



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Mai 2024

vom Freitag, 31. Mai 2024

Zusammengestellt von Erwin Bertschi

Kokosnuss – Curry Suppe

Randensalat mit Apfel, Feta und Baumnüssen

Spargel mit Parmesan-Fonduta

Poulet à l'orange mit Wildreis-Mix

Erdbeercreme mit Rhabarber

Weine

Weiss: " Quattro Bianci" (Siciliana),

Rot : TRIVENTO Malbec Reserve Argentinien



Kokosnuss-Curry 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)

Vor- und Zubereiten (gesamt) 25 Min



Suppe

1 EL	Olivenöl
2	Schalotten grob gehackt
1x ca.	mehlig kochende Kartoffeln, in
250g	Würfeli
1	Apfel, in Würfeli
2 TL	Ingwer, fein gerieben
2 EL	scharfer Curry
6 dl	Gemüsebouillon
2 1/2	Kokosmilch
1 Bund	Petersilie

Und so wird's gemacht

Oil in einer Pfanne erwärmen. Schalotten, Kartoffel, Apfel, Ingwer und Curry ca.3 Minuten andämpfen. Bouillon und **2 dl** Kokosmilch dazugießen, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, salzen.
Suppe anrichten, mit restlicher Kokosmilch (1/2 dl) und Petersilie garnieren.



Randensalat mit Apfel, Feta und Baumnüssen

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Vor- und Zubereiten 10 Minuten



Salat

500g	Randen	hier: fertig gekaufte Würfel !
200g	Feta	in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln
1	Apfel, gross	vierteln und die die Viertel in dünne Scheiben schneiden
80g	Baumnüsse	
3 EL	Himbeeressig	
3 EL	Olivenöl	
	Salz / Pfeffer	
50g	gemischte Sprossen	waschen und trocken tupfen

Und so wird's gemacht

- Randen und Apfel in eine Schüssel geben.
- Den Salat mit Essig und Oel marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Einen Teil der Sprossen und den Feta vorsichtig unter den Salat mischen.
- Die Baumnüsse in einer Pfanne goldbraun rösten.
- Die Baumnüsse und den Rest der Sprossen auf dem Salat verteilen.



Spargel mit Parmesan - Fonduta

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Zubereitungszeit 15 Minuten



1kg	grüne Spargel	holzige Enden abschneiden
6 grosse	Eigelb	
140g	Parmigiano gerieben	
100g	Le Gruyère fein gerieben	
6 EL	Olivenöl	
	Schwarzer Pfeffer frisch gemahlen	

Und so wird's gemacht:

Den Spargel in einem grossen Topf mit kochendem Salzwasser garen bis er dunkelgrün und zart, aber noch knackig ist. Etwa 2 Minuten. Den Spargel sofort mit einer Zange in eine grosse Schüssel mit kaltem (Eiswasser) Wasser heben. Auf Küchenrolle oder einem Geschirrtuch trocken tupfen und auf einer Platte anrichten.

80ml Kochwasser aus dem Topf aufheben und beiseitestellen!!!!

Eigelb, Parmesan, Gruyère und Oel in einen Mixwer geben und auf niedriger Stufe mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Geschwindigkeit auf hohe Stufe erhöhen und bei laufendem Motor nach und nach die reservierte heisse Kochflüssigkeit einträufeln, so lange mixen, bis die Masse glatt und emulgiert ist.

Diese Fonduta sofort über den Spargel giessen, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.



Poulet à l'orange mit Wildreis Mix

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Vor- und Zubereiten ca. 30 Minuten



3	Bio Orangen
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	roter Chili
2cm	Ingwer = 20g
Bratbutter	zum Braten
600g	geschnetzeltes Pouletfleisch
0,5 TL	Salz
2 EL	flüssiger Honig
0,25 TL	Zimt
1 TL	Maizena
2,5dl	Hünerboullion
	Salz nach Bedarf
2 TL	Sesam

Und so wird's gemacht:

Von 2 Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den Häutchen herausschneiden, dabei Saft auffangen, beides in eine Schüssel geben. Von der restlichen Orange die Schale darüber reiben, den Saft auspressen (ergibt ca.1 dl., alles beiseitestellen. Schalotte schälen, fein hacken. Knoblauch pressen. Chili entkernen, in Ringe schneiden, Ingwer schälen, fein reiben.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen Poulet portionenweise je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben.

Schalotte, Knoblauch, Chili und Ingwer in derselben Pfanne andämpfen. Honig und Zimt begeben. Maizena mit dem Orangensaft anrühren, mit der Bouillon in die Pfanne giessen, unter Rühren ca.5 Min. köcheln. Poulet mit den beiseite gestellten Orangenfilets begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen, Sesam darüberstreuen.

Nebenbei:

6 Portionen Wildreis nach Gebrauchsanweisung auf der Packung kochen!!
Kochzeit beachten, damit der Reis und das Fleisch miteinander bereit stehen.



Erdbeercreme mit Rhabarber

Das Rezept ist für 6 Gläser berechnet.

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

Zubereitung 15 Minuten + 1 Stunde kühl stellen.
Ergibt 6 Gläser von je ca. 2 dl.



350g	Erdbeeren
4 EL	Zucker
1	Vanillstengel
300g	griechisches Jogurt nature
250g	Mascarpone
200g	Rhabarber
1 EL	Wasser
1 EL	Zucker
150g	Erdbeeren

Und so wird's gemacht

Erdbeeren halbieren, mit Zucker in einem Messbecher geben. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, begeben, pürieren. Jogurt und Mascarpone in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen des Handmixers so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Die Hälfte des Erdbeerpürees unter die Masse mischen, in die Gläser füllen. Restliches Püree darauf verteilen, zugedeckt **ca. 1 Stunde kühl stellen.**

Rhabarber evtl. schälen, schräg in ca. 2cm grosse Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Wasser und Zucker daruntermischen, zugedeckt ca. 3 Mi. knapp weich köcheln, etwas abkühlen. Erdbeeren halbieren, daruntermischen, beides auf der Creme verteilen.