



# Kochclub Pot au Feu

## Menü für den Monat September 2019

vom Freitag, 6. September 2019

Zusammengestellt von Erwin Bertschi

\*\*\*

### Chicoréesuppe mit Sesam und Koriander

\*\*\*

### Kräuter-Couscous mit Melonen

\*\*\*

### Coniglio in umido con purè di patate

(Geschmortes Kaninchen mit Kartoffelstock)

\*\*\*

### Parrozzo

(Mandel-Schokolade-Kuchen)

\*\*\*

### Wein

Weiss: 4 QUATTRO BIANCI Terre Siciliane

Rot: SENTIERI, Toscana. Familie Frescobaldi's gelungener Cuvée aus dem Traditions-Weingut Nipozzana.  
Darf auf keiner herbstlichen Tafel fehlen.



## Chicoréesuppe mit Sesam und Koriander



Zutaten für 4 Personen

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

**Zubereitungszeit : ca. 25 Minuten**

**4 EL** Sesamsamen  
**1/4 TL** gemahlener Koriander  
**4** grosse Chicoréestangen  
**2** Schalotten  
**2 EL** Rapsöl  
**8 dl** Gemüsebouillon  
**2,5dl** Halbrahm  
**Salz, Pfeffer**  
**1/4** Bund Koriander

### Zubereitung

Sesam in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.  
Koriander darunter mischen. Chicorée rüsten. Herzen beiseite stellen.  
Rest mit den Schalotten grob schneiden. Beides im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen.  
Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rahm begeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblättchen abzupfen. Stiele fein hacken und unter die Suppe mischen.  
Chicoréeherzen längs in Streifen schneiden und mit Korianderblättchen und Sesam-Koriander Mischung auf der Suppe anrichten.



## Kräuter-Couscous mit Melonen

Zutaten für 4 Personen

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

**Zubereitungszeit : ca. 20 Minuten**

- 4,5dl** Gemüsebouillon
- 300g** Couscous
- 2 Bund** gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- 1** Zitrone
- 8 EL** Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer
- 3** kleine Melonen, Netz- oder Wassermelonen



### Zubereitung

Bouillon aufkochen, Pfanne vom Herd ziehen. Couscous dazugeben, ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Inzwischen ¼ der Kräuter beiseitelegen, restliche in ein hohes Gefäß zupfen.

Von der Hälfte der Zitrone die Schale dazureiben. Zitrone auspressen, Saft und Oel dazugiessen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Kräuterpesto mit dem Couscous mischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Melonen halbieren und kleine Kugeln ausstechen. Restliche Kräuter hacken. Couscous zusammen mit Melonenkugeln und restlichen Kräutern anrichten.



## Coniglio in umido con purè di patate

Kaninchenvoressen mit Kartoffelstock

### Zutaten für 4 Personen (Hauptgericht)

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

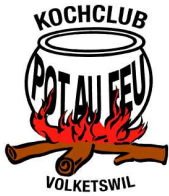
Zubereitungszeit : Kaninchen: Vor – und zubereiten ca.30 Minuten  
Schmoren ca. 1 Std.

Kartoffelstock ca. 20-25 Minuten



### Kaninchen

<b>1,2 kg</b>	Kaninchenteile	
<b>1 TL</b>	Salz, wenig Pfeffer	würzen
<b>wenig</b>	Mehl	in einen tiefen Teller geben
<b>Bratbutter</b>	zum Anbraten	im Bratopf heiss werden lassen. Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen.
<b>75g</b>	Speckwürfeli	
<b>1/2</b>	Sellerie, grosse Würfel	
<b>3</b>	Rüebli, in länglichen Stücken	
<b>1</b>	Zwiebel, geviertelt	alles kurz anbraten, Fleisch wieder begeben.
<b>3 dl.</b>	Fleischbouillon	
<b>2 dl.</b>	Marsala	
<b>2</b>	Lorbeerblätter	
<b>2</b>	Nelken, in die Zwiebeln stecken.	
<b>3</b>	Zweiglein Oregano	
<b>1/2 TL</b>	Salz, wenig Pfeffer	alles begeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Lorbeerblätter entfernen.



## Kartoffelstock

### Zutaten für 4 Personen

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

Zubereitungszeit : 20 -25 Minuten



**1 lt**                    **Salzwasser**, siedend  
**1 kg**                    mehlig kochende Kartoffeln  
                              in Würfel

Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min.  
sehr weich kochen! Kartoffeln gut abtropfen,  
zurück in die Pfanne geben. Mit dem Schwingbesen  
zu Püree verarbeiten.

**2 dl**                    Milch  
**2 EL**                    Butter  
**wenig**                Muskat  
**nach Bedarf**      Salz

zusammen in separater Pfanne erwärmen.  
Kartoffelpfanne wieder auf die Platte stellen,  
Milch nach und nach unter Rühren mit dem  
Schwingbesen darunter rühren.



## Parrozzo

Mandel – Schokolade- Kuchen



### Zutaten für den Kuchen

Dessert

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

Zubereitungszeit : Vor- und zubereiten ca. 35 Min.  
Backen ca. 30 Minuten  
für eine Springform von ca. 24 cm Durchmesser  
Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet.

<b>5</b>	Eigelbe	
<b>100g</b>	Zucker	
<b>1 EL</b>	warmes Wasser	alles mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist.
<b>100g</b>	gemahlene, geschälte Mandeln	
<b>80g</b>	Butter, <b>flüssig, abgekühlt</b>	darunter rühren.
<b>5</b>	Eiweisse	
<b>1 Prise</b>	Salz	zusammen steif schlagen.
<b>50g</b>	Zucker	nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.
<b>100g</b>	Mehl	
<b>2 EL</b>	Maizena	mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben. sorgfältig darunterziehen. in die vorbereitete Form füllen.

**Backen** ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.  
Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen,  
Backpapier entfernen.

<b>100g</b>	<b>dunkle Schokolade</b>	
	zerbröckelt	in eine kleine Schüssel geben.
<b>1dl</b>	Vollrahm	aufkochen, über die Schokolade giessen, glatt rühren. Glasur auf den Kuchen giessen, etwas antrocknen lassen (ca.5 Min.). Glasur mit dem Spachtel auf der Oberfläche und am Rand verstreichen, trocknen lassen.

### Schneller:

1 Btl. Dunkle Kuchenglasur verwenden. Nach  
Angabe auf der Packung schmelzen.

### TIPP:

Pro Person eine Kugel «Walnut & Maple» Glacé  
dazu geben und mit NOCINO beträufeln. 👍