



Frühlingsgefühle Frisch von der Leber ...

Zutaten: für zwei Winterschläfer und zwei Frühjahrs müde
4 Kalbsleberplätzchen (von Ihrem Metzger Ihres Vertrauens)
1 Apfel, säuerlich
1 grosse Zwiebel
Salbei
Salz und Pfeffer
Butter
Weisswein
Pommes risolées
Frühlingsalat

Zubereitung

... Die Leberplätzchen und die Salbeiblätter in feine Streifen, den Apfel mit der Schale in feine Scheiben schneiden ... Die Zwiebel fein würfeln ... Zuerst die Zwiebel in der Butter andünsten und danach die Leber mitbraten ... Den Apfel und die Salbestreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze mit wenig Weisswein ablöschen ...

Tipps:

... Öffnen Sie die Fenster und lassen Sie den Frühling herein ... Servieren Sie den Winterschläfern einen Vitamindrink und verstauen Sie Ihre Winterkleider ... Machen Sie Power Yoga mit den Frühjahrs müden und singen Sie dazu „Im Märzen der Bauer ...“ ... Servieren Sie die Leber mit den Pommes risolées auf einem bunten Teller und reichen Sie dazu einen Frühlingsalat mit Fitnessdressing ... Anstelle eines Desserts machen Sie einen Spaziergang ins Grüne und lassen Sie sich von der spriessenden Natur überwältigen und versuchen Sie, die Vogelstimmen zu imitieren ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weitere Muntermachertipps oder eine Vogelspinne, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=ZTjyRu88PRE&feature=related
www.youtube.com/watch?v=SUGsXF6pQtc
www.youtube.com/watch?v=_jHJPhzYiY
www.youtube.com/watch?v=HfJ_TX-uJZk&feature=related

HOTLINE: info@koifischer.ch

