



# **Kochclub Pot au Feu**

## **Menü für den Monat März 2020**

vom Freitag 06.03.2020

Zusammengestellt von Anton

\*\*\*

### **Winter ade, Frühling sei willkommen**

**Pumpernickel-Käse Snacks**

**Randen-Ingwer-Suppe**

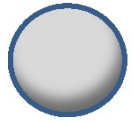
**Radieschen-Frischkäse-Sandwich**

**Gnocchi in Champignonsauce**

**Zucchini-Röllchen mit Lamm  
Rüebli-puffer**

**Kiwi-Pfannkuchen**

Weinempfehlung: weiss: Luins 2017 / Chasselas (Gutedel)  
rot: Doppio passo / Primitivo di Salento 2017



# Pumpernickel-Käse Snacks

Das Rezept ist für **7** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca.  Minuten



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

## Pumpernickel-Käse Snacks

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
6	Stk	Pumpernickel	Pumpernickel mit Ausstechform ausstechen. (32 Stk à d= 3cm)
60	gr	QimiQ (ungekühlt)	QimiQ erst richtig gut glatt rühren
30	gr	Blauschimmelkäse	Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit
80	gr	Magerquark	Magerquark,
50	gr	Frischkäse	Frischkäse,
2	El	Peterli	Peterli fein gehackt und
2	El	Portwein	Portwein dem QimiQ beifügen.
		Salz	Mit Salz und
		Pfeffer	Pfeffer würzen
			die Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Hälfte der Pumpernickeltaler spritzen. Mit den restlichen Rondellen bedecken

**Tipp:** Die Taler kann man gut vorbereiten und kühl stellen, allerdings sollten sie etwa 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank geholt werden, damit die Konsistenz der Creme etwas weicher werden kann, da diese an der Kälte fest wird.

## Getränke

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
		Bier mit Alkohol	
		Bier ohne Alkohol	
		Weisswein	
		Rotwein	
		Mineralwasser	



# Randen-Ingwer-Suppe

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.10** Minuten

Kochzeit ca. **0.30** Minuten



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

## Randen-Ingwer-Suppe

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1	EL	Olivenöl	Olivenöl in einer Pfanne erwärmen.
1	Stk	Zwiebeln	Zwiebel grob hacken und
1	Stk	Knoblauchzehe	Knoblauchzehe, ebenfalls grob gehackt und
1 1/2	EL	Ingwer	Ingwer, grob gehackt begeben und ca. 2 Min. mitdämpfen.
750	gr	Randen gekocht	gekochte Randen ind Stücke schneiden und ebenfalls begeben, kurz mitdämpfen,
1	Stk	Kartoffel	Kartoffel in Stücke schneiden und ebenfalls mitdämpfen.
1	lt	Wasser	Wasser dazugiessen, aufkochen,
2	EL	Maizena	Maizena mit etwas kaltem Wassr anrühren, unter stetigem umrühren der Flüssigkeit begeben, damit die Suppe dickflüssig wird.
1	TL	Gewürzmischung (Dukkah) = Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Koriander,	mit Gewürzmischung würzen.
2	EL	Zitronensaft	Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Zitronensaft dazu giessen. ca. 2 Minuten mitköcheln. Suppe fein pürieren.
2	EL	Leinsamen	Leinsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten.
4	EL	Zucker	Zucker und
1/2	EL	Zitronensaft	Zitronensaft dazu begeben. Unter gelegentlichem Hin- und her- Bewegen der Pfanne weiterrösten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pfanne von der Platte nehmen, Nüsse sofort auf einem Backpapier verteiklen, auskühlen. Nüsse grob hacken.
3	EL	Crème fraîche	Suppe in Schalen anrichten, Crème fraîche, Nüsse und
50	gr	Gemüsechips	Chips und
1	EL	Kerbelblättchen	Kerbel auf der Suppe verteilen.



# Radieschen-Frischkäse-Sandwich

Das Rezept ist für **2** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.05** Minuten

Kochzeit ca. **0.01** Minuten



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

## Radieschen-Frischkäse-Sandwich

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
4	Stk	Radieschen	Radieschen in feine Streifen schneiden.
4	Stk	Brotscheiben	Brotscheiben halbieren und dick mit
200	gr	Pfeffer Boursin	Frischkäse bestreichen und Radieschen darüber legen.
1/2	Bu'	Schnittlauch	Schnittlauch, waschen und in feine Röllchen schneiden
	d		und über die belegten Brote streuen. Anschliessend
4	Stk	Basilica-Blätter	Basilikablätter garnieren.

# Gnocchi in Champignonsauce

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.45** Minuten

Kochzeit ca. **0.20** Minuten



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

## Gnocchi in Champignonsauce

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
500	gr	Kartoffeln	Kartoffel im Dampfkochtopf ca. 7 Minuten weich kochen; Schälen und anschliessend durch die Kartoffelpresse drücken.
150	gr	Dinkelmehl	beigeben
1	TL	Salz	mit Salz
		Pfeffer	und Pfeffer würzen
1	Stk	Eier	Eier beigeben und Masse mit dem Mehl gut verkneten und darauf ca. 2 cm dicke Rollen formen. Immer kleine Stücke von ca 2 cm breite abschneiden. Und zu Gnocchi formen und mit der Gabel leicht andrücken für das typische Muster. Die Gnocchi in nicht zu starksiedendes Salzwasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen sind sie fertig.
			Varinate: Im Anschluss gut abtropfen lassen und in Bratpfanne leicht anbraten.
1	Stk	Zwiebel	Zwiebel fein hacken.
750	gr	Champignons	Champignons vierteln und mit den Zwiebeln anbraten.
1/2	dl	Weisswein	Wein und anschliessend
150	gr	Crème fraîche	Crème fraîche unterziehen und mit
		Salz	Salz und
		Pfeffer	Pfeffer würzen.
			Gnocchi mit der Champignon-Rahmsauce anrichten.



# Zucchini-Röllchen mit Lamm Rüebli-puffer

Das Rezept ist für **4** Personen  
berechnet

Mise au place ca. **0.45** Minuten

Kochzeit ca. **0.15** Minuten



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

## Zucchini-Röllchen mit LammRüebli-puffer

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1	Stk	Zucchini	Zucchini längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden (3 Stück pro Person, resp. 1 pro Fleischstück)
1/2	EL	Olivenöl	nebeneinander auf mit Backpapier belegtes Blech Zucchini-Scheiben damit bestreichen
2	Prise	Salz	Zucchini salzen
1/2	EL	Olivenöl	Backen: ca 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens (oder in Bratpfanne in etwas Oel anbraten)
1	Zweig	Rosmarin	Olivenöl und Rosmarinzweig in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren
300	gr	Lammnierstück	Lammnierstück beidseitig ja ca. 2 1/2 Minuten braten.
1	Prise	Salz Pfeffer	mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen. In Tranchen schneiden ca. 2.5-3 cm breit (ca. 3 Stk. pro Person) Mit den Zucchini umwickeln, mit einem Zahnstocher fixieren, warm servieren.
8	Stk	Zahnstocher	(Event. In Backofen bei 80 Grad warmbehalten)
2	Stk	Zwiebeln	Zwiebeln fein hacken.
450	gr	Rüebli	Rüebli fein reiben, in ein Sieb geben und ausdrücken.
2	Stk	Eier	Eier in einer Schüssel verquirlen.
100	gr	Paniermehl	Rüebli, Zwiebeln, Paniermehl mit dem verquirlten Ei vermischen und kleine Puffer formen.
		Salz Pfeffer	Puffer mit Salz und Pfeffer würzen,
1	EL	Olivenöl	Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer von beiden Seiten knusprig braten und warm mit Lammröllchen servieren.

# Kiwi-Pfannkuchen

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.25** Minuten

Kochzeit ca. **0.20** Minuten



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

## Kiwi-Pfannkuchen

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
150	gr	Mehl	Mehl;
2 1/2	dl	Milch	Milch,
2	Stk	Eier	Eier,
2	EL	Zucker	Zucker und
2	TL	Oel	Oel zu einem glatten Teig verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.
2	TL	Oel	Oel in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig pro Person einen klein Pfannkuchen backen. Anschliessen warm halten.
6	Stk	Kiwis	Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi Scheiben in der Pfanne kurz erhitzen, anschliessend den Honig dazugeben.
3	EL	Honig	Philadelphia mit
175	gr	Philadelphia Balance	Wasser oder Milch glattrühren. Pfannkuchen mit der Philadelphia-Crème anrichten und mit den warmen Honig-Kiwis servieren.
2	EL	Wasser	