

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.