

## Tag 7

## Frühstück

Curry-Rührei mit  
Melonen-Bananen-Cocktail

Für das Rührei **2 Eier** verquirlen, mit **Alpensalz**, **Pfeffer** und **Schaub-Curry** würzen. Etwas **Bratbutter** in einer Pfanne schmelzen, Eimasse dazu geben, unter rühren ein Rührei herstellen.

$\frac{1}{2}$  **Honigmelone** und  $\frac{1}{2}$  **Banane** in Würfel schneiden, mit **2 EL** geschlagenem **Rahm** vermischen.

## Mittagessen

Filetsteak, Majorankartoffeln  
und Blumenkohlsalat

**200 g Filetsteak** in Bratbutter oder Rindertalg anbraten, mit **Alpensalz** und **Pfeffer** würzen. Mit einer Butterflocke servieren. Für die Majorankartoffeln **1 – 2 Kartoffeln** schälen, in gewünschte Stücke schneiden, in Salzwasser garen, Wasser abgiessen, Butterflockli und gehackte Majoranblättchen darüber geben. Dazu lauwarmen **Blumenkohlsalat** reichen.

## Nachtessen

## Pellkartoffeln mit Käse

**1 kleine Pellkartoffel**, **40 – 70 g Käse** nach Wahl und **20 g Butter**.

## Tag 8

## Frühstück

## Käse-Omelette mit Obst

**2 Eier**, **2 EL Rahm**, **1 Prise Alpensalz** verquirlen. **Bratbutter** in der Bratpfanne schmelzen, die Eiermasse hineingeben und **1 – 2 EL geriebenen Käse** darauf streuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen. Zur Omelette etwas **Obst** essen (z.B.  $\frac{1}{2}$  Apfel und  $\frac{1}{2}$  Banane).

## Mittagessen

## Röstizza

**Pellkartoffeln** schälen, reiben (wie für Röstli), in Bratbutter oder Rindertalg kurz anbraten, würzen, mit **Fleischresten** sowie gekochtem **Broccoli** und **100 g Käse** belegen. Zugedeckt, bei schwacher Hitze, 10 Minuten braten.

## Nachtessen

## Kalbsschnitzel mit Safrannudeln

**1 kleines Kalbsschnitzel** in Bratbutter oder Rindertalg braten, mit **Alpensalz** und **Pfeffer** würzen. Anrichten und mit flüssiger Butter beträufeln. **30 – 50 g Glasnudeln** ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, Wasser abgiessen. Etwas Butter mit einer Prise Safran erhitzen, Glasnudeln darin schwenken, mit **Reibkäse** servieren.

## Tag 9

## Frühstück

Canapé mit  
Apfel-Bananen-Müesli

**Käse-Ei-Canapés**: **1 hart gekochtes Ei** in vier Scheiben schneiden. **Vier Käsescheiben** mit **Butter** bestreichen. Diese mit je einer Eier-Scheibe belegen und mit **Schaub-Gewürz** abschmecken.

$\frac{1}{4}$  **Apfel** und **1 kleine Banane** schälen, entkernen, in Scheiben schneiden, **2 EL Rahm** darüber giessen, mit etwas **Zimt** oder **Five Spice** mischen.

## Mittagessen

Rindsbraten, Bouillonkartoffeln  
und Bohnen

**Rindsbraten** würzen, im eigenen Saft schmoren. Für die Bouillonkartoffeln die **Kartoffeln** schälen, in gewünschte Stücke schneiden, in der Bouillon (siehe separates Rezept) garen. **Grüne Bohnen** in Salzwasser garen, mit Butter verfeinern.

## Nachtessen

## Käseschnitte

Eine kleine Gratinform mit Butter austreichen, **80 g Pellkartoffeln** schälen, in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern. **2 Roastbeef-scheiben** darauf legen, mit **1 Hartkäsescheibe** belegen. Bei **200°C** überbacken bis der Käse zu schmelzen beginnt.