

Tag 16

Frühstück

Ananas-Bananen-Schaum mit Alpkäse

40 – 70 g Alpkäse, $\frac{1}{2}$ Banane mit **4 EL Ananas-Stückchen** und **3 EL Schlagrahm** vermischen, nach Belieben mit **Zimt** würzen.

Tag 17

Frühstück

Basilikum-Omelette und Banane

2 Eier und **2 EL Rahm** miteinander verrühren, mit Alpensalz und Pfeffer würzen. Etwas Bratbutter in einer Bratpfanne schmelzen, die Eiermischung dazu giessen. Basilikumblättchen grob zerzupfen und darüber streuen. Bei niedriger Hitze stocken lassen. Inzwischen **1 kleine Banane** mit der Schale halbieren. Zunächst die Omelette servieren, als süsser Abschluss die Banane aus der Schale löffeln.

Tag 18

Frühstück

Apfel-Meringue

Eine Gratinform mit etwas Butter einfetten. **2 Eier** trennen, die Eigelbe mit **2 EL Rahm** verquirlen und in die Form giessen. **1 Apfel** schälen, entkernen und in Scheibchen schneiden; in den Eieguss schichten. Mit Zimt würzen. Eiweiss mit 1 Prise Alpensalz sehr steif schlagen. Auf den Apfelscheiben verteilen. Bei 180°C etwa 15 Minuten backen.

Mittagessen

Fischragout mit Safran, mit Salzkartoffeln und Gurken

200 g Fischfilet in grosse Würfel schneiden, **2 dl Fischfond** erhitzen, Fischwürfel auf einen Siebeinsatz geben und über dem Dampf **1 – 2 Minuten** garen, warm halten. Fond in eine kleine Pfanne giessen, auf 1 dl einkochen lassen. **1 EL Doppelrahm** einrühren und etwas eindicken lassen, 1 Prise Safran einstreuen. Fisch kurz in der Sauce erhitzen. Für die Salzkartoffeln **1 – 2 Kartoffeln** schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen. Wasser abgiessen und mit etwas Butter verfeinern. **Gurke** schälen, entkernen, scheibeln, in Butter dünsten, salzen.

Mittagessen

Hohrückensteak mit Kartoffelnudeln

1 Hohrückensteak in Bratbutter oder Rindertalg braten, mit Alpensalz und Pfeffer würzen. **200 g warme Pellkartoffeln** schälen, durchs Passe-vite treiben, **10 g Butter**, **1 Eigelb**, $\frac{1}{2}$ – **1 EL Kartoffelmehl**, **50 g Reibkäse** mischen, mit Alpensalz, Pfeffer und Muskat würzen, zu einem festen Teig verarbeiten. Auf einer mit Kartoffelmehl bestreuten Arbeitsfläche fingerdicke Rollen formen und diese in 7 cm lange Stücke schneiden. In der heissen Bratbutter goldbraun braten.

Mittagessen

Gefüllte Aubergine mit Bratkartoffeln

1 Aubergine schälen, längs halbieren, Kerne auskratzen, salzen. Im Backofen garen. **200 g Hackfleisch** in Bratbutter oder Rindertalg anbraten mit Alpensalz und Pfeffer würzen und die Auberginenhälften füllen. Für die Bratkartoffeln **1 lauwarme Pellkartoffel** schälen, scheibeln, mit Alpensalz und Schaub-Gewürz abschmecken, in Bratbutter goldbraun braten.

Nachessen

Roastbeef-Röllchen, gebratene Banane mit Senfsauce

2 Scheiben Roastbeef mit **2 Käsesticks** zu Röllchen formen und auf Teller anrichten. $\frac{1}{2}$ Banane in Bratbutter bei niedriger Hitze braten, neben die Roastbeef-Röllchen legen. $\frac{1}{2}$ dl **Fleischfond** mit **2 EL Rahm** und $\frac{1}{2}$ TL **Schaub-Senfpulver** vermischen, nach Belieben mit Pfeffer und Alpensalz abschmecken. Sauce über die Banane giessen.

Nachessen

Crevettencocktail

selbstgemachte **Mayonnaise** mit etwas **Tomatenmark** mischen, würzen und mit **80 – 100 g Crevetten** vermischen.

Nachessen

Lammkotelette mit Bouillonkartoffeln

3 Lammkotelette in Bratbutter oder Rindertalg anbraten, mit Provence-Kräutern, Pfeffer und Alpensalz würzen. Mit flüssiger Butter beträufeln. **1 mittelgrosse Kartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Bei niedriger Hitze in wenig **Fleischbrühe** kochen, so dass fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.