

Menuplan für eine Lagerwoche im Schnee

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
Frühstück		Brot Butter, Konfitüre Müesli Saft, Tee, Kakao Milch	Brot Butter, Konfitüre Müesli Saft, Tee, Kakao Milch	Brot Butter, Konfitüre Müesli Saft, Tee, Kakao Milch	Brot Butter, Konfitüre Müesli Saft, Tee, Kakao Milch
Mittagessen		Brot Schinken, Käse Gekochte Eier, Gurken Schokolade, Müesliriegel Früchte, Karotten Tee	Brot Landjäger, Käse Gekochte Eier, Gurken Nusstorte, Müesliriegel Früchte, Karotten Tee	Brot Aufschnitt, Käse Gekochte Eier, Gurken Schokolade, Müesliriegel Früchte, Karotten Tee	Brot Schinken, Aufschnitt, Käse Gekochte Eier, Gurken Bananecake, Müesliriegel, Schokolade Früchte, Karotten Tee
Abendessen	Randensalat Äpfel und Bananen Kalbgeschnetzeltes mit Steinpilzen Spiralen mit Rucola Erbsen mit Kohlräbli Engadiner Nusstorte	Bataviasalat mit Gurken und Feta Asiatische Reispfanne mit Rind- fleisch, Gemüse und Soja Sauce Apfel-Joghourtcreme	Kopfsalat mit Rucola Penne Tonino veloce mit Land- rauchschinken, Tomaten, Rahm und Parmesan Brönti Crème (Crème brûlée)	Mischsalat mit Radiesli Fondue mit Brot und Pellkartof- feln («Gschwelli») Fruchtsalat mit Mandarinen	

Randensalat mit Äpfel und Bananen

Zutaten für 10 Personen

150 g Äpfel Golden
200 g Bananen
1 kg Randen, gedämpft

Sauce:

1 x Abschmecken (Salz, Pfeffer)
90 g Zwiebeln
1 dl Rotweinessig
2 dl Sonnenblumenöl

Vorbereitung

- Gedämpfte Randen schälen und noch lauwarm in grobe Julienne, feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln fein hacken.
- Äpfel waschen und in feine Streifen schneiden.
- Bananen in dicke Scheiben schneiden.

Zubereitung

- Zuerst die Randen mit der Salatsauce mischen, die restlichen Zutaten sorgfältig darunter mischen.

Kalbsgeschnetzeltes mit Steinpilzen

Zutaten für 10 Personen

1.4 kg	Kalbsgeschnetzeltes
40 g	Steinpilze (getrocknet) eingeweicht
130 g	Zwiebeln
0.5 dl	Olivenöl
15 g	Knoblauchpaste (10 g = 1 Zehe)
3 dl	Rotwein
6.25 dl	Bouillon
40 g	Tomatenpüree
0.5 dl	Vollrahm
1.25 dl	Sauerrahm 15%
3 g	Rosmarin, frisch
0.25 dl	Rotweinessig

Zubereitung

- Die eingeweichten Steinpilze hacken, Einweichwasser aufbewahren.
- Das Fleisch anbraten.
- Die Zwiebeln und die Pilze dazu geben und glasig dünsten.
- Tomatieren, ablöschen mit Rotwein, auffüllen mit dem Pilzwasser und der Bouillon und etwas Rosmarin den Rahm dazugeben und weichkochen mit Rotweinessig.
- Abschmecken beim Anrichten mit Rosmarin garnieren.

Spiralen mit Rucola

Zutaten für 10 Personen

800 g Fusilli - Italienische dicke Spiralnudeln
30 g Rucola

Zubereitung

- Pasta al dente kochen.
- Rucola mit den Teigwaren vermischen, abschmecken.

Erbsen mit Kohlräbli

Zutaten für 10 Personen

500 g Erbsen
600 g Kohlraben
20 g Butter
1 x Abschmecken (Salz, Pfeffer)

Zubereitung

- Kohlräbli rüsten und in Schnitze schneiden.
- In Butter andünsten.
- Gegen Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben.
- Zugedeckt fertig dünsten, abschmecken.

Engadiner Nusstorte

Zutaten für 10 Personen

350 g	Halbweissmehl
150 g	Butter
0.5 x	Salz (Prise)
125 g	Griesszucker
50 g	Vollei aufgeschlagen
1 dl	Vollrahm
180 g	Baumnüsse, halbe, geschält
100 g	Griesszucker
50 g	Honig

Zubereitung

- Mit temperiertem Butter, Mehl, Vollei, Salz und dem ersten Teil Zucker einen Teig herstellen, möglichst knapp bearbeiten.
- 2/3 davon in das Gastroblech auslegen und 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Mit dem Rest des Zuckers einen hellen Karamell herstellen.
- Baumnüsse dazugeben, mit Rahm ablöschen.
- Den Honig dazugeben, kurz mitkochen auskühlen und in die ausgelegte Form verteilen.
- Mit dem Rest des Teiges decken, backen bei 180° ca. 20. Minuten, dann bei 165° ca 20. Minuten.
- pro Blech: 40 Pers.
 - 2.7 kg Teig
 - 1.7 kg für den Boden
 - 1.0 kg für den Deckel
 - 1.5 kg Füllung

Bataviasalat mit Gurken und Feta

Zutaten für 10 Personen

500 g Eisbergsalat «Batavia»
200 g Gurken
200 g Feta (Schafskäse)

Zubereitung

- Eisberg rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Salat anrichten mit Gurkenwürfel und Feta garnieren.

Asiatische Reispfanne mit Rindfleisch

Zutaten für 10 Personen

1.2 kg	Rindsgeschnetzeltes vom Stotzen, «2X schnetzeln lassen beim Metzger»
1 kg	Reis
100 g	Lauch, grün
270 g	Peperoni gemischte
200 g	Vollei aufgeschlagen
80 g	Bratbutter
5 g	Nasi-Goreng-Gewürz
2 g	Sambal Oelek
5 g	Salz + Pfeffer
270 g	Stangensellerie
7 g	Zitronengras
20 g	Soja

Zubereitung

- Das Fleisch würzen und anbraten, im eigenen Saft zugedeckt weich schmoren.
- Reis vorkochen, gut ölen, warm stellen.
- Die Pfanne erhitzen, leicht ölen.
- Das Ei braten und mit dem Schwingbesen auseinander zetteln.
- Den Reis, danach das Gemüse und am Schluss das Fleisch dazugeben.
- Würzen, möglichst kurz, damit das Gemüse schön knackig bleibt.
- Sojasauce separat servieren.

Apfel-Joghurtcreme

Zutaten für 10 Personen

500 g	Joghurt nature
5 g	Vanillezucker
10 St	Gelatine (Blatt)
400 g	Äpfel Golden
1 dl	Apfelsaft (naturtrüb)
2 dl	Vollrahm
10 g	Pfefferminz, frisch
20 g	Puderzucker

Zubereitung

- Apfel mit Apfelsaft verkochen, passieren.
- Eingeweichte Gelatine darin auflösen.
- Auskühlen lassen.
- Mit dem Joghurt mischen.
- Wenn die Crème anzieht mit dem geschlagenen Rahm vorsichtig mischen.
- Hausvariante Apfelmus mit Joghurt mischen, mit Zimt und Rahm verfeinern.

Kopfsalat mit Rucola

Zutaten für 10 Personen

3 St Kopfsalat
80 g Rucola

Zubereitung

- Kopfsalat rüsten, waschen und anrichten mit Rucola garnieren.

Fusilli Tonino veloce mit Landrauchschinken

Zutaten für 10 Personen

1.3 kg	Fusilli - Italienische dicke Spiralnudeln
1 kg	Tomaten San Marzano
300 g	Landrauchschinken
500 g	Vollrahm
2 cl	Olivenöl kaltgepresst
100 g	Parmesan, gerieben
50 g	Basilikum, frisch
3 x	Abschmecken (Salz, Pfeffer)
5 g	Knoblauchpaste (10 g = 1 Zehe)

Zubereitung

- Die Pasta «al dente» kochen.
- Tomaten rüsten, waschen, in kleine Würfel schneiden, im Olivenöl mit Knoblauch leicht dünsten.
- Landrauchschinken dazugeben.
- Die nur ganz kurz abgeschreckte, noch lauwarme Pasta dazugeben.
- Mit Rahm, Parmesan und Basilikum verfeinern.
- Abschmecken bei grösseren Menge in der Bratpfanne vorbereiten bei 90°C.

Brönti Crème (Crème brûlée)

Zutaten für 10 Personen

290 g	Zucker
1 l	Milch
50 g	Vanillecremepulver
0.4 dl	Vollrahm

Zubereitung

- Zucker in der Bratpfanne) auf 230°C karamellisieren, der Zucker beginnt leicht zu schäumen.
- Den Kochprozess mit vorsichtigem eingiessen von kaltem Wasser unterbrechen, der Unterbruch funktioniert nicht, wenn man direkt die kalte Milch statt Wasser nimmt. Die Milch flockt aus.
- 9/10 der Milch dazugeben und aufkochen.
- 1/10 mit dem Crèmepulver vermischen und in die leicht siedende Milch einrühren.
- 2 Minuten kochen lassen, in Gastroform abfüllen und sofort herunter schocken.
- Mit einer 7 g Schlagrahmrosete garnieren.

Mischsalat mit Radiesli

Zutaten für 10 Personen

35 g	Rucola
200 g	Karotten feine Julienne
100 g	Kabis weiss/ Kohl (2mm)
50 g	Radiesli (2mm)
300 g	Lattich (2cm breite Streifen)
230 g	Eisbergsalat

Zubereitung

- Lattichsalat rüsten, waschen.
- Rübli in feine Streifen.
- Kabis fein hobeln.
- Radiesli in Scheiben schneiden.
- Das Ganze zu einem kunterbunten Salat mischen mit Rucola garnieren.
- Dazu passt eine italienische Salatsauce.

Fondue vaudoise

Zutaten für 10 Personen

2 St	Knoblauchzehen, geschält
1 l	Kochwein weiss
1.7 kg	Greyerzer
40 g	Stärkemehl
1 x	Abschmecken (weisser Pfeffer)
1 x	Muskat (Prise)
1 dl	Kirsch
1.5 kg	Weissbrot

Vorbereitung

- Greyerzer reiben.
- Brot in Würfel schneiden.

Zubereitung

- Caquelon mit zerquetschten Knoblauchzehen ausreiben.
- Weisswein zufügen und aufkochen.
- Käse zufügen und bei starker Hitze unter ständigem Rühren zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Mit in Weisswein angerührtem Maizena binden.
- Mit Pfeffer, Muskat und Kirsch abschmecken.
- Caquelon auf Fondue-Rechaud stellen.
- Brotwürfel separat dazu servieren (ca. 150g pro Person).

Fruchtsalat mit Mandarinen

Zutaten für 10 Personen

210 g	Apfel Golden
210 g	Birnen
280 g	Orangen
240 g	Bananen
170 g	Ananas
450 g	Mandarinen
5 dl	Zuckersirup (Läuterzucker)
1 dl	Zitronensaft

Zubereitung

- Früchte je nach Sorte schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden oder filetieren (Orangen).
- Mit Zuckersirup und Zitronensaft marinieren und kühl stellen.
- Kurz vor dem Servieren die Erdbeeren dazu geben.

Bemerkung

- Je nach Saison andere Früchte, resp. Beeren auswählen.
- Nach Belieben mit Kirsch oder Maraschino parfümieren.
- Halbgeschlagener Rahm separat dazu servieren.