



# **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



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



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



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

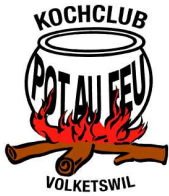
Fett vom Fleisch schneiden. Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden. Restliches Oel in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin rundum ca. 5 Minuten braten.

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



<b>600 gr</b>	Ananas, gerüstet gewogen
<b>3 EL</b>	Erdnussoel
<b>4 Kugeln</b>	Kokosglace
<b>¼ Bund</b>	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.