



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juni 2019

vom Freitag, 7. Juni 2019

Zusammengestellt von Sepp Frank

Griechischer Salat

Kalte Melonen-Zitronen-Suppe mit Blüten

Geschmortes Lamm mit Auberginen Kartoffelstampf mit gerösteten Mandeln

Grillierte Ananas mit rosa Pfeffer

Quattro Bianci 2017 (weiss, Sizilien)
Grande Alberone 2018 (rot, Rovereto)



Griechischer Salat

Zutaten für 4 Personen
(Vorspeise)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : ca. 30 Minuten



2	Stk	kleine Zitronen
7	EL	Olivenoel
1	EL	flüssiger Honig
3	Zweige	Oregano
-		Salz, Pfeffer
1/2	Stk	Salatgurke
1/2	Stk	grüne oder gelbe Peperoni
200	gr	Tomaten, z.B grüne
60...	gr	schwarze Oliven
1	Stk	rote Zwiebel
200	gr	Feta

Zubereitung

Für das Dressing Zitronen auspressen.

Oel, Zitronensaft und Honig verquirlen.

Oreganoblättchen von den Stielen streifen und hacken. Oregano zum Dressing geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurke, Peperoni und Tomaten in Scheiben oder Würfelchen schneiden.

Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.

Feta in Würfel schneiden.

Oliven halbieren und eventuell Steine entfernen.

Gurken, Tomaten, Peperoni, Oliven, Zwiebeln und Feta anrichten. Sauce darüber verteilen.



Kalte Melonen-Zitronen-Suppe mit Blüten

Zutaten für 4 Personen (Vorspeise)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : ca. 20 Minuten
+ ca. 1 Std kühl stellen



3	Stk	Zitronen
2	Stk	Melonen, z. B. Charentais, à ca. 800 gr
3	Stk	Chilischoten
1	Stk	Schalotte
2 – 3	Stk	Knoblauchzehen
-		Salz, Pfeffer
1	Stk	Baguette à ca. 270 gr
4	Stk	Tomaten
-		einige Blüten, z. B. Veilchen, Borretsch
1/2	Bund	Basilikum

Zubereitung

Zitronen auspressen.

Melonen halbieren, Kerne entfernen, in Schnitze schneiden, Schale entfernen.

Chilis längs halbieren und entkernen.

Schalotte und 2 Stück Knoblauchzehen in grosse Stücke schneiden.

Melonen zerkleinern, mit Zitronensaft, Schalotte, Knoblauch und Chilis pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe ca. 1 Stunde kühl stellen.

Zum Servieren, Baguette (Vorschlag: etwas tosten, dann mit Butter bestreichen) und Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden.

Tomaten mit etwas übrigem Knoblauch und Basilikum mischen, damit das getoastete Brot belegen zur Suppe servieren.

Suppe mit Blüten anrichten.



Geschmortes Lamm mit Auberginen

Zutaten für 4 Personen (Hauptgericht)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : ca. 30 Minuten
+ ca. 60 Minuten köcheln lassen



600 gr	Auberginen
1 dl	Olivenoel
-	Salz, Pfeffer
1 Stk	Zwiebel
3 Stk	Knoblauchzehen
1 Glas	halbgetrocknete Cherrytomaten à 280 gr
600 gr	Lammgigot am Stück oder vom Metzger in Würfel, ca. 2 cm, geschnitten
4 dl	Rotwein
2 dl	Bratenfond
1 Stk	Zimtstange
1 EL	flüssiger Honig
1 Bund	glattblättrige Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Auberginen in Würfel à ca. 2 cm schneiden. In einer Schüssel mit der Hälfte des Oels mischen, salzen.

Auf einem mit Backpapier belegtem Blech in der Ofenmitte ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Cherrytomaten abgiessen und abtropfen lassen.

Fett vom Fleisch schneiden. Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden. Restliches Oel in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin rundum ca. 5 Minuten braten.

Zwiebel, Knoblauch, Cherrytomaten dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Salzen und mit Wein ablöschen. Fond und Zimt dazugeben.

Ragout zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Gebackene Auberginen und Honig zum Ragout geben, ca. 30 Minuten fertig köcheln lassen. Petersilie hacken und dazugeben.

Lammragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffelstampf mit gerösteten Mandeln

Beilage für 4 Personen

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : 30 Minuten



ca. 1 kg	mehligkochende Kartoffeln, z. B. Bintje
-	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 gr	ungeschälte Mandeln
3 Stk	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenoel
-	Muskatnuss
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder mit dem Schwingbesen verrühren.

Inzwischen Mandeln in Scheiben schneiden.

Knoblauchzehen längs vierteln.

Oel in einer Pfanne erhizten. Mandeln und Knoblauch zum Oel geben. 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis die Mandeln und der Knoblauch leicht braun werden.

Oel durch ein Sieb zu den Kartoffeln giessen!

Stampf mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, alles gut verrühren.

Schnittlauch fein schneiden, mit Mandeln und Knoblauch mischen.

Kartoffelstampf anrichten, mit Mandelmix bestreuen und servieren.



Grillierte Ananas mit rosa Pfeffer

Dessert für 4 Personen

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP =
Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : ca. 25 Minuten



600 gr	Ananas, gerüstet gewogen
3 EL	Erdnussoel
4 Kugeln	Kokosglace
¼ Bund	Pfefferminz
-	rosa Pfeffer

Zubereitung

Ananas in Scheiben à ca. 1 cm schneiden und schälen.

Strunk mit einem runden Ausstecher entfernen.

Ananasringe mit Oel bepinseln und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill beidseitig ca. 8 Minuten grillieren.

Glackekugeln auf den Ananasscheiben anrichten.

Pfefferminze darüberzupfen.

Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.