



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.



1 Bund	Radieschen
100 gr	z.B. Bündner Rahmkäse
70 gr	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

1 Stk	kleine Zwiebel
1 Stk	süsslicher Apfel, z.B. Gala
300 gr	Sellerie (ungerüstet ca. 400 gr)
2 EL	Oel (z.B. Rapsoel)
3 dl	Apfelwein (event. auch alkoholfrei)
6 dl	Gemüsebouillon
2 dl	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



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



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

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

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.