



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat April 2019

vom Freitag 05.04.2019

Zusammengestellt von Anton

Ostern oder Frühlingserwachen

Rüebli-Cornet

Spargelquiche

gefüllte Eier

Gurkenspaghetti

**Hohrückensteack mit Speck, Champignons und
Kartoffeln**

Birnen-Rhabarber-Auflauf mit Vanilleglace

Weinempfehlung: weiss: Yvorne ADC
rot: Duoro Riseva (Portugal)



Rüebli-Cornet

Das Rezept ist für **8** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca. **0.30** Minuten

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



Rüebli-Cornet

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1	Stk.	Blätterteig rechteckig Backpapier	Cornet -Formen d = 4-5 cm / Länge ca. 12 cm. Mit Backpapier überziehen und mit Oel bestreichen in 16 gleichgrosse Streifen teilen. (ca. 2 1/2 cm breit Je ein Blätterteigstreifen um die Cornet-Spiralen weckeln, mit Anfangs- und Endstücke nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen und Cornet bestreichen In Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofen (Umluft) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf Gitterrost auskühlen, Cornet Spiralen entfernen.
1	Stk.	Eier	
200	gr.	Rüebli	Rüeblimasse Rüebli fein gerieben, mit Frischkäse und mit Rahm steif schlagen und mit geriebenem Meerrettich und Salz verrühren und in Cornets einfüllen und mit Dillzweigen verzieren
300	gr.	Frischkäse	
1	dl	Rahm	
1 1/2	EL	Meerrettich	
1/2	TL	Salz	
1	Bd	Dill	

Getränke

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
10	FL.	Bier alkoholfrei à 3 dl	
10	FL.	Bier mit Alkohol à 3 dl	
3	FL.	Weisswein	
3	FL.	Rotwein	
2	FL.	Mineral mit Kohlensäure	

Spargelquiche

Das Rezept ist für **4** Personen
berechnet

Mise au place ca. **0.10** Minuten

Kochzeit ca. **0.35** Minuten

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



Spargelquiche

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1	Stk.	Blätterteig rechteckig	Backofen auf 190 °C vorheizen. Teig samt Papier in das Blech legen. Rand andrücken, Teig kühl stellen.
500	gr.	Spargeln grün	
1 1/2	dl	Halbrahm	Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln in Salzwasser ca. 4 Minuten knapp weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen. Spargeln auf dem Teig so verteilen, dass für jede Portion gleichviel Spitzen und Enden zufallen. Rahm und Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guss über die Spargeln
2	Stk.	Eier Salz Pfeffer	
70	gr.	Ziegenkäse	Käse in Scheiben schneiden und auf den Spargeln verteilen.
20	gr.	Baumnüsse	Mit Nüssen bestreuen und in der Ofenmitte 30–35 Minuten backen.
1	Bd	Radieschen	Quiche aus dem Ofen nehmen.
1	Stk.	Backblech 20/30 cm	Nach Belieben mit Radieschen servieren.

gefüllte Eier

Das Rezept ist für **8** Personen
berechnet

Mise au place ca. **0.30** Minuten

Kochzeit ca. **0.05** Minuten

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



gefüllte Eier

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
4	Stk.	Eier	Avocado-Eier hart gekochte Eier längs halbieren, Eigelbe sorgfältig herauslösen. Eigelbe und Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
1	Stk.	Avocado	Wasabipaste und
1	TL	Wasabipaste	Salz und
1/2	TL	Salz	Limettensaft, daruntermischen. Masse mit Teelöffeln in die Eihälften füllen.
2	TL	Limettensaft	
4	Stk.	Eier	Kapern-Eier hart gekochte Eier längs halbieren. Eigelbe sorgfältig herauslösen. Eigelbe mit Gabel zerdrücken.
1	EL	Kapern	Kapern mit
1	TL	Senf	Senf und
4	EL	Crème fraîche	Crème fraîche, darunter mischen. Masse mithilfe von zwei Teelöffeln in die Eihälften füllen und mit Kapern garnieren
4	Stk.	Eier	Hüttenkäse-Eier hart gekochte Eier längs halbieren. Eigelbe sorgfältig herauslösen. Eigelbe mit Gabel zerdrücken.
4	EL	Hüttenkäse	Hüttenkäse,
2	EL	Schnittlauch	Schnittlauch fein geschnitten und mit
40	gr	Bündnerfleisch	in feine Streifen geschnittenem Bündnerfleisch darunter mischen. Masse mithilfe von zwei Teelöffeln in die Eihälften füllen und mit Bündnerfleisch-streifen garnieren

Gurkenspaghetti

Das Rezept ist für **4** Personen
berechnet

Mise au place ca. **0.15** Minuten

Kochzeit ca. **0.01** Minuten



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

Gurkenspaghetti

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1	Stk.	Gurke	Gurke waschen, mit Gemüseschäler oder Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. salzen und Gurkenspaghetti auf Haushaltspapier gut trocknen lassen.
		Salz	
180	gr	Naturjoghurt	Joghurt mit Zitronensaft und Zitronen-Abrieb verrühren und mit gewaschenem und gezupftem Dill, mit Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Gurkenspaghetti mit dem Joghurt-Dressing mischen.
1/2	Stk.	Zitrone	
2	EL	Dill	
		Pfeffer Olivenöl	
1	Stk.	Peperoni gelb	Peperoni waschen, in kleine Würfel schneiden und damit die Gurkenspaghetti garnieren
1	Stk.	Rüebli	Rüebli in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Ausstechförmli Schmetterling ausstechen und damit den Teller garnieren.

Hohrückensteack mit Speck, Champignons und Kartoffeln

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.15** Minuten

Kochzeit ca. **0.30** Minuten



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

Hohrückensteack mit Speck, Champignons und Kartoffeln

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung	
4	Stk	Kartoffeln mittelgross,	Ofen-Spiral-Kartoffel Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) reinigen und auf Holzspiesse aufziehen und spiralförmig im Abstand von ca. 5 mm , tief einschneiden. Kartoffeln etwas auseinanderziehen. Spiesse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Rosmarin hacken und mit Öl und Fleur de Sel mischen und über die Kartoffel-Spiesse träufeln. Spiesse in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen (je nach Dicke der Scheiben)	
4	Stk	Holzspiesse lang		
		Backpapier		
1/2	Bd	Rosmarin		
4	EL	Olivenöl		
1	TL	Fleur de Sel		
4	Stk	Rinds- Hohrückensteacks à ca. 250 gr.		Hohrückensteack Steacks ca. 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Speck in Streifen schneiden. Champignons je nach Grösse halbieren oder ganz lassen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite 1 1/2 - 2 Minuten braten (medium) Rosmarin hacken und mit Oregano und Thymian nach der Hälfte der Bratzeit hinzugeben. Fleisch samt Kräutern in Alufolie einpacken und 5 Minuten ruhen lassen Inzwischen Speck und Champignons in derselben Bratpfanne ca. 5 Minuten braten Fleisch auspacken und mit Speck und Champignons anrichten. Mit Olivenölperlen und Fleur de Sel bestreuen Randen in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Aussteckförmli Häschen ausstechen und damit den Teller garnieren.
130	gr.	Specktranchen		
250	gr.	Champignons klein		
4	EL	Olivenöl		
1/2	Bund	Rosmarin		
1	TL	Oregano		
1	TL	Thymian		
		Alu-Folie		
1/2	Stk	Randen gekocht		
		Olivenöl		
		Fleur de Sel		

Birnen-Rhabarber-Auflauf mit Vanilleglace

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca. **0.35** Minuten

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



Birnen-Rhabarber-Auflauf mit Vanilleglace

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
200	gr.	Rhabarber	Rhabarber schälen, waschen und in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und mit Birnen, ebenfalls in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und mit Orangenschalen-Abrieb, Zitronenschalen-Abrieb und braunem Zucker zusammen mit Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Minuten weiterköcheln lassen.
2	Stk	Birnen	
1	TL	Orangenschale	
1	TL	Zitronenschale	
30	gr.	brauner Zucker	Für den Teig Mehl, Backpulver, (Teelöffel gestrichen) mit Kokosraspel, Zucker und leicht verschlagenem Ei, mit Milch und zerlassener Butter mischen und solange rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Das köchelnde Obst vom Herd nehmen und in gefettete Auflaufform geben, den Teig darauf verteilen
4	dl	Orangensaft	
20	gr.	Mehl	Kruste Paniermehl, Zucker und Kokosraspel, sowie zerlassener Butter miteinander vermengen und über dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Je eine Kugel Vanille-Eis dazugeben.
1/2	TL	Backpulver	
10	gr.	Kokos-Raspel	
1	EL	Zucker	
1	Stk	Eier	
2	dl	Milch	
10	gr.	Butter	
50	gr.	Paniermehl	
40	gr.	brauner Zucker	
2	EL	Kokosraspel	
30	gr.	Butter	
120	gr.	Vanille-Eis	