

Tag 10	Tag 11	Tag 12
Frühstück	Frühstück	Frühstück
Alpkäse mit Mango-Bananen-Müesli ¾ Mango und ¾ Banane in Würfel schneiden, in eine Schale geben und mit Rahm übergiesen. Dazu 70 – 80 g Alpkäse servieren.	Das Schaub-Standard-Frühstück 1 Ei weich gekocht. 30 – 50 g Hartkäse , evtl. mit einer Scheibe Butter belegt. ½ Apfel und ½ kleine Banane schälen, entkernen, in Stücke schneiden, in eine Schale geben, mit etwas Rahm übergiesen und genießen.	Rösti mit Spiegeleiern 100 g gekochte Kartoffeln , schälen, mit der Röstiraffel reiben. In der Bratpfanne Bratbutter erwärmen, die Kartoffeln hineingeben, salzen, pfeffern. Bei mittlerer Hitze unter sorgfältigem Wenden goldbraun braten. Mit 2 Spiegeleiern servieren.
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Rührei mit Basilikumkartoffeln und Endiviensalat 2 Eier verrühren, würzen, Bratbutter schmelzen und Eimasse dazu geben, verrühren. 1 EL gehacktes Basilikum in etwas Olivenöl anziehen, 2 in Stengel geschnittene Kartoffeln dazugeben, mit 2 dl Fleischbrühe ablöschen und weich kochen. Kochflüssigkeit in eine zweite Pfanne abgiessen. 1 gestrichener TL Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Kochflüssigkeit geben, erhitzen, mit 2 EL Rahm verfeinern. Sauce über die Kartoffeln giessen. Endiviensalat dazu servieren.	Geschnetzeltes Lamm mit Pommes frites und Gurken 200 g geschnetzeltes Lammfleisch in Bratbutter oder Rindertalg anbraten mit Schaub-Curry Special würzen, 3 EL Rahm dazu giessen, etwas einkochen lassen, mit frischen Kräutern abschmecken. Pommes frites mit Rindertalg herstellen. Für das Gurkengemüse die Gurke schälen, halbieren, entkernen, in Butter weich dünsten, mit Alpensalz fein abschmecken.	Felchen mit Dillsauce, Kartoffelstock, Chicoréesalat Für die Safransauce 1 dl Rahm und ½ TL Kartoffelstärke vermischen aufkochen, mit Alpensalz, Pfeffer, Dill und weiteren Gewürzen (nach Belieben) abschmecken. Felchenfilets (250 g) würzen, im Steamer pochieren, anrichten, mit Dillsauce übergiessen. Aus 2 Kartoffeln Kartoffelstock herstellen. Roter und grüner Chicorée fein schneiden, mit Salatsauce mischen.
Nachessen	Nachessen	Nachessen
Carpaccio 80 – 120 g Filet vom Rind dünn geschnitten, auf einem Teller schön anrichten, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und mit feinen Käsescheibchen bestreuen. Dazu eine Handvoll Bio-Pommes Chips nature servieren.	Salzkartoffeln mit Käseomelette Für die Salzkartoffeln 1 kleine Kartoffeln schälen, in gewünschte Stücke schneiden, im Salzwasser garen. Wasser abgiessen und mit etwas Butter verfeinern. 1 – 2 Eier mit 2 – 4 EL Rahm und Alpensalz verquirlen. Bratbutter schmelzen, Eieguss in die Pfanne geben, sofort 1 – 2 EL geriebener Käse einstreuen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen.	Nudeln Carbonara 30 – 50 g Glasnudeln ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, Wasser abgiessen. 40 g Bratspeck in Streifen schneiden, anbraten. 40 g Rahm , ½ Ei , 10 g Parmesan mischen, mit Muskat, Alpensalz und Pfeffer abschmecken. Alles mischen und leicht erhitzen.