



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat April

vom Freitag, 5. April 2024

Zusammengestellt von Peter Helbling

Suppe

Gemüse-Suppe

Vorspeise

Nüsslisalat mit Ei

Hauptgang

Poulet Stroganoff
Spätzli
Bohnen im Speckmantel

Dessert

Süssmostcreme

Wein

Weiss Rosiere Chardonnay

Rot Pata Negra



Gemüse-Suppe

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 Zwiebel
- 150g Lauch
- 1 Kohlrabi
- 1 Rübli
- 1EL Butter
- 5dl Gemüsebouillon
- 50g Teigwaren zb Magronen
- 2EL Milch
- 2dl Rahm
- 1 Doseweisse Bohnen(Soisson ca 400g)
- 100g Jungspinat
- 1Mst Muskat Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 50g Gruyere

• Zubereitung

- Zwiebel schälen, fein hacken. Lauch in feine Streifen schneiden .Kohlrabi und Rüebli schälen, und in Würfel schneiden.
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Lauch andämpfen. Kohlrabi und Rüebli ca ,2 min mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zudecken ca. 10 köcheln lassen .
- Teigwaren und Milch begeben , Offen ca.10 min weiter kochen. Rahm dazugiessen, Bohnen abspülen und abtropfen, mit dem Spinat begeben, heiss werden lassen
Suppe würzen, Käse grob reiben, darüberstreuen.



Nüsslisalat mit Ei

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 Dressing

1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
4 EL	Weissweinessig
2 TL	Senf
2 EL	Mayonnaise
4 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
Ca 50g	Nüsslisalat (Feldsalat)
4	Eier

Zubereitung

Petersilie, waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, hacken.

Essig, Senf, Mayonnaise, Zwiebel und Petersilie verrühren.

Öl dazu-rühren, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce bis zum Anrichten kühl stellen.

Die Eier hart kochen und abkühlen lassen, schälen und mit dem Eierschneider über Kreuz in Würfel schneiden über den Salat verteilen.



Poulet - Stoganoff

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

600 g Pouletbrüstli
Bratbutter zum anbraten
0.5EL Paprika
0.5TL Salz
wenig Pfeffer
1 Zwiebel
1 rote Peperoni
200 g Champignons
1 EL Paprika
1.5 dl Hühnerbouillon
2 EL Cognac
2 Essiggurken
200 g sauren Halbrahm

Zubereitung

Poulet in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen. Wenig Bratbutter in dieselbe Pfanne geben.

Zwiebel schälen, fein hacken, Peperoni in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel andämpfen, Peperoni kurz mitdämpfen, Champignons begeben, weiterdämpfen, bis die entstandene Flüssigkeit eingekocht ist.

Beiseite gestelltes Poulet und Paprika begeben, Bouillon und Cognac dazugiessen, aufkochen, ca. 4 Min. köcheln.

Essiggurken in feine Streifen schneiden, mit Halbrahm und Senf begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Essiggurken in feine Streifen schneiden, mit Halbrahm und Senf begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.



Spätzli-Knöpfli

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

400 g Knöpfli Mehl
1 TL Salz
1,5dl Milchwasser bestehend aus Wasser und Milch je zur Hälfte.
3 frische Eier

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde gießen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen. Teig portionenweise durchs Knöpfli Sieb ins leicht siedende Wasser streichen, Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen mit Alufolie zugedeckt warm stellen.

Spätzli im Backofen warm stellen



Bohnen im Speck

Zutaten

400g Bohnen
12 Tranchen Speck
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Spitzen abschneiden, Bohnen in kochendes Salzwasser geben, ca. 10 Min kochen, sollten noch etwas knackig sein. In Kaltwasser abschrecken (Bohnen bleiben schön grün). Je 5 Bohnen mit Specktranche umwickeln. Vor dem Servieren in etwas Pflanzenöl auf allen Seiten anbraten und mit Pfeffer würzen.



Süssmostcreme

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Kokos-Quark mit pürierten Früchten und Nüssen

Zutaten

1 Zitrone
5 dl Apfelsaft
2 EL Zucker
2 EL Maizena
2 frische Eier
1 dl Vollrahm
50 g Guetzli (Willisauer-Ringli)
30 g getrocknete Apfelringe

Zubereitung

Von der Zitrone Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen, beides mit dem Apfelsaft in eine Pfanne geben.

Zucker, Maizena und Eier begeben, mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.

Creme glatt rühren. Rahm steif schlagen, unter die Creme ziehen. Guetzli und Apfelringe dazu servieren.