



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat September 2026

vom Freitag, 11. September 2026

Zusammengestellt: Sepp Frank

Apéro-Spiessli

Peperoni - Suppe

Spinatsalat mit Pilzen

Kalbsschnitzel an Gorgonzola-/ Tomatensauce, Reis

Mokkacrème mit Mascarpone – Dessert

Luins Les oursons 2024 (weiss, Waadtland /CH)
JP. Chenet Cabernet/Syrah 2025 (rot, Pays d'Oc IGP/ F)



Apérospiesse



Vorspeise für 4 Personen, ergibt ca. 8 Spiesse

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

Zubereitungszeit : ca. 15 Min.

1 Bund	Radieschen
100 gr	z.B. Bündner Rahmkäse
70 gr	z.B. Berg-Bündnerfleisch
	Salz, Pfeffer
	Holzspiessli

Zubereitung

Käse in Würfel schneiden.

Beides mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Bündnerfleisch-Scheiben je zweimal falten.

Abwechslungsweise mit Käsewürfeln und den Radieschen auf die Spiesse stecken.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und servieren.

(Gut verpackt sind die Spiesse im Kühlschrank einige Stunden haltbar)



Peperoni - Suppe

Zutaten für 4 Personen

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 30 Minuten
Zubereitung: ca. 15 Minuten
backen: ca. 15 Minuten

600 gr	Peperoni, rot
1 Stk	Zwiebel
2 Stk	Knoblauchzehen
150 gr	Sauerhalbrahm
1 L	Bouillon – Pulver (für ca. ½ L)
2 EL	Oel
1 -	ev, Kraut für Garnitur (Thymian)
	Salz, Pfeffer
	ev. Croutons

Zubereitung

***) Zwiebeln, Knoblauch fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.**

Bouillon vorbereiten.

Alles *) im Oel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig andünsten, mit Bouillon abdecken und dann ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.

Topf von Herd ziehen, Sauerhalbrahm dazugeben und mit dem Mixer fein pürieren. Abschmecken und servieren.



Spinatsalat mit Pilzen

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



500 gr	Blattspinat
200 gr	Champignons
1 Stk	rote Peperoni
2 Stk	rote Zwiebeln
1 Stk	Avocado
1 Stk	Zitrone

für die Marinade:

200 gr	Kefir
1 Stk	Orange
2 TL	körniger Senf
2 TL	Mangochutney
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1. Spinat putzen, waschen und trocknen. - Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Peperoni putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. – Die Zwiebeln schälen halbieren und in dünne Streifen schneiden. – Alles in einer Schüssel vermischen.**
- 2. Die Avocados schälen, Kern entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht «braun» wird. Dann in die Salatschüssel geben.**
- 3. Für das Dressing den Kefir in einem Becher mit dem Senf und dem Mangochutney verrühren.**
- 4. Orange auspressen und mit in den Becher geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.**
- 5. Kurz vor dem Servieren das Dressing über den Spinatsalat geben, alles vermischen und noch kurz ziehen lassen.**



Kalbsschnitzel an Gorgonzola-/ Tomatensauce, Reis

Zutaten für 4 Personen

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 1 Stunde 10 Minuten
Zubereitung: ca. 20 Minuten
Backen: ca. 50 Minuten



4	Stk	Kalbs-Schnitzel (jedes Fleisch geeignet, ausser Rind)
		Variante: vom «falschen Filet/Medaillon» pro Person 3 kleine Stücke
3	EL	Öl
1/4	lt	Vollrahm
200	gr	Gorgonzola
2	Stk	Dosen geschälte Tomaten (ohne Flüssigkeit)
-	-	Mehl
2	Stk	Knoblauchzehen
1	Stk	Zwiebel
-	-	Salz
-	-	Pfeffer
Je 1	TL	Oregano, Thymian und Rosmarin
4	Tassen	Reis

Zubereitung

- . Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten.**
- . Tomaten, Vollrahm und grob zerbröckelten Käse einrühren, aufkochen lassen und würzen.**
- . Schnitzel salzen und pfeffern und im Mehl wenden. (nicht anbraten)**
- . In eine feuerfeste Auflaufform die Hälfte der Sauce einfüllen, die Schnitzel einlegen und die restliche Sauce dazugießen.**
- . Bei 175° Grad etwa 50 Minuten in der Mittelschiene braten. – Sollte die Sauce zu braun werden, mit Folie abdecken.**
- . Beilage: Reis**



Mokkacrème mit Mascarpone

Zutaten für ca. 4 Personen

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 60 Minuten mit kühlstellen
Zubereitung: ca. 30 Minuten



- 250 gr** **Mascarpone**
- 50 gr** **Puderzucker**
- 1 Prise** **Salz**
- 1 Päckli** **Vanillezucker**
- 50 ml/0.5 dl** **Espresso/Kaffee**
- 1 Stk** **Orange (Bio)**
- 200 ml/2 dl** **Schlag-/Vollrahm**
- 1 TL** **Schlagrahmfestiger**
- 20 gr** **dunkle Schokolade als Topping (Beispiel:Schokoladen-Streusel und**
feine Mokkabohnen aus Zartbitter-Mokkaschokolade)

Zubereitung:

- 1. Espresso/ Kaffee brühen und kalt werden lassen.**
- 2. Währenddessen Mascarpone mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz mit einem Handrührgerät vermischen.**
- 3. Nun den kalten Kaffee und etwas Orangenabrieb (ca. ½ Fläche der Orange) hinzugeben und rühren, bis es eine gleichmässige Masse ist.**
- 4. Rahm hinzugeben, einmal kurz aufschlagen und dann Schlagrahmfestiger hinzugeben.**
(so bleibt die Crème auch in den nächsten 2 Tagen stabil im Kühlschrank)
- 5. Nun die Masse mit dem Rührgerät steifschlagen. Immer mal wieder kontrollieren.**
Wichtig: nicht überschlagen, sonst gibt's Butter.
- 6. Wenn die Masse cremig und fluffig ist (flaumig, flockig, locker), in vorbereitete Dessertgläser aufteilen. (mit Spritzbeutel oder auch mit Löffel)**
- 7. Schokolade darüber reiben und zur Decko mit einer Kaffeebohne toppen. –**
Kaltstellen
und bei Bedarf servieren.