

# Das Frühstück

**die wichtigste Mahlzeit des Tages**

# Brunch

Genießen Sie ein ausführliches Frühstück, um erfolgreich in einen neuen Tag zu starten und für alle Aufgaben bereit zu sein.

Unser Körper braucht einen optimalen Start – nehmen wir uns also die Zeit für eine richtige Mahlzeit.

Wir beginnen in diesem Buch direkt mit Vorschlägen für ein Frühstück.



## Verschiedene Brotsorten



Unterschiedliche Kleinbrote



Weggli



Gipfeli



Bauernzopf



Knopfbrot

Ob beim Brunch für die Ehrengäste des Radfahrervereins Wetzikon am Weltcup-Radquer oder am EKZ-Cup oder an der Tour de Suisse – für mich ist das knusprige und vielfältige Brotsortiment der Oberländer Bäcker immer wieder eindrucklich.



St.-Galler-Brot und Halbweisspfünder



Vollkornbrot und dunkle Pfünder



Schild



Rusticobrot



Holzofenbrot

## Schön dekorierte Platten



Trockenfleisch



Aufschnitt



Räucherlachs



Käse aus dem Zürcher Oberland



Früchte und Käse gemischt

Dazu gehören auch ...



Frische Butter



Selbst gemachte Konfitüre



Honig



Früchte  
oder ganze  
Fruchtplatten  
für Gesundheits-  
bewusste



# Getränke

Als Getränke werden Kaffee, Milch, Milch mit Schokolade, Ovomaltine und Orangenjus aus frisch gepressten Orangen serviert.



## Heisse Schokolade

2 Reihen oder 30 g Zartbitter-Schokolade.  
2 TL Zucker. 2½ dl Milch.

2 Reihen oder 30 g Zartbitter-Schokolade hacken und mit 2 TL Zucker in eine Tasse geben. 2½ dl Milch auf ca. 70 bis 80 °C erhitzen und in die Tasse zur Schokolade giessen. Kurz stehen lassen, leicht umrühren und servieren.

# Kaffee – früher und heute



Alte Kaffeekannen

Was wäre ein Brunch ohne frisch gebrühten Kaffee? Er kennt dank seinem verführerischen Duft keine Konkurrenz. In vielen Teilen der Welt ist Kaffee das beliebteste Getränk. Die Schweiz belegt mit 1400 getrunkenen Tassen pro Kopf und Jahr noch vor Italien einen Spitzenplatz. Längst hat der Kaffee sein negatives Image verloren, heute ist man von seiner positiven Wirkung überzeugt. Kaffee regt das Nervensystem an, macht wach und steigert die Aufmerksamkeit. Die Herzkranzgefäße werden erweitert und so der Herzmuskel angeregt.

Der Legende nach entdeckten Ziegen die anregenden Bohnen. Mönche aus Äthiopien beobachteten um das Jahr 850, dass ihre Ziegen munter herumsprangen, nachdem sie die dunkelroten Beeren verzehrt hatten. Die Mönche probierten die Bohnen auch und waren vom bitteren Geschmack so enttäuscht, dass sie die Beeren ins Feuer warfen. Diesem entstieg sogleich ein köstlicher Duft. Sie experimentierten, brauten so aus den gerösteten Bohnen ein schwarzes Getränk und konnten fortan bis in die tiefe Nacht plaudern und beten.

1645 wurde in Venedig das erste Kaffeehaus Europas eröffnet, und die Kaffeekultur verbreitete sich in Windeseile über den ganzen Kontinent. Kaffee wird klassisch schwarz oder als Mischung getrunken, was aber nicht neu ist. Ein «Carrillo» ist ein Espresso mit Brandy und hat eine lange Tradition bei Arbeitern aus Spa-



Milchkaffee



Cappuccino



Latte macchiato



Espresso

nien. Den Espresso liebt man auch mit Zitrone, Grappa, Kaffee mit Kakao oder Whisky und Schlagrahm. Die Innerschweizer lieben ihren Luz, doch gesamtschweizerisch wird Kaffee immer noch am meisten mit Milch gemischt. In eine «Schale» gehören ein Teil Kaffee und ein Teil Milch.

Der bekannteste Kaffee ist der **Espresso**, und dieser wurde in Mailand erfunden. Bei diesem wird 88- bis 94-gradiges Wasser mit hohem Druck durch feines Kaffeepulver stark gerösteter Bohnen gepresst. Dass die Bohnen frisch und der Espresso richtig zubereitet sind, zeigt sich am goldbraunen Schaum auf der Oberfläche.

Der elegante **Cappuccino** besteht aus drei gleichen Teilen Espresso, Milch und Milchschaum und wird in einer Tasse serviert. Ein einfacher Espresso wird mit aufgeschäumter Milch aufgeossen, diese verleiht dem Cappuccino die typische Kapuze. Am Schluss wird meist etwas Kakaopulver auf die Milchschaumhaube gestäubt.

Heute wird auch von jungen Leuten **Latte macchiato** bestellt. Serviert wird die kleine Ersatzmahlzeit immer im hohen Glas. Das Glas ist zu zwei Dritteln mit heisser Milch zu füllen, den Rest mit Milchschaum auffüllen und kurz stehen lassen. Der geschmackliche Höhepunkt ist ein starker, frisch gebrühter Espresso, der zum Schluss vorsichtig durch den Schaum in das Glas gefüllt wird, damit die dreifarbige Mischung auch zur Geltung kommt.

# Rösti

Zu einem reichhaltigen Brunch gehört natürlich immer auch eine währschafte Rösti. Zu dieser wird ein Spiegelei mit gebratenen Speckscheiben und verschiedenen gewürzten Würstchen serviert.



## Rösti aus geschwellten Kartoffeln, die Zürcher Oberländer Rösti

**Für 4 Personen**

1 kg geschwellte Kartoffeln. Salz. Butter.

1 kg geschwellte Kartoffeln schälen. Am besten eignen sich festkochende Kartoffeln. Mit der Röstiraffel raffeln oder von Hand in Scheibchen schneiden. Lagenweise ca. 1 EL Salz dazwischenstreuen.

3 bis 4 EL Butter in einer Bratpfanne zergehen lassen, die Kartoffeln hineingeben und unter mehrmaligem Wenden mit der Bratschaufel etwa eine halbe Stunde bei kleiner Hitze braten. Gegen Schluss der Bratzeit die Kartoffeln vom Pfannenrand her zu einem Kuchen zusammenschieben und so lange weiterbraten, bis eine zusammenhängende Kruste entsteht. Den Röstikuchen durch Rütteln oder mit der Schaufel sorgfältig vom Pfannenboden lösen und auf eine Röstiplatte stürzen.

# Frühstückseier in verschiedenen Variationen

Als Frühstückskoch auf der «Hanseatic», einem grossen Passagierschiff, lernte ich die verschiedenen Variationen unseres Frühstückseis – vom Kochen über das Braten – kennen. Weil die Herstellung einfach ist, wird sie gerade für uns interessant.

Wichtig und ideal sind die Natürlichkeit des Eis und seine Frische. Ein Ei ist sehr schwer verdaulich, kombiniert mit Mayonnaise hält dieses Frühstück den ganzen Tag und macht resistent gegen

Hunger. Diese Erkenntnis setzte ich vor allem im Ausland bei langen Radtouren oder im Winter beim Langlaufen ein, wenn das Mittagessen und die allgemeine Verpflegung nicht gewährleistet waren – nicht wie in England für alltägliche Situationen.

Auch Sie können Eier bei Ihrem Sonntagsbrunch geniessen, danach stehen Sie den ganzen Tag ohne Essenspausen durch. Wählen Sie selber, wie Sie Ihr Ei zu jedem Brunch unterschiedlich zubereiten möchten.

Der Einsatzbereich des Eis ist sehr vielfältig, es ist auch ein ideales Bindemittel für Cremes, Teige und Massen.

Das Ei als Nahrungsmittel beinhaltet alle für ein Lebewesen wichtigen Nährstoffe. Daneben ist es auch Lockerungsmittel für Massen. Beim Anstreichen wird es als Glanz- und Färbemittel und auch als Klebstoff eingesetzt, weil es beim Backen fest wird. Durch den Lecitingehalt werden Eier zur Verfeinerung bei Cremes, Glaces, Teigen oder Mayonnaise eingesetzt.



3-Minuten-Ei



Hartgekochte Ostereier

## Gekochte Eier

Eier. Wasser. Salz.

Das Wasser mit 10 g Salz pro Liter vors Kochen bringen. Die möglichst frischen Eier behutsam ins Kochwasser legen, darauf achten, dass die Eier mit Kochwasser bedeckt sind. Abgedeckt die Eier zum Kochen bringen. Auf mässigem Feuer garkochen.

**Die Kochdauer wird vom Kochpunkt weg gerechnet.**

■ **Weiches Ei:** 2–3 Minuten.

Das Weisse ist leicht geronnen, das Gelbe noch flüssig.

■ **Wachsweiches Ei:** 4–5 Minuten.

Es ist durch und durch leicht geronnen.

■ **Hartes Ei zum Essen:** 8 Minuten.

■ **Hartes Ei für Garnituren:** 10 Minuten.

Die Eier mit dem Schaumlöffel herausnehmen und rasch mit kaltem Wasser abschrecken. Damit sich harte Eier besser schälen lassen, diese ca. 5 Minuten in kaltes Wasser legen.

Zum Warmhalten werden die Eier danach im isolierten Körbli oder in warmem Wasser aufbewahrt. Weiche Eier werden in einem Eierbecher, harten Eier im Körbli serviert. Dazu geben wir Salz, Pfeffer und Mayonnaise.

## Pochierte Eier bei uns auch «Verlorene Eier»

Das Salzwasser mit etwas Essig zum Kochen bringen.  
Das Ei am Pfannenrand aufschlagen, die Öffnung  
nach unten nahe ans kochende Wasser halten,  
ganz öffnen und den Inhalt behutsam ins Wasser  
gleiten lassen, sodass das Ei zusammenbleibt.

Die Eier müssen genug Platz haben.

Die Eier auf kleinem Feuer ca. 4 Minuten garkochen.  
Die Eier müssen weich, aber doch so fest sein, dass das Eigelb  
beim Herausnehmen mit dem Schaumlöffel nicht ausläuft.  
Auf dem Teller mit rundem Ausstecher die Eiweissfetzchen  
entfernen und unter das Ei legen.

Auf einer Toastbrotsscheibe oder mit  
hellgelb gebackenen Brotroutons servieren.

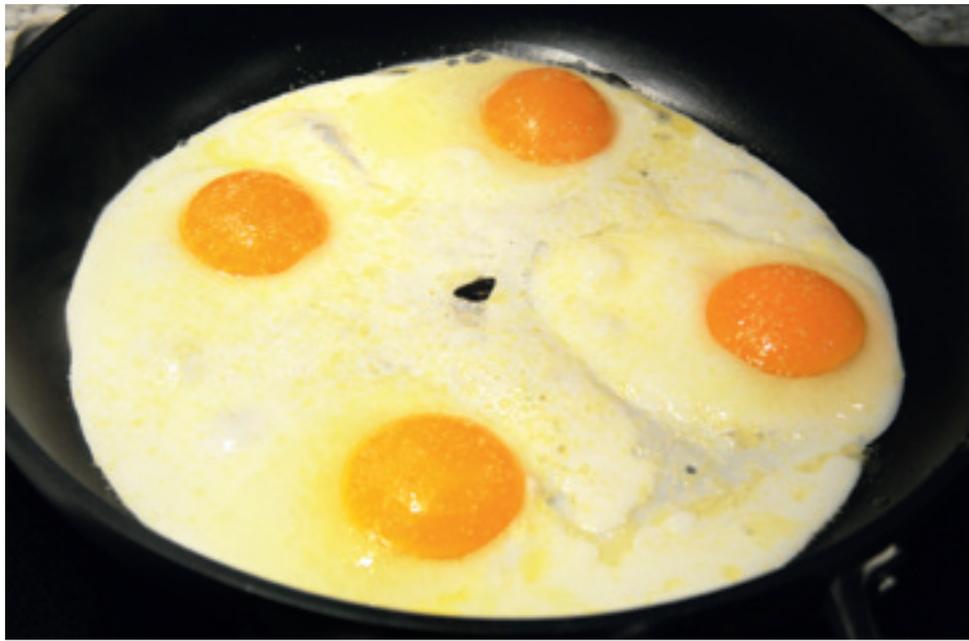
Das pochierte Ei kann auch als Einlage  
zu  $\frac{1}{4}$  l Fleischbrühe serviert werden.



## Brot mit Ei gebacken

4 kleine dunkle Brötchen. Butter.  
Gekochter Blattspinat. 4 kleine Eier.

Den 4 kleinen dunklen Brötchen einen Deckel  
abschneiden, aushöhlen und den ausgehöhlten  
Boden und den Rand mit Butter bestreichen. Auf  
den Boden etwas gekochten Blattspinat legen und  
darüber ein kleines Ei aufschlagen, ohne dass der  
Dotter bricht. Die Brötchen und die Deckel in eine  
Auflaufform legen, mit einer Alufolie bedecken,  
im Backofen bei 180 °C 15 Minuten backen,  
Deckel auflegen, sodass man den Dotter sieht,  
und warm auf das Brunchbuffet stellen.



## Spiegeleier

50 g Butter. 6 bis 8 frische Eier.  
Salz. Pfeffer. Schinkenscheiben.  
Speckscheiben. Brot. Rösti. Spinat. Spargeln.

50 g Butter in der Bratpfanne zergehen lassen. Sorgfältig 6 bis 8 frische Eier nebeneinander in die Butter aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer leicht bestreuen. Auf kleinem Feuer braten, bis das Weiße fest und das Gelbe nicht mehr ganz flüssig ist.

Aus hygienischen Gründen wird das Spiegelei auch gedreht und somit ganz durchgebraten.

Das Spiegelei kann mit 6 bis 8 kreuzweise geschnittenen Schinkenscheiben, oder mit 6 bis 8 glasig gebratenen Speckscheiben, Brot, Rösti, Spinat oder Spargeln serviert werden.

## Rühreier

8 Eier. 4 g Salz. 8 EL Milch. Pfeffer.  
20 g Butter. Schnittlauch. Petersilie. Spinat.  
Tomatenwürfel. Pilze. Schinken. Kalbsleber.

8 Eier, 4 g Salz, 8 EL Milch und wenig Pfeffer mit dem Schwingbesen verrühren. 20 g Butter in der Bratpfanne zergehen lassen. Die Eiermasse zugeben und mit der Kelle rühren, bis sie leicht geronnen, aber noch feucht ist.

Rühreier mit Schnittlauch, Petersilie, Spinat, Tomatenwürfeln und Pilzen zuerst im Butter leicht dämpfen, Schinken oder geschnetzelte Kalbsleber zugeben.

Rühreier sind ideal für den Einstieg zum Brunch mit Kollegen.



## Alte Frühstücksrezepte



### Gebratene Milch oder Plattenmilch

Für 3 Personen

3 Eier. 2 EL Zucker. 1 kleine Tasse Milch. Butter.

3 Eier, 2 EL Zucker und 1 kleine Tasse Milch zusammen gut verklopfen, in eine mit Butter ausgestrichene Form füllen und im Backofen ½ Std. bei 160 °C backen.

Dieses Rezept eignet sich gut als leichtes Fastengericht oder auch als Krankenkost. Damit diese leicht verdaulich ist, muss sie durch und durch steif, aber nicht hart sein und darf keine braune Kruste aufweisen.

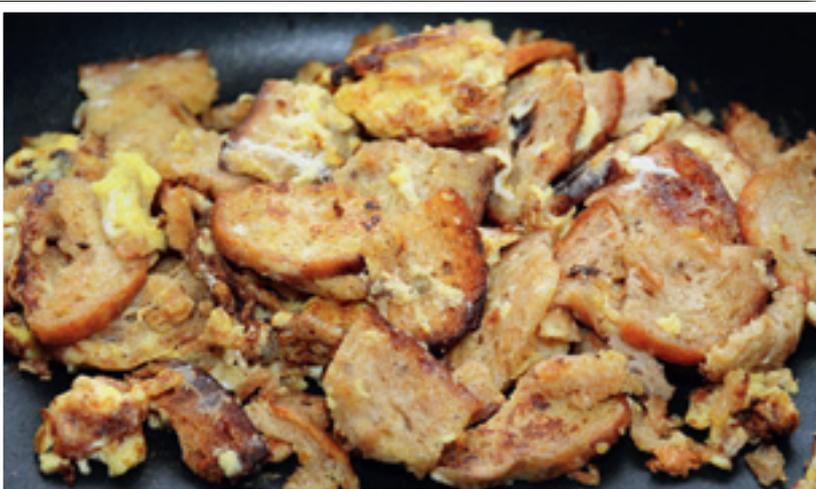


### Schiiterbiig

Butter. Zwieback. 3 Eier.  
2 EL Zucker. 1 kleine Tasse Milch.

Eine Form mit Butter ausstreichen, kreuzweise mit Zwieback belegen.

3 Eier, 2 EL Zucker und 1 kleine Tasse Milch zusammen gut verklopfen, über den Zwieback giessen und im Backofen ½ Std. bei 160 °C backen.



### Eierdünkli

70 g Butter. 300 g Weissbrot.  
3 Eier. 3 g Salz. 3 dl Milch.

70 g Butter in einer Bratpfanne erhitzen. 300 g Weissbrot in feine Scheiben schneiden und in der Butter leicht gelb rösten. 3 Eier, 3 g Salz und 3 dl Milch gut cremig rühren und über die gerösteten Dünkli giessen. Kurz weiter rösten, bis die Eiercreme fest ist, und sogleich anrichten. Das Gericht sollte feucht bleiben.

Das Birchermüesli – Basis im vegetarischen Gesundheitsprogramm des Kurarztes Bircher-Benner. Als Ritter der Rohkost empfahl Bircher in der Originalrezeptur, die Getreideflocken bloss in Wasser quellen zu lassen. Anschliessend sollte der Brei mit Kondensmilch, Honig, Nüssen, Zitronensaft und zwei bis drei geraffelten Äpfeln vermengt werden. Das war Krankenkost.

## Originalrezept

nach Dr. med. M. Bircher-Benner, Zürich

Ein erfrischendes, gesundes, nahrhaftes Rohkostgericht.  
Es eignet sich sowohl als Morgen- wie auch als Abendessen für alle.

1 gestrichener EL rohe Haferflocken. 3 EL Wasser. 1 EL gezuckerte Kondensmilch. Zitronensaft. 150 g Äpfel. 1 EL geriebene Hasel-, Baumnüsse oder Mandeln.

Pro Person 1 gestrichener EL rohe Haferflocken während 12 Stunden in 3 EL Wasser einweichen. Mit 1 EL gezuckerter Kondensmilch und ebenso viel Zitronensaft tüchtig verrühren.

Kurz vor dem Essen 1 grossen Tafelapfel oder 150 g Äpfel von Stiel und Blüte befreien, fein reiben und in die Haferflockenmischung rühren. Pro Person 1 EL geriebene Hasel-, Baumnüsse oder Mandeln unter das fertige Müesli mischen.



## Dessert Birchermüesli

Das heutige Birchermüesli ist eine wahre Delikatesse. Durch die Wahl der Früchte, welche in der betreffenden Jahreszeit erhältlich sind, kann man das Müesli auch unterschiedlich gestalten.

Zum Aromatisieren werden Beeren, Äpfel, Bananen verwendet. Mit Sauermilch, Joghurt, Bifidus, Birnel, Honig, in Orangensaft eingeweichten Flöckli und mit Schlagrahm verfeinert, wird dem Müesli eine traumhaft sämige Konsistenz verliehen.

200 g Haferflocken. 2 dl Milch. 250 g Nature-Joghurt. 2½ dl Sauermilch. 150 g Zucker. 80 g gemahlene Haselnüsse. 4 Äpfel. 200 g Früchte. 200 g Beeren. 200 g geschlagenen Rahm.

200 g Haferflocken mit 2 dl kalter Milch ca. 30 Minuten einweichen. 250 g Nature-Joghurt, 2½ dl Sauermilch mit 150 g Zucker begeben und gut vermischen. 80 g gemahlene Haselnüsse und 4 geraffelte Äpfel begeben. Der Jahreszeit entsprechend 200 g fein geschnittene Früchte und 200 g Beeren vorsichtig untermengen. 200 g geschlagenen Rahm darunter ziehen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen, mit Rahm und Früchten ausgarnieren.

## Süßes zum Frühstück



### Milchreis mit Zimtzucker

150 g Reis. 1 l Milch. 30 g Butter.

150 g Reis wird gewaschen und im Wasser blanchiert. Unterdessen siedet man 1 l Milch mit 30 g Butter, gibt dann den Reis hinein und kocht ca. 15 Minuten. Mit Zimtstengel, Vanille oder Zitronenrinde kann der Geschmack nach Belieben verändert werden.

Im Teller servieren. Wer will, kann gerne Zimtzucker darüberstreuen.

### Zwetschgenkompott aus Grossmutter's Zeiten

#### Zutaten für 4 Portionen:

100 g Zucker. 2 EL Butter. 1 dl Portwein.  
1 dl Orangensaft. 50 g Zitronensaft. 750 g entsteinte  
Zwetschgen. 1 Zimtstange oder 1 TL Zimtpulver.

100 g Zucker mit 2 EL Butter in der Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit 1 dl Portwein ablöschen und mit 100 g Orangensaft und 50 g Zitronensaft auffüllen.  
750 g entkernte Zwetschgen und 1 Zimtstange oder 1 TL Zimtpulver dazugeben, aufkochen und ca. 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.  
In Gläser füllen, dunkel und kühl lagern.



# Frühstücksrezept von Ueli Maurer



Bundesräte sind viel beschäftigte Personen und müssen für eine breite Öffentlichkeit immer präsent sein. So ergibt es sich, dass unser Bundesrat Ueli Maurer auf Achse ist und von Termin zu Termin hetzt. Zum Essen bleibt vielfach wenig Zeit, für dieses ist sein Weibel zuständig. Er kann das bundesrätliche Menü oft kaum verstehen. Am liebsten isst Ueli Maurer auf die Schnelle:

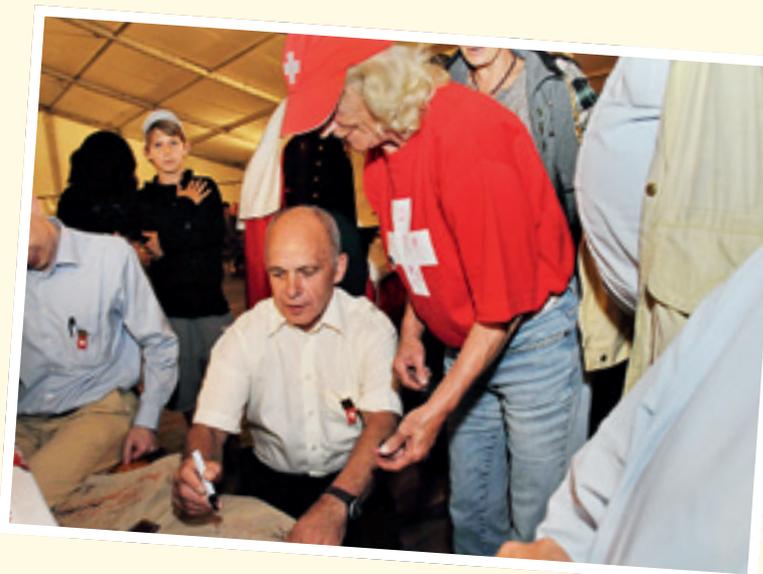
## 1 Joghurt mit Haferflocken

Der Vorteil: Es ist immer und überall schnell zubereitet, nährt, nimmt den Appetit, man bleibt schlank und sportlich, und es ist überdies vollwertig.

Jetzt ist es an Ihnen, das Ganze zu variieren. Welche von den 50 verschiedenen Sorten Joghurt wählen Sie? Haben Sie es lieber fest oder verdünnen sie es mit etwas Milch? Wählen Sie die Dessertvariante, verfeinern Sie es mit Schlagrahm? Wollen Sie im Speziellen noch

etwas für ihren Vitaminhaushalt unternehmen, dann strecken Sie das Ganze mit saisonalen Früchten.

So einfach und doch wirkungsvoll ist das Essen eines Bundesrats. Bestimmt muss es nicht immer die mehrgängige Variante sein. Auch am Wochenende zu Hause in Wernetshausen muss das Süsse vorherrschen, auch wenn Frau Maurer etwas Rezenteres vorzieht. Mit Genuss verspeist Ueli Maurer einen Milchreis mit einem währschaften Zwetschgenkompott.



# Omeletten und Soufflés



Omeletten können gut auch draussen zubereitet werden.



## Omeletten

für 3 Personen

200 g Mehl. 2 dl Milch. 1 Prise Salz. 3 Eier.

200 g Mehl werden mit 2 dl Milch und 1 Prise Salz zart angerührt. 3 Eigelb und 3 zu Schnee geschlagene Eiweiss oder nach und nach die ganzen Eier zugeben. Von diesem Teig bäckt man dünne Omeletten in heissem Fett auf beiden Seiten schön gelb und bestreut sie mit Zucker. Man kann die Omeletten auch mit gekochtem Obst, Konfitüren oder Gehacktem füllen.

## Eier- oder Französische Omelette

Butter. 8 Eier. 8 EL Milch. 4 g Salz. Pfeffer. Muskat.  
50 g Schinken. Petersilie. Schnittlauch. Dill.

Etwas Butter in der Bratpfanne schmelzen. 8 frische Eier mit 8 EL Milch, 4 g Salz, Pfeffer und Muskat gut mischen und in die Bratpfanne geben, mit der Kelle leicht hin- und herschieben, bis die Eimasse leicht flockig ist. Ohne zu rühren goldgelb backen, die Oberfläche muss feucht bleiben. Die Omelette überschlagen und sofort servieren.

Dazu kann auch 50 g Schinken, Petersilie, Schnittlauch oder Dill gegeben werden.



## Omeletten-Soufflé

5 Eier. 2 EL Butter. 2 EL Zucker. Rum.

Eigelb und Eiweiss der 5 Eier trennen.  
2 EL Butter und das Eigelb schaumig rühren.  
Das Eiweiss zu Schnee schlagen und leicht unter die Eigelbmasse ziehen. Das ergibt 2 Omeletten in Butter gebacken. Zum Anziehen einige Minuten in den heissen Backofen stellen. Vor dem Anrichten mit 2 EL Zucker bestreuen, mit Rum übergiessen und anzünden.

## Eierkutteln

300 g Mehl. 6 dl Milchwasser. 1 bis 1,8 g Salz.  
3 bis 5 Eier. 1 dl Milch. Butterstücke. 30 g Zimtucker.

300 g Mehl wird mit 6 dl Milchwasser und 1 bis 1,8 g Salz zart angerührt. 3 bis 5 Eigelb und 3 bis 5 zu Schnee geschlagene Eiweiss oder nach und nach die ganzen Eier zugeben.

Von diesem Teig bäckt man dünne Omeletten in heissem Fett auf beiden Seiten schön gelb, diese werden leicht aufgerollt, in schmale, längliche Streifen geschnitten und in eine bebutterte Auflaufform gefüllt. Darüber giessen wir 1 dl Milch, belegen es mit Butterstücken und bestreuen alles mit ca. 30 g Zimtucker.

Im Backofen alles bei 180 °C 10 Minuten zugedeckt aufziehen.



## Apfel-Omeletten

Man bereitet einen Omelettenteig zu, mengt 520 g fein geschnittene saure Äpfel darunter, bäckt dünne Omeletten in heissem Fett schön gelb und bestreut sie mit Zucker.

## Kirschen-Omeletten

Zum Omelettenteig mischen Sie 500 g entsteinte Kirschen und backen damit dünne Omeletten.



## Omeletten mit Schinken

125 g Schinken in dünne Streifen schneiden und mit Schnittlauch unter den Omelettenteig mischen. Daraus goldgelbe Omeletten backen.



## Käse-Omeletten

Unter den Omelettenteig mengen wir 125 g geriebenen Käse und nehmen nach Gutdünken Schnittlauch dazu.

## Omeletten mit Fleisch gefüllt

250 g Mehl. 7 g Salz. 4 bis 5 dl Wasser. 3 Eier.

Mit 250 g Mehl, 7 g Salz, 4 bis 5 dl Wasser und 3 Eiern erstellen wir die Omelettenmasse. Diese lassen wir ruhen, bis die Fleischfüllung bereit ist.

### Fleischhaschee zum Füllen der Omeletten

20 g Butter. 1 Zwiebel. 1 EL Würzkräuter. 250 g gehacktes Fleisch. 50 g Brot. 1 dl Wasser. 1½ dl Fleischbrühe. Salz. Muskat. Einige EL Bratensauce.

In 20 g Butter dünsten wir 1 mittlere, fein gehackte Zwiebel und 1 EL Würzkräuter. Dazu geben wir 250 g gehacktes Fleisch oder 250 g Fleischresten, fein gehackt. 50 g Brot in 1 dl heissem Wasser einweichen, ausdrücken, hacken und begeben. Alles aufkochen in 1½ dl Fleischbrühe und abschmecken mit Salz, Muskat und einigen Esslöffeln Bratensauce.

Zur Verfeinerung und nach eigenem Geschmack können auch Schinkenwürfeli, Pilze, Tomatenpüree oder Rahm beifügt werden.

Jetzt backen wir die Omeletten und schneiden diese in 4 Streifen etwa in der Höhe der Auflaufform, bestreichen die mittleren 2 Streifen mit der Fleischhaschee, legen die äusseren Streifen darauf und rollen diese auf. Die Schneckenrollen legen wir in eine bebutterte Auflaufform. Die Omelettenrollen begiessen wir mit einer Eiercreme aus 1 Ei, 1 dl Milch und einer Prise Salz und belegen alles mit Butterstückchen. Zugedeckt stellen wir alles ca. 20 bis 30 Minuten in den 180 °C warmen Backofen. Direkt aus dem Ofen mit einem Löffel auf die Teller servieren.



## Fleischküchlein aus Omelettenteig

250 g Mehl. 7 g Salz. 5 dl Wasser. 3 Eier. 150 g Fleischresten.  
1 EL Petersilie. 1 Prise Majoran. 1 Prise Thymian. 80 g Butter.

Den Omelettenteig mit 150 g Fleischresten, 1 EL Petersilie, 1 Prise Majoran und 1 Prise Thymian fein hacken und unter den Omelettenteig mischen. Dieser sollte etwas dickflüssiger sein als der gewöhnliche Omelettenteig. Zum Backen 80 g Butter wärmen, den Teig löffelweise in die Bratpfanne geben und zu goldgelben, handflächengrossen Küchlein backen.



## Spinat-Omeletten

für 4 Portionen

2 Eier. 200 g Mehl. 2½ dl Milch. 5 g Salz. Pfeffer.  
1 Prise Muskat. 200 g Spinat. 2 EL Butter. 8 Scheiben Schinken.

2 Eier schlagen, nach und nach 200 g Mehl, 2½ dl Milch, 5 g Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat zugeben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. 200 g aufgetauten Spinat gleichmässig unter den Teig mischen, die Butter in einer Bratpfanne erhitzen und nacheinander die Omeletten backen. 8 Scheiben Schinken kurz in der Bratpfanne anbraten und mit den Omeletten anrichten. Dazu passt auch ein Tomatensalat ausgezeichnet.

## Pilz-Omeletten

Als schnelles Abendessen oder leichte Krankenkost

**Für 4 Personen**

2 EL Butter. 4 Schalotten. 400 g frische Champignons.  
8 Eier. 1 Bund Petersilie.

2 EL Butter in einer grossen Pfanne schmelzen, 4 Schalotten fein hacken und im Butter glasig dünsten. 400 g frische Champignons in feine Scheiben schneiden, dazugeben und auch kurz anbraten. Etwa die Hälfte auf einen Teller geben und beiseitestellen.

8 Eier mit etwas Petersilie aufschlagen, über die restlichen Pilz-Schalotten in die Pfanne giessen, bei milder Hitze die Omelette stocken lassen. Die beiseitegestellten Pilze auf die Omelette geben, zur Hälfte zusammenschlagen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.



## Gedecke zum Brunchbuffet

Gestalten Sie doch Ihren persönlichen Brunch und passen Sie sich dabei der Umgebung an. Jedermann kann mit wenigen Handgriffen sein Buffet und sein Gedeck kreieren – egal, ob klassisch, nach Bauernart, modern, mit Farben arbeiten oder auf einen speziellen Anlass bezogen.



Der Klassiker in Weiss wirkt etwas fade.



Bereits etwas Blau erzielt eine bessere Wirkung.



Blumen lockern einen Tisch immer auf.



Mit Kontrasten beleben Sie den Raum.



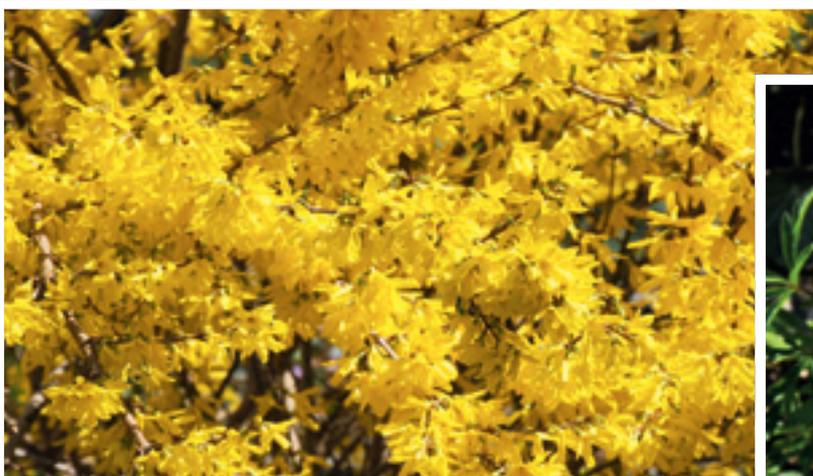
Besonderes wirkt immer individuell.



Ein spezieller Anlass, z. B. Osterbrunch? Zeigen Sie es!



Bauernbuffet und Gedeck.



Oder halten Sie sich bei den Farben an die Jahreszeiten.



