



# Kochclub Pot au Feu

## Menü für den Monat April 2022

vom Freitag, 1. April 2022

Zusammengestellt: Sepp Frank

### Apérospiessli

\*\*\*

### Selleriesuppe mit Apfelwein

\*\*\*

### Zitronenravioli mit Spargeln und Erbsen

\*\*\*

### Lammrack mit Morchel-Spinat-Gemüse Ofenkartoffeln

\*\*\*

### Gebackene Aprikosen-Götterspeise

\*\*\*

Goccia Merlot Bianco 2020 (weiss, Ticino)  
Nero d'Avola 2018 (rot, Agrate B. Sizilien)



## Apérospiesse

Vorspeise für 4 Personen, ergibt ca. 8 Spiesse

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

Zubereitungszeit : ca. 15 Min.



<b>1 Bund</b>	Radieschen
<b>100 gr</b>	z.B. Bündner Rahmkäse
<b>70 gr</b>	z.B. Berg-Bündnerfleisch
	Salz, Pfeffer
	Holzspiessli

### Zubereitung

Käse in Würfel schneiden.  
Beides mit Salz und Pfeffer leicht würzen.  
Bündnerfleisch-Scheiben je zweimal falten.  
Abwechslungsweise mit Käsewürfeln und den Radieschen auf die Spiesse stecken.  
Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und servieren.

(Gut verpackt sind die Spiesse im Kühlschrank einige Stunden haltbar)



## Selleriesuppe mit Apfelwein

Zutaten für 4 Personen  
(Vorspeise)



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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 45 Minuten  
Zubereitung: ca. 15 Minuten  
Köcheln lassen: ca. 45 Minuten

<b>1 Stk</b>	kleine Zwiebel
<b>1 Stk</b>	süsslicher Apfel, z.B. Gala
<b>300 gr</b>	Sellerie (ungerüstet ca. 400 gr)
<b>2 EL</b>	Oel (z.B. Rapsoel)
<b>3 dl</b>	Apfelwein (event. auch alkoholfrei)
<b>6 dl</b>	Gemüsebouillon
<b>2 dl</b>	Halbrahm
	Salz, Cayenne-Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebel hacken.

Apfel vierteln, entkernen und einen Viertel für die Garnitur zur Seite legen. - Drei Viertel davon mit dem Sellerie in grobe Würfel schneiden. - Alles in etwas Oel andünsten. - Mit Apfelwein und Bouillon ablöschen.

Suppe zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Apfelviertel in feine Schnitze schneiden. - Im restlichen Oel hellbraun braten. - Beiseitestellen.

1 EL Sellerie aus der Suppe heben und klein würfeln.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Rahm dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Suppe anrichten. - Mit Selleriewürfeln und Apfelschnitzen garnieren.

Mit wenig Cayenne-Pfeffer bestreuen.

(Zum 4 Gang-Menu, reduzierte Menge, Vorschlag: ca. 1.5 dl/ Person)



## Zitronenravioli mit Spargeln und Erbsen

Zutaten für 4 Personen (Hauptspeise)

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

Zubereitungszeit : ca. 40 Minuten



<b>250 gr</b>	Ricotta
<b>50 gr</b>	geriebener Parmesan
<b>1 EL</b>	Paniermehl
<b>1 Stk</b>	Zitrone
	Salz, Pfeffer
<b>4 Rollen</b>	ausgewallter Pastateig (16 x 56cm, Anna's best, ca. 250 gr)
	Mehl zum Auswallen
<b>300 gr</b>	dünne grüne Spargeln (müssen meist nicht geschält, nur frisch angeschnitten werden)
	<b>Variante:</b> Kefen (dafür ohne Erbsen)
<b>500 gr</b>	Erbsen in der Schote (oder Konserve, Erbsen fein, z.B. 230 gr/ 138 gr Abtropfgewicht)
<b>0,5 dl</b>	Olivenoel
	Parmesan und Sprossen zum Servieren.

### Zubereitung

Ricotta, Parmesan und Paniermehl in eine Schüssel geben. - Zitronenzeste fein dazureiben.

Masse mit Salz und Pfeffer würzen. - Verrühren.

2 Pastateige entrollen, aneinanderlegen, damit eine lange Bahn entsteht. - Ricottafüllung teelöffelweise in 2 Reihen ca. alle 7 cm darauf verteilen (ergibt ca. 30 Häufchen). - Teig rund um die Füllungen mit wenig Wasser bestreichen.

Den restlichen Pastateig entrollen, auf ein wenig Mehl etwas grösser auswallen. - Auf den Teig mit den Füllungen legen, rund um die Füllungen gut andrücken. - Mit einem Teigrädchen Ravioli zuschneiden.

Spargeln frisch anschneiden. - Erbsen aus der Schote lösen oder aus der Konserve.

Etwas Oel in einer Grill-/ Bratpfanne erhitzen, Spargeln darin rundum 3-5 Minuten bissfest braten.

Ravioli portionenweise in knapp siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. - Ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, Erbsen dazugeben.

Abgiessen, auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Pfeffer würzen.

Ravioli mit restlichem Oel beträufeln und mit Spargeln, Parmesan und Sprossen anrichten.

(Zum 4 Gang-Menu, reduzierte Menge, Vorschlag: je nach Ravioligrösse ca. 2 bis 3 Stück/ Person)



## Lammrack mit Morchel-Spinat-Gemüse, Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Personen (Hauptgericht)

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 1 Stunde  
Zubereitung: ca. 20 Minuten  
Backen: ca. 40 Minuten



<b>60 gr</b>	getrocknete Morcheln
<b>600 gr</b>	Kartoffeln, festkochend, kleine/ mittlere Grösse Fleur de sel
<b>3 EL</b>	Olivenöl (zum Bepinseln) Fleur de sel/ Salz aus der Mühle
<b>1 Stk</b>	Knoblauchknolle
<b>2 Stk</b>	Lammrack (à ca. 400 gr)
<b>2 EL</b>	Ras al-Hanout (süßlich-scharf-exotische Kräuter-Mischung)
<b>etwas</b>	Bratgut (Kakaobutter)
<b>2 Stk</b>	Schalotten
<b>3 EL</b>	Butter
<b>500 gr</b>	Salatspinat (event. gefroren)



### Zubereitung/ Kartoffeln

Morcheln in Wasser ca. 30 Minuten einweichen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kartoffeln vorsichtig, im Abstand von ca. 2 mm über die ganze Länge ein-, jedoch nicht durchschneiden.

(Um die Kartoffeln nicht durch sondern nur einzuschneiden, Holzlöffel oder Brettchen mit einer Höhe von ca. 5 mm, vor und hinter die Kartoffel legen)

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Hälfte des Olivenöls bepinseln. Mit Fleur de sel bestreuen.

Knoblauch quer halbieren und zu den Kartoffeln aufs Blech legen.

Ca. 40 Minuten in der Ofenmitte backen.



## **Zubereitung/ Fleisch**

20 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln, Lammracks mit Ras al-Hanout würzen.

Racks mit Kakaobutter bestreuen. Eine Bratpfanne erhitzen. Racks rundum bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Racks für 11 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Racks aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einwickeln, 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Morcheln abgiessen. Schalotten hacken und mit den Morcheln in Butter ca. 5 Minuten dünsten.

Spinat dazugeben und mitdünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Fleur de sel abschmecken.

Lammracks auspacken und evtl. entstandenen Fleischsaft zum Morchel-Spinat-Gemüse giessen.

Fleisch mit etwas Fleur de sel bestreuen, mit Kartoffeln und Gemüse servieren.

Kartoffeltipp: Um die Kartoffeln nicht dach, sondern nur einzuschneiden, Holzlöffel oder Brettchen mit einer Höhe von ca. 5 mm hinter und vor die Kartoffel legen, so wird diese über die ganze Länge gleich tief eingeschnitten.

Morcheltipp: In der Morchelsaison 200 gr frische Morcheln verwenden statt getrocknete.



## Gebackene Aprikosen-Götterspeise

Dessert für 4 Personen  
in 4 Gratinförmchen à 11 – 12 cm Ø

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 30 Minuten  
Zubereitung: ca. 20 Minuten  
Überbacken: ca. 7 – 10 Minuten

<b>2</b>	<b>Stk</b>	Eier
<b>2</b>	<b>EL</b>	Vanillecreme-Pulver zum Kochen
<b>4</b>	<b>dl</b>	Milch
<b>150</b>	<b>gr</b>	Magerquark
<b>9</b>	<b>Stk</b>	Zwieback
<b>200</b>	<b>gr</b>	tiefgekühlte Früchte --> z.B. Aprikosen
<b>80</b>	<b>gr</b>	tiefgekühlte Früchte --> z.B. Johannisbeeren
<b>1</b>	<b>EL</b>	Mandelblättchen



### Zubereitung

Eier, Crèmepulver und Milch in einer Pfanne verrühren. – Unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt bringen. -Crème in eine Schüssel giessen und etwas abkühlen lassen. – Quark darunterrühren.

Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.

Zwieback halbieren. Förmchenböden mit ca. der Hälfte der Zwiebackstückchen belegen.

Crème darauf verteilen.

Einige Zwiebackstücke dem Rand entlang in die Crème stellen.

Früchte je nach Grösse halbieren/ teilen, auf die Crème legen. Beeren darauf verteilen.

Mandelblättchen mit restlichem Zwieback zerbröseln und darüberstreuen.

Götterspeise in der oberen Ofenhälfte 7–10 Minuten überbacken.

Warm servieren.