

## Tag 1

## Frühstück

## Das Schaub Standard-Frühstück

**1 Ei** weich gekocht. **30 – 50 g Hartkäse**, evtl. mit einer Scheibe **Butter** belegt.  $\frac{1}{2}$  **Apfel** und  $\frac{1}{2}$  **kleine Banane** schälen, entkernen, in Stücke schneiden, in eine Schale geben, mit etwas **Rahm** übergossen und genießen.

## Mittagessen

## Entrecôte mit Petersilienkartoffeln

Ein **Entrecôte** in Bratbutter oder Rindertalg anbraten, mit Alpensalz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller anrichten und mit einem Stück frischer Butter belegen. Für die Petersilienkartoffeln **2 Kartoffeln** schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen, Wasser abgiessen, Butterflöckli und gehackte Petersilie darüber geben. Mit **Schnittsalat** servieren.

## Nachtessen

## Miniraclette

**60 g Pellkartoffeln** schälen, in Scheiben schneiden und mit **80 g Käse** überbacken.

## Tag 2

## Frühstück

## Birne mit Käse-Butter-Sandwiches

**1 Birne** schälen, entkernen, achtern. **Käse** in Scheiben schneiden, dünn mit **Butter** bestreichen, mit wenig **Alpensalz** und **Provence-Kräutern** würzen und mit einer weiteren **Käsescheibe** belegen.

## Mittagessen

## Rösti und Spiegelei mit Karottensalat

**1 – 2 Pellkartoffeln** schälen, reiben, mit Alpensalz, Pfeffer und beliebigen Gewürzen abschmecken und in Bratbutter oder Rindertalg goldbraun braten, dazu **2 – 3 Spiegeleier** und einen Karottensalat aus **gekochten Karotten** servieren.

## Nachtessen

## Fleisch-Kartoffel-Omelette

**80 g Rindshackfleisch** in Bratbutter oder Rindertalg kurz anbraten, würzen, mit **1 Ei** und **50 g Kartoffelpüree** vermischen. Etwas Bratbutter oder Rindertalg erhitzen, die Fleischmasse hinein geben und beidseitig hellbraun braten.

## Tag 3

## Frühstück

## Apfel-Bananen-Raclette

$\frac{1}{2}$  **Apfel** schälen, halbieren und entkernen.  $\frac{1}{2}$  **kleine Banane** schälen und längs halbieren. Beides in etwas **Bratbutter** leicht anbraten, mit **1 – 2 Scheiben Käse** belegen und zudecken bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen

## Lammsteak mit Kartoffelgratin und Kefen

**Lammsteak (200 g)** in Bratbutter oder Rindertalg anbraten, würzen. **1 – 2 Kartoffeln** schälen, in dünne Scheiben hobeln. Gratinform mit Butter austreichen.  $\frac{1}{2}$  **dl Rahm** und  $\frac{1}{2}$  **dl Fleischbrühe** mischen, aufkochen, mit Alpensalz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Thymianblättchen dazu geben. Kartoffelscheiben in Gratinform schichten, die heisse Rahmsauce darüber geben. Im Backofen bei 150°C 60 Min. garen. **Junge Kefen** in Salzwasser garen, mit flüssiger Butter verfeinern.

## Nachtessen

## Geräucherter Lachs mit Kartoffelsalat

**60 – 100 g geräucherter Lachs** mit **50 g Rahmwürzcrème** und **50 g Kartoffelsalat** servieren. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln in der Schale kochen, möglichst heiss schälen, in Scheiben schneiden.  $\frac{1}{2}$  **dl heisse Fleischbrühe** über die Kartoffeln giesen, mit **Salatsauce** mischen.