

Kunstgalerie

[metaslider id="6481"]

Golf Club Buna Vista Golf Sagogn.

Die Golfanlage der Golf Sagogn-Schluein AG lädt ein zum Verweilen. Der 18 Loch Golfplatz, die Driving Range mit Rasen- und Mattenabschlägen, das Putting-Green, der Pitching- und Chipping-Bereich und das schöne Clubhaus sind harmonisch in die Naturräume des jungen Rheins eingepasst und bieten eine wunderbare Fernsicht auf das Alpenpanorama von Laax bis Ilanz und hinauf in Richtung Oberalp-Pass. Schöne Aussichten heisst auf Rätoromanisch Buna Vista. So heisst auch der Golf Club Buna Vista Golf Sagogn.

Mit knapp 750 m ü. M. ist die Anlage nicht alpin. Die Spielsaison dauert normalerweise von Anfang April bis Anfang November.

Buna Vista Golf Sagogn ist von Chur in weniger als 30 Minuten erreichbar, von Flims/Laax in 8 bis 12 Minuten und von Ilanz in 7 Minuten.

- [Zum 18 Loch Golfplatz und Platzbescrieb](#)
- [Die Entstehungsgeschichte](#)
- [Geniessen im Restaurant Vista](#)





Texte von Website Golf Club Buna Vista Golf Sagogn.

Man muss sich zu helfen wissen

... wir hatten doch mal so ein Netz gekauft?? Ja, wo ist denn das. Rasch gefunden, aufgestellt und los kanns gehen.

<https://www.youtube.com/embed/glpEfAJPNsk>

Mein kleiner Food Blog

Einfache Rezepte die gelingen. Auszüge aus Grossmutter's Kochbuch

Mauritius Reise

Kalbsschnitzel in

Paprikasauce

Kalbsschnitzel in Paprikasauce ein Klassiker

Dieses herrliche Gericht ist in ca. 30 Minuten auf dem Tisch. Mit der Paprikasauce erhält das Gericht eine besondere Note. Dazu passen TAGLIATELLE TRICOLERE (Breitbandnudeln, 6 mm) und Salat.

Zubereitung

Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudelwasser aufsetzen.

Schnitzel pro Seite 4 Minuten im Bratfett anbraten, salzen, pfeffern und in Backofen bei 70° warmhalten. Im verbliebenen Bratfett Zwiebel und Paprikawürfel braten. Würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Anschliessend 1/2 Liter Wasser zugießen und aufkochen. 1/3 der Paprikawürfel herausnehmen und beiseite stellen. Rest pürieren mit Handmixer. Rahm dazugeben. Schnitzel und Paprikawürfel wieder dazugeben und noch etwa 4-5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschliessen auf vorgewärmter Teller anrichten und mit Basilikumblätter garnieren.

Zutaten für 4 Personen

2-3 rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

4 Kalbsschnitzel

1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

1 EL Paprikapulver, edelsüss

1 EL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL gemahlende Chiliflocken
250 ml Wasser
200 ml Rahm
Bratfett

One-Pot Spagetti mit Pilzrahmsauce

Spagetti mit der besonderen Note

One-Pot Spagetti mit Pilzrahmsauce

Dieses Rezept ist ganz einfach und schnell gekocht. In ca 45 Minuten steht das leckere fleischlose Menu auf dem Tisch. Für die Paste brauchst du nur einen grossen Topf, in dem Spagetti und Pilze gemeinsam in der cremigen Sosse garen. Das Gericht schmeckt auch mit Pfifferlingen(Eierschwämme) ganz gut.

Zubereitung

Die Champignons putzen, säubern und je nach Grösse halbieren oder schiebeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Rosmarin waschen, abtropfen/schütteln, Nadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Olivenöl in einem weitem Topf erhitzen. Champignons darin unter Wenden kräftig anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen, kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Tomatenmark zufügen, Rühren kurz anschwitzen. Mit 900 ml Wasser und Halbrahm ablöschen. Aufkochen lassen und anschliessend Spaghetti in die kochende Flüssigkeiten einbringen. Gemüsebrühe einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca 30 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder gut umrühren, damit die Spaghetti die Flüssigkeit gut aufnehmen. Wenn die Flüssigkeit eindickt, etwas Gemüsebrühe und Rahm nachfüllen. Kurz vor Garende einen Schuss Sherry einrühren.

Spaghetti nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Hälfte des Parmesan darunter mischen und nochmals kurz erhitzen.

Gericht mit Parmesan und nach Belieben mit Basilikum garnieren.

En Guete!

Zutaten für 4 Personen

- 500g Champignons (braune vorteilhaft) oder Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 frisch Rosmarinzweige
- ca 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, Edelsüss
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Halbrahm
- 350 g Spagetti
- 5 dl Gemüsebrühe
- 60-80 g gerieben Parmesan
- 0.5 dl Sherry

Vanillesauce

Vanillesauce zu Dampfnudeln und kalten Mehlspeisen

Bei der Vanillesauce kann man eigentlich nicht viel falsch machen. Dies ist ein altbekanntes Rezept. Beliebt zu Dampfnudeln, Kuchen, Apfelstrudel, Apfelküchlein – bei vielen Desserts nicht wegzudenken. Am besten schmeckt sie hausgemacht mit echter Vanille

Zubereitung

Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen in den Topf mit der Milch geben. Auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Immer mal umrühren, damit es nicht ansetzt.

In der Zwischenzeit Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Stärkemehl glatt rühren.

Wenn es im Topf gekocht hat, die Temperatur runter schalten. Etwas Milch unter Rühren zum Eigemisch geben, damit das Ei nicht gerinnt.

Nun das Eigemisch zu der restlichen Milch geben und alles gut einrühren, es darf nicht kochen. Unter Rühren langsam wieder erhitzen.

Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Saucenoberfläche sofort mit Klarsichtfolie bedecken, damit sich an der Oberfläche keine Haut bilden kann. Sauce auskühlen lassen.

Zutaten

1 Vanilleschote
1 EL Vanillezucker
375 ml Milch
3 Eigelb
1 Tl Maisstärke
60g Zucker

Saibling in Kräutercreme mit Rosmarinkartoffeln

Ein schnelles Mittagessen: Fischfilet in Kräutercreme. Fische kaufe ich in der Regel beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.



Bild von Reinhard Thrainger auf Pixabay

Die Gattung Saibling gehört zur Familie der Lachsfische und weist die für alle Salmoniden typische Fettflosse auf. Der Körperbau ist stromlinienförmig. Die Gattung zeichnet sich durch eine außerordentliche Vielfalt unter den einzelnen Arten aus, welche noch viel größer ist als bei anderen Lachsfischgattungen. Daher ist die Systematik der Saiblinge noch nicht abschließend geklärt.

[Wikipedia](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Saiblingfilet abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, nach eigenem Ermessen Fischgewürz ergänzen.

Kräuter fein hacken, über den Fisch streuen.

Eine Gratinform mit Butter grosszügig bestreichen.

Fischfilets nebeneinander in die Gratinform legen. Anschliessend Weisswein und Noilly Prat mischen und darüberträufeln, mit Rahm übergiessen. Jetzt noch Paniermehl darüber streuen.

Im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte zirka 12-15 Minuten backen. Fertig.

Zutaten für 4 Personen

- 500-600 g Sablingsfilets
- 1 Handvoll frische gehackte Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian
- 25-30 g Butter
- 2 EL Noilly Prat
- 2 EL Weisswein
- 3 EL Paniermehl
- 1 dl Vollrahm
- eventuell 2 TL Fisch Gewürzaromasalz (Spice Islands)

Rosmarin-Kartoffeln

- 500-600 g Kartoffeln 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Erdnussöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz Pfeffer

Zubereitung Rosmarin Kartoffeln

Kartoffeln weich kochen, schälen, längs vierteln und leicht salzen. In einer Bratpfanne goldbraun mit Erdnussöl rösten. Rosmarin abzupfen, darüberstreuen und mit rösten.

Auf nach Mauritius

Die lange ersehnte Reise nach Mauritius ging in Erfüllung

Die lange ersehnte Reise nach Mauritius ging in Erfüllung

Im Juni 2018 haben wir uns einen langersehnten Im Juni 2018 haben wir uns einen langersehnten Urlaub auf Mauritius. Mauritius ([Karte](#)) ist ein Inselstaat im Südwesten des Indischen Ozeans ungefähr 870 Kilometer östlich von Madagaskar. Zusammen mit Réunion zählen die Inseln Mauritius und Rodrigues zu den Maskarenen. Mauritius liegt auf der Südhalbkugel. So sind die Jahreszeiten denjenigen auf der Nordhalbkugel entgegengesetzt. Aufgrund der Lage in den sommerfeuchten Tropen beträgt die Durchschnittstemperatur an der Küste um 23,3 °C und auf den Höhen um 19,4 °C. Die relative Feuchte schwankt um 80 %. Dabei ist der Winter (Juni bis Oktober) die trockenste, der Sommer (Dezember bis April) die feuchteste Jahreszeit. Auffällig sind die Kontraste zwischen Ost- und Westküste:

Während die Ostküste im direkten Einflussbereich der SO-Passatwinde liegt, ist die Westküste gut geschützt im

Regenschatten (Lee) der Gebirge. Daher ist die Station Fiel an der Ostküste im Jahresverlauf etwa 2,5 Mal niederschlagsreicher (1962 mm pro Jahr) als die Station Medien an der Westküste (782 mm pro Jahr). Daneben ist die Westküste im Jahresmittel aufgrund des Lee-Effektes (Föhn) geringfügig wärmer als die Ostseite.

Mit ein Grund die Insel Maritius zu besuchen ist unsere Leidenschaft zum Golf. [12 Golfplätze](#) versprechen ein unvergessliches Erlebnis. Deshalb ist es erklärbar, warum wir bei einem Spezialisten für Golferferien auf Maritius buchten.

Die Anreise

Leider konnten im Juni 2018 keinen Direktflug Zürich-Mauritius buchen, da diese zu dieser Jahreszeit zuwenig ausgebucht waren. So mussten wir dann halt mit Emirates Airline via Dubai nach Mauritius fliegen.



Dies hatte einen Nachteil, weil wir 4 Stunden auf dem Flughafen in Dubai bis zum Weiterflug verbringen. Also wenn Ihr auch mal dort hin fliegen wollt, so wählt die Zeit von November bis Mai. Ist allerdings auch Hochsaison und entsprechend teurer. In Mauritius ist wenn es bei uns Sommer Winter. Allerdings zu ganz angenehmen Temperaturen. Im Juni bis September regnet es auch mehr, allerdings immer nur ganz kurz.

Jeder Platz hat sein eigenes Kommunikationssystem. Wlan und Telefonie eingeschlossen. Ein riesige Angebot für Unterhaltung mit grosser Anzahl von Filmen sorgt für Nervenkitzel und Romantik an Bord. Laufende Nachrichten und alle Art von Spielen verkürzen so die Flugzeit.

Die Reise mit Emirates in der Economy Class war trotz der langen Flugdauer sehr angenehm(die First Class konnten wir uns nicht leisten).

Auf dem riesigen internationalen Flughafen in Dubai hatten sowohl beim Hinflug und Rückflug einen Aufenthalt von 4 Stunden. Bei einem Zwischenstopp muß man sich im sogenannten Transitbereich aufhalten. **Man hat keine Möglichkeit diesen Bereich zu verlassen.** Wenn man das möchte dann muß in die Vereinigten Arabischen Emirate einreisen und danach wieder das Land verlassen. Nach unserer Meinung lohnt sich dies nicht und man sollte am besten die Zeit in diesem Bereich verbringen. Von dort aus hat man auch einen direkten Zugang zu den Lounges wenn man in der Business oder First Class fliegt. Das ist sehr praktisch gemacht für die Passagiere. Da wir aber in der Economyclass gefolgt sind mussten wir uns mit dem Rest des Terminal abfinden, welches jedoch nicht ohne ist.

Der Flughafen ist Sitz von [Emirates](#), der internationalen [Fluggesellschaft](#) des Emirates Dubai, und dient dieser als [Hub](#) in ihrem Streckennetz. Im Jahr 2007 eröffnete die [kuwaitische](#) Fluggesellschaft [Jazeera Airways](#) ein Drehkreuz in Dubai. Damit war sie die erste in Dubai stationierte Billigfluggesellschaft. Außerdem wurde 2008 mit [FlyDubai](#) eine staatliche Billigfluggesellschaft in Dubai stationiert. Bis Ende der 1980er Jahre war es nicht möglich, [Nonstopflüge](#) zwischen Europa und Fernost durchzuführen, da westliche Fluggesellschaften weder das Territorium der damaligen [UdSSR](#) überfliegen durften, noch Flugzeuge mit ausreichender Reichweite zur Verfügung standen. Daher wurden Dubai und andere Flughäfen am Persischen Golf für Zwischenlandungen genutzt. Heute verbinden alle größeren westeuropäischen Fluggesellschaften ihre Drehkreuze mit Dubai. Analog gilt dies auch für Fluggesellschaften aus dem Fernen Osten.

Die Geschichte von Mauritius

Die 1,2 Millionen Bewohner von Mauritius leben heute zu einem grossen Teil vom Tourismus. Alte Traditionen, Religionen, wie auch einen besonders respektvollen Umgang der Kulturen untereinander werden aber nach wie vor liebevoll zelebriert. Die bewegte Besiedelung, bedingt durch die für Handelsflotten interessante Lage auf dem Seeweg nach Indien, ist bis heute erkennbar. Erst Portugiesen, dann Holländer, schliesslich die prägenden Franzosen und Engländer hinterliessen ihre kolonialen Spuren. Die Nachkommen der auf den Zuckerrohrplantagen eingesetzten Afrikaner und die nach dem Ende der Sklaverei massenhaft als Arbeiter auf die Insel geholten Inder und Chinesen bilden grosse Teile dieser multikulturellen Bevölkerung. Gegenseitiger Respekt und Toleranz führen zu einem friedlichen Nebeneinander der Ethnien, die ihre Traditionen und Bräuche zelebrieren. Eine Mischung voller Lebensfreude und Vielfalt erwartet Sie während Ihrer Mauritius Ferien, die in einer köstlichen Küche mit **kreolisch-asiatischem Einfluss** und bunten Märkten zum Ausdruck kommt. Tanz und Musik sind hier viel mehr wichtiger Teil des gesellschaftlichen Lebens, als folkloristische Touristenattraktion.

Die Ankunft auf Mauritius

Nach Rund 16 Stunden sind wir auf Maritius gelandet. Etwas verdattert stehen wir in der Ankunftshalle. Wohin? Wer holt uns ab. Hin und her sind wir gelaufen, keinen Hinweis. Also mal Raus? Nein wieder zurück. Und doch haben wir unseren Chauffeur gefunden. Gleich werden wir mit einem Blumenkranz ausgestattet und ins Taxi verfrachtet. Um unser Gepäck hat

sich unser Chauffeur gekümmert. Wir waren erstaunt über die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, welche wir übrigens während des ganzen Aufenthaltes erfahren durften. Du musst dich um nichts kümmern, immer sind hilfreiche Hände die Dir fast alles Abnehmen.



Rund eine Stunde im Taxi, quer durch das Land, durch viele kleine und grössere Ortschaften und Siedlungen dauerte die Fahrt vom Flughafen an die Westküste zu Flic en Flac. **Unser [Hotel Sugar Beach](#)** ist einfach ein Traum.

Kaum angekommen werden wir fürstlich betreut. Es wird uns persönlicher Buttler vorgestellt, welcher für uns der erste Ansprechpartner ist und uns das ganze Hotel zeigt und erklärt. Dies natürlich erst nach einer kurzen Ruhepause. Überall im Gelände trifft man freundliches Personal.

Wir hatten keine besondere Buchungsklasse für das Zimmer gewählt. Das Zimmer war aber perfekt und geräumig.

Kurz gesagt: wir waren paff.

Willkommenskranz aus Blüten der Mandevilla (Dipladenia)



Das Hotel

Unser [Hotel Sugar Beach](#)

ist einfach ein Traum. Imposant und beeindruckend entfaltet sich das elegante [Fünf-Sterne-Sugar Beach](#) entlang der sonnenüberfluteten, geschützten Bucht von Flic-en-Flac, umgeben von kristallklarem Wasser, gepflegten Gärten und einem

- 

Die Show kann beginnen

Kaum hat man sich erholt vom Dinner, schon startet die erste Show des Abends. Man muss nicht einmal aufstehen vom Tisch. Und es wird nicht die letzte Show sein. Bis in die Nacht kann in der Bar am Strand weitergefeiert, getanzt und die Shows genossen werden.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Champagner Party

Ein besonderes Erlebnis. Eine pompöse Party bis in die Nacht hinein.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Rundreise auf Mauritius