

Mit dem Trottinett durch die Berge

TROTTINETT-TOUR IN DER SURSELVA

Kennen Sie die Surselva? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Die Ferienregion liegt ganz abenteuerlich zwischen der Rheinquelle und der Rheinschlucht, zwei Stunden von St. Gallen und Zürich entfernt, und gehört zum Kanton Graubünden.

MALERISCHES ALTSTÄDTCHEN

Von Brigels, der Val Lumnezia oder dem Safiental haben Sie schon gehört? Ebenfalls zur Surselva gehören Obersaxen Mundaun, Trun, Waltensburg, Andiast und Ilanz/Glion. Nach dem malerischen Altstädtchen Ilanz führen zwei tolle Trottinett-Touren, die riesigen Spass machen. Sie sind auch für Familien geeignet, Kinder ab 10 Jahren.

EIN BISSCHEN GESCHWINDIGKEIT

Wandern macht ja grossen Spass, aber darf's auch einmal etwas Schnelleres sein? Dann ist eine Trottinettfahrt genau das Richtige für Sie. Ein bisschen Geschwindigkeit in einer atemberaubenden Bergkulisse. Mit Federgabel sowie Vorder- und Hinterradbremse sind diese

Trottinets absolut komfortabel und total strassentauglich.

TROTTINETT WALI NACH ILANZ VIA SURCUOLM

Die leichte, 15,57 km lange Tour dauert ca. 2 Stunden. Startpunkt ist in Obersaxen Mundaun das Bergrestaurant Wali. Von dort führt die Tour über Surcuolm bis nach Ilanz Bahnhof. Für individuelle Fahrten können die Trottinets während den Öffnungszeiten des Bergrestaurants direkt und ohne Voranmeldung gemietet werden. Eine Reservation ist nur im Frühling oder für Gruppen ab 10 Personen notwendig.

TROTTINETT WALI NACH ILANZ VIA POLENWEG

Die Trottinett-Tour via Polenweg ist ebenfalls leicht und etwas länger, nämlich 23,8 km. Sie dauert rund 2,5 Stunden. Der Start befindet sich ebenfalls in Obersaxen Mundaun im Bergrestaurant Wali.



Es kann zwischen zwei verschiedenen Touren gewählt werden.



Fotos: z/Vg

Mit Mozzarella überbackene Auberginen



ZUTATEN

1 grosse Aubergine | 3 Tomaten | 100 g Mozzarella | 50 g Weissmehl | 4 Eier | 100 g Parmesan, frisch gerieben | 50 g Bratbutter | 50 ml Olivenöl | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Thymian | 1 EL Rosmarin | Meersalz | Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Aubergine waschen und in 8 Scheiben von ca. 3 cm Dicke schneiden. Die Tomaten waschen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein hacken und mit dem Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit dem Parmesan vermischen.

Die Auberginenstücke leicht mit der Öl-Gewürz-Mischung marinieren und im Mehl wenden. Danach die Stücke in der Eier-Käse-Masse wenden. Anschliessend sofort in einer Pfanne mit der Bratbutter beidseitig goldbraun herausbacken.

Die Auberginenrondellen nebeneinander in eine eingefettete, feuerfeste Gratinform legen. Mit den Tomatenscheiben belegen und darauf den Mozzarella verteilen.

In dem auf 250°C vorgeheizten Backofen mit der Stufe Grill ca. 10 Minuten überbacken, bis der Mozzarella goldgelb ist.

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch

Päpstliche Schweizergarde - Buon Appetito,

Weberverlag.ch

Bitte senden Sie mir ___ Ex. **Rezepte aus dem Vatikan** (ISBN 978-3-03818-016-6) zum Preis von je CHF 59.00 inklusive Versandkosten.

Name, Vorname

Adresse

Postfach/Zusatz

PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

Talon einsenden / faxen an:

Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch



200 Seiten, 24x32 cm, gebunden, Hardcover