

# Menuevorschläge

## Männertörn lunch

### Thon:

Thonbrötli

Thon-Bohnensalat evt. Oliven

### Wurst:

Cervelatsalat

Wurst/Käsesalat

Kartoffelsalat mit heisser Wurst

Suppen mit Wurst

### Schinken:

Schinken (Mayonnaise) mit eingerollten Spargel, Russischer Salat

Schinken aus der Dose, Brot

Corned beef aus Dose, Brot

### Eier:

Bratkartoffel mit Zwiebeln und Speigelei drauf

Vogelheu (altes Brot anbraten, Ei dazu)

Toast mit Schinken, Käse und Ei

Toast mit Schinken/Speck auf Toast

Rührei auf Toast

Omeletten (Eierbüchli)

Eiercanapé (Eierbüchli)

### Salat + etwas dazu:

Russischsalat      Schinken, Fleischwaren/Reste, Käse, ges. Eier usw.

Randensalat      dito

Tomatensalat      dito

### Menu 1:

Menu 1 heisst: Schinken, Landjäger, Dosenfleisch, Cervelat usw.

Gürkli, Zwiebeli, gekochte Eier, Tomaten usw

UND Zwiebelringe mit Maggi

## Viele bewährte Salatideen sind im „Salatbuch Betty Bossi“!

Teigwarensalate:      (Salat Seiten 53, 54, 55) Saucen aus Flasche

Reissalate:      (Salat Seiten 48, 49, 51, 52) Saucen evt. aus Flasche

Maissalat:      (Salat Seite 46)

**Lunchideen:** 21. Jan. 2012

**Pastasalat mit w. Speckwürfeli/Fleischresten**  
**Reissalat Pouletresten Gemüse, evt. Curry**  
**Kartoffelsalat mit Fleischresten**  
**Kartoffelsalat mit heisser Wurst**

**Hackfleisch-Resten mit Brot/Salat**  
**Siedfleisch-Resten-Salat garniert**  
**Grill Poulet mit Brot/Salat**  
**Pouletsalat mit Mais auf grünem Salat**  
**Warmes Pouletbrüstli auf Salat**  
**Wurstkäsesalat auf gr. Salat**  
**Käsesalat mit Mais, div. Salaten**  
**Käsesalat m. Pilzen und Croutons**  
**Thonsalat mit Bohnen**  
**Avocado-Ei-Salat in Avocado**

**(Ordner)**

**Tomatensalat**  
**Knabbersalat mit Pilzen, Rüeblì usw**  
**Knabbersalat m. gebr. Speck + Croutons**  
**Knacksalat warme Croutons und Fetakäse**  
**Italienischer Brotsalat**  
**Griechischer Salat**

**(Pilz 1 Seite 20)**

**(Ordner Salat)**

**Menue 1 mit Salami, Schinken usw.  
Schinken-Salamitelle, Mais gef. Tomaten  
Schinkenrollen mit Spargel/Russisch Salat  
Champ.-Schinkenrolle in Folie  
Champignons-Canapés  
Belegte Brötli mit Thon, Ei, Fleisch usw.  
Eingeklemmt m. Fleisch, Salat, Tomaten usw.  
Clubsandwiche  
Avocado-Eisalat/Tomatensalat in Avocado**

**(Pilz 1 Seite 24)**

**(Pilz1 Seite 25)**

**Fleischkäse mit Spiegelei (oder kalt mit Brot)**  
**Bratkartoffel mit Zwiebel und Ei oder Fleischresten**  
**Panizza**  
**Toast**  
**Rührei auf Toast**  
**Vogelheu**

**Suppen angereichert mit Wurst, Croutons usw.**  
**Kürbissuppe**  
**Zwiebelsuppe mit Croutons/heissem Toast**  
**Tomatensuppe mit Basilikum**  
**Minestrone**

# **Männer-Törn Hauptessen**

## **Rind und Schwein**

Grill mit Rohe Rösti, Pilzrisotto, Kartoffelsalat, Kart.-Gratin, Spagettiresten, Bratkart. usw.  
Rohe Rösti (Kartoffeln Seite 110), Gratin (Kart. Seite 144).---

Filetgoulasch Strogenoff (Schweiz) mit Stocky, Teigwaren, Polenta usw.  
Geschnetztes Zürcherart (Schweiz) Nudeln, Reis, oder Rösti (Kart Vortag)  
Ragout, ungarisch Goulasch (Schweiz) Polenta, Nudeln, Stocky usw.....  
Ghackets und Hörndli (100 Wunder Rezepte Seite 30)  
Pasta-Gratin Bolognese (Schweiz) mit Hackfleisch

Schweinefilet Grill Pilzrisotto, Salat  
Panierte Schweinsplätzli ( Heft) mit Tomatenspagetti

## **Poulet**

Geschnetztes Poulet Mah-Meh (Schweiz) Nudeln, Salat  
Pouletbrüstli Zwiebelrahmsauce (Schweiz) , Reis, Salat  
Geschnetztes Poulet Curry, Reis

## **Fisch nach Fang**

Fisch nach Paul Bühler/Ueli Art Kartoffel, Tartarsauce v. Glas  
Fisch nach Tessinerart, Reis/Kartoffel  
Fisch nach Ueli.....!!!!  
Fischcurry nach Blatt mit Reis (2 div. Rezepte)  
Fischcurry mit Saucen nach Glas  
Fisch nach Rezeptheft Karin und Fischbuch v. Betty Bossi

## **Wurstwaren**

Wurst Grill oder heiss mit Kartoffelsalat  
Bratwurst mit Zwiebelsauce (Schweiz), Stocky (Schweiz), usw.  
Wurst heiss, Sauerkraut, Kartoffeln  
Wurst heiss, Bohnen (Dose), Kartoffeln  
Cervelatgulasch (Blatt) mit Stocky

## **Fleischlose Gerichte**

Spagetti mit Tomatensauce (div. Tomatensaucen)  
Spaghetti/Maccaroni carbonara Italienisch Seite 53  
Spaghetti mit Pestosauce  
Maccaroni cinque Pie mit Salat Italienisch Seite 47/49  
Aelppler Maccaronen nach Ueli mit Apfelmues  
Tomatenrisotto (Schweiz) mit Salat  
Geschwellte Kart., Käse, Cervelat, Ei, Salat  
Speck-Rösti (Kart. vom Vortag) mit Spiegeleier  
Suppen, Wurst und Brot