



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Februar

vom Freitag 1. Februar 2019

Zusammengestellt von Urs Rentsch

Gemüseboullion mit Käseschnittchen

Fenchelsalat mit Orangen

Pouletbrüstli mit Rosmarin auf Basmatireis mit Mischgemüse

Caramelisierte Apfelschnitze mit Vanille Eis

Wein:

Rose Valais Schweiz



Gemüsebouillon mit Käseschnitten

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Zutaten:

1	Ei
50 g	Parmesan
1 TL	Paprikapul Saft
1 Prise	Salz
4	Scheiben Toastbrot weiss
8 dl	Gemüsebouillon
1 Bund	Schnittlauch



Zubereitung

2 Eier verklopfen, 100gr. Parmesan, 1 ½ TL Paprikapulver und eine Prise Salz miteinander verrühren und anschliessend auf die Toastscheiben verteilen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen und die Toats ca. 8 Min in der oberenhälfte des Backofens mit Oberhitze überbacken.

Toast herausnehmen und abkühlen lassen und vierteln.

Gemüsebouillon aufkochen und auf vier Teller verteilen, Käseschnitten hineinlegen und mit feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.



Fenchelsalat mit Orangen

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Zutaten:

2	Orangen
2	Fenchel
1 EL	Erdnussöl Saft
	Salz und Pfeffer
	Wasser
	Distelöl
	Essig
1	Chicorée weiss



Zubereitung:

Orangen filetieren – Orangenfilets und Saft in Schüssel geben

Teller mit einigen Orangenfilets in einem Chicoréeblatt dekorieren.

Fenchel in feine Streifen schneiden, im heissen Erdnussöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser dazugeben zugedeckt kochen, bis Flüssigkeit eingekocht ist,

Fenchel mit Orangenfilets und Saft mischen und sofort anrichten.



Pouletbrüstli mit Rosmarin auf Basmatireis mit Mischgemüse

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Zutaten:

- 4** **kleine Pouletbrüstli**
- Rosmarin**
- Salz und Pfeffer**
- Mehl**
- 160 g** **Basmatireis**
- Verschiedenes Gemüse, z. B. 2 Karotten,**
- 2 Kohlrabi, 1 Zucchini, Peperoni, 1 Broccoli**
- Honig**



Zubereitung:

Pouletbrüstli waschen, trocknen, würzen mit Pfeffer und Salz, im Mehl wenden und scharf anbraten, Rosmarin begeben.

Die angebratenen (braunen) Pouletbrüstli in eine ofenfeste Platte bei 80 ° ca. 30 Minuten im Ofen garen bis sie "durch" sind.

Basmatireis waschen und kochen, abschütten und auskühlen lassen.

Gemüse schneiden und gar dämpfen mit Wasser (es muss noch Flüssigkeit übrig sein), zum gedämpften Gemüse Honig begeben, danach Reis darunter mischen.

Basmatireis mit Mischgemüse auf Teller geben und Pouletbrüstli darauf legen.



Caramelisierte Apfelschnitze mit Vanilleeis

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Zutaten:

- 4 Rotschalige Äpfel**
- Butter**
- 2 EL Zucker**
- 1,25 dl Vollrahm**
- Vanilleeis**
- Calvados oder Bretonischer Lampig (Apfelschnaps)**



Zubereitung:

Äpfel Nicht schälen , in 8 oder mehr Schnitze teilen, in Butter anbraten bis sie weich sind, Zucker zugeben, caramelisieren lassen, anschliessend den Rahm dazu giessen und etwas Calvados dazugeben.

Apfelschnitze auf einem Teller dekorativ anrichten, Sauce und eine oder zwei Kugel Vanilleeis dazugeben.