

# Menüplan Graubünden

Februar 2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Zum Auswählen: Brot aus dunklen Mehlen, Sonntagszopf, ungezuckerte Müeslimischungen, Butter, Bündner Alp- od. Bergkäse, Honig, verschiedene Kofitüren, am Sonntag Schoggiaufstrich, Jogurt, Milch, Tee, Kaffee, Süssmost, Ovomaltine						
<b>Mittagessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rindsbraten</li> <li>• Quarkspätzli</li> <li>• Rotkraut</li> <li>• Halbäpfel gefüllt mit Preiselbeer-konfitüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bündner Gerstensuppe</li> <li>• Bührinnabrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauerkraut</li> <li>• Kochspeck</li> <li>• Rippli</li> <li>• Kartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griessuppe mit Lauch</li> <li>• Chnödli</li> <li>• Kartoffelstock</li> <li>• Bohnen gedämpft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maluns</li> <li>• Bündner Alp- od. Bergkäse</li> <li>• Apfelmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuckerhutsalat mit gerösteten Brotwürfeli</li> <li>• Saltimbocca</li> <li>• Trockenreis</li> <li>• Rüebligedämpft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonntagseintopf mit Voressen, Gemüse und Kartoffeln</li> <li>• Zuckerhut m. Knoblauch</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Der Braten kann auch im Backofen auf Niedertemperatur zubereitet werden.</i>	<i>Backen sie doch einmal ein Brot selber.</i>	<i>Wählen Sie Ihr bevorzugtes Rauchfleisch.</i>	<i>Kartoffeln im Dampfdrucktopf sieden: spart Zeit. Für Kartoffelstock ohne Knöllchen: Kartoffeln ganz weich kochen.</i>	<i>Maluns ist eine Bündner-spezialität, die Zubereitung braucht Zeit. Maluns kann auch tiefgekühlt werden.</i>	<i>Für Brotwürfeli altes Brot verwenden: Älteres Brot mit Knoblauchbutter bestreichen, kurz im Backofen knusperig backen – schmeckt herrlich!</i>	<i>Am Sonntag ist es doch schön, wenn das Kochen einfach ist und wenig Zeit braucht!</i>
<b>Nachessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüsewähe</li> <li>• Nüsslisalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flimser Händöpfelpittä</li> <li>• Kabissalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatsch</li> <li>• Zwetschgen-kompott</li> <li>• Bündner Alp- od. Bergkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta mit Salbeibutter-sauce</li> <li>• Zuckerhut mit Rüeblispänen</li> </ul>	Salatplatte mit Ei: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Randen, Rüeblig, Brüsseler, Endivien, Sellerie</li> <li>• Wurzelbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouillon mit gedörtem Gemüse</li> <li>• Tarta di mele</li> <li>• Vanillecreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizzabrötli</li> <li>• Bohnensalat</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<i>Quarkblättereig: 5x Menge machen – Vorrat für Tiefkühler!</i>	<i>Genügend Schalenkartoffeln kochen, damit es am Freitag für den Maluns auch noch reicht.</i>		<i>Salbei kann im Sommer auf Vorrat tiefgekühlt od. getrocknet werden.</i>	<i>Zwei hart gekochte Eihälften liefern das nötige Eiweiss. Salatsauce auf Vorrat – so gibt's bei Zeitnot auch Salat!</i>		<i>Kinder helfen sicher gerne mit beim Pizzabrötli backen. Evtl. willkommene Unterhaltung bei Schlechtwetter.</i>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orangensalat</li> <li>• Vanillerahm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasnachtschüechli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beerencreme</li> <li>• Aprikosen-kompott</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winterfruchtsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parfait mit Apfelschnaps</li> <li>• Caramelisierte Apfelschnitze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panna cotta mit Beeren coulis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quarktorte mit Beerenwunschkonzert</li> </ul>
<b>Tipps</b>		<i>Fastnachtschüechli kann man selber machen – probieren Sie es! Kinder können gut helfen.</i>	<i>Wenn keine eingemachten Früchte vorrätig sind: Gekaufte gefrorene Beeren verwenden.</i>			<i>Panna cotta am Morgen od. Vortag zubereiten: Gelatine braucht Zeit zum Wirken ist aber keine Hexerei!</i>	<i>Quarktorte am Samstag machen.</i>
<b>Zwischen-Mahlzeiten</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purapraline</li> <li>• Totenbeinli</li> <li>• Joghurt</li> <li>• Nussbrot</li> </ul>						
<b>Getränke</b>	Wählen Sie zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> <li>• Sirup</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Früchtebrot</li> <li>• Bündner Birnbrot</li> <li>• Schweizer Äpfel oder Birnen</li> <li>• Nüsse, Rosinen oder Sultaninen</li> <li>• Tee evtl. mit Holundersirup gesüsst</li> <li>• Süssmost</li> <li>• Milch kalt oder warm</li> </ul>						

