

## Tag 19

## Frühstück

## Das Schaub-Standard-Frühstück

**1 Ei** weich gekocht. **30 – 50 g Hartkäse**, evtl. mit einer Scheibe **Butter** belegt. **¼ Apfel** und **¼ kleine Banane** schälen, entkernen, in Stücke schneiden, in eine Schale geben, mit etwas **Rahm** übergießen und genießen.

## Tag 20

## Frühstück

## Kaki-Traum mit Käsescheiben

Fruchtfleisch von **1 weicher Kaki** mit **¼ dl Schlagrahm** vermischen und in Schale anrichten. Dazu **50 g Hartkäse**, evtl. mit einer Scheibe **Butter** belegen.

## Tag 21

## Frühstück

## Apfelomelette

**1 Apfel** schälen, entkernen, in kleine Schnitze schneiden, in zerlassener **Butter** kurz anbraten, wenden. **2 Eier** mit **2 EL Rahm** und wenig **Alpensalz** verquirlen, über die Apfelschnitze geben und bei niedriger Temperatur stocken lassen.

## Mittagessen

## Kalbpiccata und Ofenfrites

**150 g Kalbpiccata** salzen und pfeffern. **1 Ei** mit **1 EL Parmesan** mischen. Das Fleisch durch den Eieguss ziehen. Bratbutter erhitzen und das Fleisch bei schwacher Hitze beidseitig goldgelb braten. **1 – 2 Kartoffeln** schälen, in Schnitze schneiden, mit **Alpensalz** und **Schaub-Curry Special** gut würzen, **2 EL Olivenöl** über die Kartoffelschnitze geben, mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei **190°C** ca. 20 Minuten backen.

## Mittagessen

## Rindscurry mit Glasnudeln und Blattsalat

**150 g geschnetztes Rindfleisch** in Kokosfett ca. 2 Minuten ringsum anbraten, mit **Schaub Curry Special**, **Alpensalz** und **Pfeffer** würzen, Fleisch herausnehmen. **1 dl Kokosmilch** erhitzen, wenig **Kartoffelstärke** mit etwas Wasser verrühren und in die Kokosmilch einrühren. Unter permanentem Rühren aufkochen, dann das Rindfleisch beigegeben und auf kleiner Stufe 4 – 6 Minuten zugedeckt garen. Je nach Bedarf mit **Salz** und **Curry** nachwürzen. **30 – 50 g Glasnudeln** ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, Wasser abgiessen, flüssige **Butter** darüber träufeln. Dazu einen feinen **Blattsalat** servieren.

## Mittagessen

## Ossobuco mit Kartoffelstock und Kohlrabi

**1 Kalbshaxe** würzen, beidseitig in Bratbutter oder Rindertalg anbraten. **1 Karotte** schälen, in Stücke schneiden, anbraten, mit **1 dl Fleischbrühe** ablöschen, **1 Rosmarinzweig** dazu geben. **1 ½ h** auf kleinem Feuer zugedeckt schmoren lassen. Sauce evtl. mit etwas **Kartoffelmehl** binden. Für den **Kartoffelstock** **1 – 2 Kartoffeln** schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser garen, Wasser abgiessen, durchs **Passe-vite** treiben, mit **Butter**, **Rahm**, **Alpensalz**, **Muskat** und **Pfeffer** abschmecken. **Kohlrabi** schälen, im Salzwasser kochen, mit **Butter** verfeinern.

## Nachessen

## Thonsalat mit Salzkartoffeln

**Thunfisch** in **Olivenöl** (aus der Dose) mit **Salatsauce** mischen, mit einem Viertel von einem gekochten Ei und **Oliven** anrichten. Für die **Salzkartoffeln** **1 kleine Kartoffel** schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen. Wasser abgiessen und mit etwas **Butter** verfeinern.

## Nachessen

## Käse mit Butter oder hellem Mandelmus

**Käsescheiben** mit **Butter** oder mit **Mandelpüree** bestreichen. **1 kleine Pellkartoffel** dazu servieren.

## Nachessen

## Geflügel-Bananen-Spiess

**1 Pouletbrüstli** in Würfel schneiden. **1 Banane** schälen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd auf einen **Spiess** stecken. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, den **Spiess** ca. 5 Minuten rundherum anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern.