



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Mai 2022

vom Freitag, 6. Mai 2022

Zusammengestellt von Sadat Kokolla

Apéro Bruschetta

Kohlrabi - Suppe

Kartoffelsalat mit Radieschen

Hähnchenfilet mit Frühlingsnudeln

Weisse Schokoladenmousse mit Erdbeeren

Weinempfehlung:

weiss	Federweisser	Stauffacher	Schweiz
rot	Ribera del Duero	2016	Spanien



Kohlrabi - 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

400 g	Kohlrabi
1	Zwiebel
200 g	Kartoffeln
4 EL	Öl
800 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schlagsahne
200 g	Hähnchenfilet
150 g	Zuckerschoten
1-2 Stiele	Brunnenkresse
	Salz und Pfeffer
	Muskatnuss, gerieben



Zubereitung

40 Min.

Kohlrabi und Zwiebel schälen, grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi-, Zwiebel-, und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten farblos dünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren, köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen-Streifen darin bei starker Hitze ca. 4 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuckerschoten waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Brunnenkresse putzen, waschen und Blättchen abzupfen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Zuckerschoten-Streifen zugeben und ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen. Suppe mit Hähnchen-Streifen in Schalen anrichten. Mit Brunnenkresse Blättchen garnieren



Kartoffelsalat mit Radieschen

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 kg	kleine neue Kartoffeln
150 g	Zuckerschoten
	Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL	Sonnenblumenkerne
1 Bund	Radieschen
4 Stiele	Dill
200 g	Vollmilchjoghurt
3 EL	Milch
2-3 EL	Zitronensaft
1/2 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Meerrettich (Glas)



Zubereitung

40 Min.

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen Zuckerschoten putzen, waschen und in wenig Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Radieschen putzen, waschen, vierteln.

Kartoffeln abgießen und längs halbieren. Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Mit Joghurt, Milch, Zitronensaft, Senf und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und -Zucker abschmecken. Soße mit Kartoffeln und übrigen vorbereiteten Zutaten mischen.



Hähnchenfilet mit Frühlingsnudeln

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

200 g	grüner Spargel
100 g	Zuckerschoten
100 g	tiefgefrorene Erbsen
	Salz
250 g	breite Bandnudeln
1	Bio Zitrone
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
250 ml	Milch
	geriebene Muskatnuss
2	Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
2 TL	Tandoori
100 g	Maisgrieß
2 EL	Butterschmalz
2	Gefrierbeutel

Zubereitung

25 Min.

Spargel waschen, abtropfen lassen, holzige Enden abschneiden und Spargelstangen einmal längs und quer halbieren. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Erbsen, Spargel und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Zitronenschale und Mehl zugeben. Milch unter Rühren zugießen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und zwischen 2 Gefrierbeuteln ca. 1 cm flach klopfen. Filets quer halbieren, mit Salz und 1 TL Tandoori würzen. Übriges Tandoori mit Grieß mischen. Fleisch nacheinander in der Grieß-Mischung wenden und dabei andrücken. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen Gemüse in die Soße geben ca. 1 Minute erhitzen. Kochwasser zugießen, Nudeln unterschwenken und auf Tellern anrichten. Fleisch kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Streifen schneiden und auf den Nudeln anrichten.



Weisse Schokoladenmousse mit Erdbeeren

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

- 100 g** weisse Schokolade
- 2** frische Eiweisse
- 1 Prise** Salz
- 1 EL** Zucker
- 2.5 dl** Vollrahm
- 2** frische Eigelbe
- 1 EL** Zucker
- 120 g** Guetzli (z. B. Petit Beurre)
- 100 g** Erdbeeren
- 150 g** Erdbeeren
- 1 EL** Puderzucker



Zubereitung

30 Min. Kühl stellen ca. 2 Stunden

Schokolade fein hacken, in einer dünnwandigen Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Schokolade ca. 10 Min. abkühlen.

Eiweisse mit dem Salz und dem Zucker steif schlagen. Rahm steif schlagen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Masse heller ist. Schokolade mit 3 EL Schlagrahm darunterrühren. Restlichen Schlagrahm und den Eischnee sorgfältig darunterziehen.

Guetzli grob zerbröckeln, in die Gläser verteilen. Erdbeeren in feine Scheiben schneiden, Glasinnenseite damit belegen. Mousse in die Gläser füllen, zugedeckt ca. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren. Restliche Erdbeeren halbieren, mit dem Erdbeerpüree auf der Mousse verteilen.