

einfach,
preisgünstig

Sauce:

1 Tomate, geschält,
entkernt, in Würfel
geschnitten
3 Frühlingszwiebeln,
gehackt
3 Esslöffel gehackte
Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Zitronen-
melisse, Estragon)
Salz, Pfeffer, Paprika
einige Tropfen Sojasauce
3 Esslöffel Obstessig
4 Esslöffel Sonnen-
blumenöl

200 g Appenzeller,
in Würfel oder Scheiben
geschnitten
3 Birnen, halbiert,
entkernt, in Scheiben
geschnitten

1/2 Kästchen Kresse
zum Garnieren



Aus der Heimat des Appenzellers:

Ostschweizer Käsesalat

(4 Personen)

Sämtliche Zutaten für die Sauce zusammen verquirlen. Appenzeller, Birnen und Kresse auf Teller arrangieren und die Sauce dazu anrichten. Dazu passt kräftiges Brot.



einfach,
preisgünstig

1,2 Liter Fleischbouillon
(aus Würfeln)
300 g feiner Mais
200 g Schweizer Tilsiter
pasteurisiert, in kleine
Würfel geschnitten
30 g weiche Butter

Buttersauce:
150 g Butter
2 Bund Salbei, in feine
Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt

Polenta mit Salbei- Buttersauce (4 Personen)

Bouillon zum Kochen bringen, Mais einlaufen lassen und auf kleinem Feuer, unter Rühren, 15 Minuten köcheln lassen. Tilsiter und weiche Butter zufügen und nochmals 5–10 Minuten köcheln. Für die Buttersauce Salbei und Knoblauch in der Butter ca. 1 Minute dünsten. Die Polenta auf eine vorgewärmte Platte oder einen Teller anrichten, in der Mitte eine Vertiefung anbringen und die Buttersauce hineingießen. Heiss servieren. Dazu passt ein bunter Salat.