Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juni

Freitag, 21.Juni 2024

Zusammengestellt von Sadat Kokalla

Apero
Kalte Platte

***

Cremige Maissuppe

***

Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta

***

Eierschwämmli mit Baguettes

***

Lachs in Teriyaki-Marinade

***

Tiramisu

Weisswein	Aigle les Murailles	2021	Schweiz
Rotwein	Anniversario 62	2017	Italia

Cremige Maissuppe

Zutaten

Zubereitung ca 20min.

- 660 g Bio-Mais, aus dem Glas (netto)
- 140 g Zwiebeln
- Olivenöl, hitzebeständig
- 2 TL Currypulver, gestrichen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Vollkornbrot
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Thymian, gehackt
- 200 ml Mandelsahne
- 2 EL Reisessig

1. Schritt

Den **Mais** über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen; davon 4 EL für`s Topping zur Seite stellen; die **Zwiebeln** fein würfeln.

Einen Topf mit etwas **Olivenöl** auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebelwürfel** 1 - 2 Min. dünsten. Dann den **abgetropften Mais**dazugeben, mit **2TL Currypulver** bestäuben und 30 Sek. mitbraten. Mit **800 ml Gemüsebrühe** ablöschen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 5 Min. leicht köcheln lassen.

2. Schritt

In der Zwischenzeit das **Brot** in 1-cm-Würfel schneiden, eine Pfanne mit etwas **Olivenöl** auf mittlere Stufe erhitzen und rundherum 5 - 7 Min. knusprig rösten; dabei **salzen** und **pfeffern**. Dann den **Thymian** hacken und unterheben; auf einem Teller zur Seite stellen.
Die **Petersilie** hacken und kurz zur Seite stellen.

3. Schritt

200 ml Mandelsahne in die Suppe rühren, dann in einen Standmixer geben und cremig mixen. Zurück in den Topf giessen und mit **2 EL Reisessig, Salz** und **Pfeffer** würzig abschmecken. Bei Bedarf nochmals erwärmen.

Die Maissuppe mit den Croûtons, dem Mais und der gehackten Petersilie garniert servieren.

Quiona-Salat mit Erdbeeren und Feta

Zutaten

300	g Quinoa (schwarz)
	Salz
2	Stiele Majoran
400	g Feta (1 Scheibe)
2	Tl Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
2	Tl Baharat-Gewürz
	Pfeffer
10	El Olivenöl
300	g Spitzkohl
200	g Friséesalat
200	g Erdbeeren
4	Stiele glatte Petersilie
4	El naturtrüber Apfelsaft
4	El Apfelessig
2	El Honig

Zubereitung ca 30min.

1. Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit 1 Tl Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Quinoa bei milder Hitze mit Deckel 10–12 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen, bis die Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Quinoa mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Majoranblätter abzupfen. Feta quer halbieren, dann in 4 Dreiecke schneiden und in eine ofenfeste Form (ca. 10 x 15 cm) geben. Mit Majoran, Zitronenschale und Baharat bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta mit 1 El Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Back-ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

3. Inzwischen Spitzkohl putzen, längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Spitzkohl quer in 2–3 mm feine Streifen schneiden oder hobeln und mit den Händen kurz durchkneten. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in 2–3 cm breite Stücke zupfen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlichem Olivenöl (4 El), Apfelsaft, Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spitzkohl und Frisée mischen. Quinoa unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren zugeben und vorsichtig unterheben.

4. Salat mit gebackenem Feta servieren.

Eierschwämmli mit Baguettes

1	Baguette (ca. 300 g)
300 g	Lauch
300 g	Eierschwämme
2 EL	Butter
3,5 dl	Vollrahm
2.5 dl	Gemüsebouillon
3 TL	Maizena
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung ca 20min.

- Brot quer halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf ca. 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 6 Min. rösten.
- Lauch in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eierschwämmli reinigen, evtl. halbieren. Butter warm werden lassen. Lauch und Pilze ca. 3 Min. unter Rühren andämpfen.

  Rahm und Bouillon mit Maizena verrühren, dazugiessen, ca. 4 Min. köcheln, würzen. Je zwei Stück Brot auf einen Teller legen, Belag darauf verteilen.

Lachs in Teriyaki-Marinade

Zutaten ;

980 g	Lachsfilet
8 ¾ EL	Teriyaki-Sauce
5 ¼ EL	Sesamöl
17 ½ g	Sesam (1 EL)
3 ½	Zucchini
262 ½ g	Zuckerschoten
262 ½ g	Erbsen
3 ½ EL	Helle Sojasauce

Vor- und zubereiten: ca. 1std.

1. Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Teriyaki-Sauce und 2 EL Öl beträufeln, mit Sesam bestreuen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren.

2. Inzwischen Zucchini und Zuckerschoten waschen und putzen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Zuckerschoten und Erbsen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Mit 3–4 EL Wasser ablöschen, mit Sojasauce würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 4 Minuten gardünsten.

4. Lachsfilets aus der Marinade nehmen, auf einem Gitter (mit einer Fettpfanne darunter) unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten garen, dabei ab und zu wenden.

5. Lachsfilets mit restlicher Marinade beträufeln und mit dem Gemüse anrichten.

Tiramisu

Zutaten.

- 500 g Mascarpone Galbani
- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 300 g Löffelbiskuits
- 750 ml Espresso
- 50 g Likör nach Belieben
- Ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung; ca 30 min.

1. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker cremig aufschlagen. Anschließend Mascarpone und Likör unterrühren. Eiweiß steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unter die Galbani Mascarpone heben.

2. Den leicht gesüßten Espresso in einer kleinen Schüssel mit etwas Likör verrühren

3. Ein Drittel der Mascarpone-Creme auf dem Boden einer Glasschale verstreichen und mit einer Schicht zuvor in Espresso getränkten Löffelbiskuits bedecken. Darauf wieder eine Schicht der Creme verstreichen und mit einer zweiten Schicht Löffelbiskuits bedecken.

4. Die restliche Mascarpone-Creme in einen Spritzbeutel füllen und das Tiramisu damit verzieren. Das Tiramisu mindestens 2 Stunden kalt stellen und unmittelbar vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.