Pfanne schmelzen. Die Eimasse dazu geben und stocken lassen. 1/4 Mango in Würfelchen schneiden und mit 2 EL geschlagenem Rahm auf der Omelette anrichten.	Rührei mit Champignons und Rösti Für das Rührei 2 Eier verquirlen, mit Alpensalz, Pfeffer und Schaub-Gewürz abschmecken. Champignons in Scheibchen schneiden. Etwas Bratbutter in einer Pfanne schmelzen, die Champignon-Scheiben begeben, dünsten. Eimasse dazu geben, unter rühren ein Rührei herstellen. Mit frischer Petersilie garnieren und eine kleine Rösti dazu servieren.	Hartkäse mit Trauben und Banane Verschiedene Hartkäse nach Wahl hübsch anrichten, evtl. mit Butter bestreichen, dazu 6 – 8 grosse, süsse Trauben . Die Trauben aufschneiden, Kerne entfernen und die Beeren auslutschen (Haut und Kerne nicht schlucken). Geniessen Sie dazu 1/4 Banane .
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Pouletschenkel mit Bratkartoffeln und Aubergine Pouletschenkel (ca. 200 g) in Bratbutter oder Rindertalg braten, mit Alpensalz, Pfeffer und Paprika würzen. Pellkartoffeln schälen, scheibeln in Bratbutter anbraten, würzen. Aubergine schälen, entkernen und nach Belieben zubereiten.	Hechttranchen mit Salzkartoffeln und Fenchel Hechttranchen (250 g) würzen, im Steamer pochieren auf einem Teller anrichten und mit zerlassener Butter übergiessen. Für die Salzkartoffeln 1 – 2 Kartoffeln schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen, mit Butterflöckli verfeinern. Fenchel in Scheiben schneiden, in Salzwasser garen, abschmecken.	Lammvoressen mit Kartoffelstock und Broccoli Lammvoressen (200 g) in Bratbutter anbraten, mit Alpensalz, Pfeffer und mit gehackten Kräutern würzen und mit 1/2 dl Fleischbrühe ablöschen und zugedeckt auf niedriger Stufe garen (30 – 40 Min.). Am Schluss die restliche Brühe evtl. mit Kartoffelstärke abbinden und mit Rahm verfeinern. Für den Kartoffelstock 2 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser garen, Wasser abgiessen, durchs Passierte treiben, mit Butter, Rahm, Alpensalz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Broccoli in Salzwasser garen, mit Butterflöckli anrichten.
Nachessen	Nachessen	Nachessen
Kartoffelsuppe 1 kleine Kartoffel schälen, würfeln, in 1 dl Fleischbrühe weich kochen, pürieren, 40 g Reibkäse dazu geben, nochmals aufkochen und mit 1 EL Rahm verfeinern.	Bananenraclette 1 halbe Banane längs halbieren, in etwas Bratbutter kurz anbraten, mit 2 Scheiben Käse belegen und zudecken, bis der Käse geschmolzen ist.	Zuppa Pavese 1 kleine gekochte Kartoffel schälen, in Scheiben schneiden, in Bratbutter goldgelb braten. 2 dl kräftige Fleischbrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben in Suppenteller legen, mit Parmesan bestreuen, 1 Ei über die Kartoffelscheiben aufschlagen, nochmals etwas Parmesan darüber streuen und mit der sehr heissen Brühe übergiessen.