



# Kochclub Pot-au-Feu

## Menü für den Monat März

vom Freitag, 10.03.2023

Zusammengestellt von Guido Spescha

### Zitronengras-Schaumsüppchen

\*\*\*

### Gebackenes Ei auf Jungblattsalat

\*\*\*

### Baramundi auf Tomaten-Fenchel-Beet und Petersilienkartoffeln

\*\*\*

### Crêpes aux pommes caramélisées



# Zitronengras-Schaumsuppe

## Zutaten für 7 Portionen

- \*10 Stängel Zitronengras
- \*2 Schalotten
- \*10 Kaffir Lime Blätter
- \*1 Chilischote klein, rot
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 7 dl Gemüsebouillon
- 5 dl Kokosmilch
- 1 EL Maizena zum abbinden
- 0.5 Teelöffel Currypulver
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- 2dl Rahm, steif geschlagen
- 0.5 Bund Petersilie- oder Korianderblätter, zur Dekoration



## Zubereitung

- 1 Die Zitronengrasstängel in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen.
- 2 In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen und alle vorbereiteten \*Würzzutaten andünsten. Dann die Bouillon und die Kokosmilch dazugeben und alles zugedeckt auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten kochen lassen.
- 3 Die Suppe durch ein feines Sieb giessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Maizena abbinden. Abkühlen lassen.
- 4 Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen und Schlagrahm unterheben. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und in vorgewärmten Tassen oder tiefen Tellern anrichten. Mit Koriander- oder Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

*Nach Belieben kann man der fertig aufgemixten Suppe noch einige hauchdünn geschnittene Zitronengrasringe aus dem unteren Teil des Stängels – der obere ist hart und faserig! – beifügen.*



# Gebackenes Ei auf Jungblattsalat mit Balsamicodressing

Für 7 Personen

## Zutaten

- **Für die gebackenen Eier:**
- 10 Eier, sehr frisch (Größe M)
- 1 lt Erdnussöl
- Paniermehl
- Mehl, glatt
- 2 Prise Salz
- **Für den Salat:**
- 250g Jungblattsalat
  
- **Für das Dressing:**
- ☼ 2 EL Balsamicoessig
- ☼ 2 EL Haselnussöl
- ☼ 2 TL Senf
- ☼ 2 TL Honig
- ☼ 2 Prise Salz
- ☼ 2 Prise Pfeffer



*Es ist ein sehr edles Gericht und eignet sich perfekt als Vorspeise, wenn ihr mal Freunde oder die Familie zum Essen einladet.*

## Zubereitung

- 1 Salat gut waschen und trocken schütteln.
- 2 Dann auf einem Teller schön anrichten.
- 3 Für das Balsamico-Dressing alle Zutaten miteinander verquirlen und anschließend über den Salat träufeln.
- 4 Für das gebackene Ei das Paniermehl in eine grosse flache Schale geben.
- 5 Nun jeweils 1 Ei gut bedeckt mit Wasser in einem kleinen Topf exakt 5 Minuten köcheln.
- 6 In der Zwischenzeit 3 kleine Schüsseln bereitstellen.
- 7 In die erste Schüssel zwei übrig gebliebene Eier aufschlagen, etwas salzen und verquirlen. In die zweite das Mehl geben und in die dritte (flache) Schüssel das Paniermehl geben.
- 8 Nachdem das Ei fertig gekocht ist sofort mit kaltem Wasser abspülen und **vorsichtig und behutsam** schälen!
- 9 Jetzt das Ei in Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. Mit den übrigen Eiern das Prozedere genauso wiederholen.
- 10 Anschließend in reichlich heißem Öl goldbraun frittieren.



## Gebackene Eier richtig zubereiten

Im Grunde wird ein Ei genauso wie ein Schnitzel paniert. Wichtig ist, dass es vorher gekocht und dann **vorsichtig** geschält wird. Da ich bei meinem Rezept das Ei nur weichgekocht habe und der Dotter noch flüssig ist, sollten die Eier sehr frisch sein und Bio Qualität haben. Ihr könnt sie je nach Geschmack natürlich auch wachs-weich oder hart kochen. Wenn ihr euch für die flüssige Variante entscheidet, dann müsst ihr das Ei beim Schälen **besonders behutsam** anfassen, damit es nicht aufplatzt.

Nachdem ihr das Ei oder die Eier geschält habt könnt ihr wie gewohnt eine Schüssel mit **Mehl**, eine mit **Paniermehl** (oder 1/2 Paniermehl 1/2 gehackte Haselnüsse) und eine Schüssel mit einem **verquirlten Ei** bereitstellen.

*Wenn ich mehrere Eier paniere, dann gebe ich zu dem verquirltem Ei noch zwei Esslöffel Milch dazu. So komme ich meist nur mit einem Ei über die Runden und muss nicht noch ein zweites opfern.*

Nun könnt ihr eure Eier zuerst im Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss gut im Paniermehl wälzen. Achtet darauf, dass keine Stelle frei bleibt. Ich paniere meist zweimal, so gibts keine unpanierten Flächen. Jetzt in einer kleinen, hohen Pfanne noch Bratöl erhitzen und die Eier rundherum goldbraun frittieren – fertig sind eure gebackenen

**Tipp:** Wenn ihr keine Wildkräuter zur Hand habt, dann könnt ihr auch Feldsalat für dieses Rezept nehmen.



## Baramundi auf Tomaten-Fenchel-Beet und Petersilienkartoffeln

### Zutaten

Für 7 Personen

- 4 kleine Fenchelknollen
- 800 g Tomaten (klein)
- 160 ml Weißwein
- 6 El weisser Balsamico
- 2 El brauner Rohrzucker
- 2 TL Koriandersaat
- Olivenöl
- 1 TL braune Senfsaat
- 1 TL Chiliflocken
- 2TL Bio-Zitronenschale
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 7 Baramundifilets (*auch Zander oder Saibling*)
- schwarze Oliven
- 1 Bund Kerbel



Fertig in 30 Minuten  
plus Garzeit ca. 15 Minuten

### Zubereitung

1. Fenchel putzen. Das Grün abzupfen, mit feuchtem Küchenpapier abdecken und kaltstellen. Fenchel längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Beiseitestellen.
2. Für die süßsaure Tomatensauce die Tomaten waschen und quer halbieren. Weißwein mit Essig und Rohrzucker aufkochen und die Mischung beiseitestellen. Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. 5 El Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Koriander, Senfsaat und Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Gewürze anfangen zu knistern. Dann die Tomaten zugeben, kurz dünsten und mit der Essig-Zucker-Mischung ablöschen. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten vorsichtig garen: Die Tomaten dürfen nicht zerkochen. Mit Zitronenschale, Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen. Abgedeckt warmhalten.
3. Für den Baramundi 2 El Olivenöl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen und bei nicht zu starker Hitze (~ Stufe 4) auf jeder Seite 2 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten in ca. 10 Minuten zu Ende garen.
4. Für das Fenchelgemüse das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten braten. In der letzten Minute die Oliven dazugeben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
5. Tomaten kurz erhitzen und mit Sud, Fenchel und Baramundifilet auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün und abgezupften Kerbelblättern garnieren und sofort servieren.



# Petersilienkartoffeln

## Zutaten

für 7 Personen

- 900g Kartoffeln
- etwas Salz
- 40g Butter
- 3½ Prisen grobes Meersalz
- keiner Bund Petersilie, gehackt



## Zubereitung

Vorbereitung: 10 Min

Garzeit: 20 Min

Gesamtzeit: **30 Min**

1. Die geschälten Kartoffeln in wenig gesalzenem Wasser 20 Minuten garen, abgießen, abdampfen lassen. Mit zerlassener Butter überpinseln, mit grobem Salz und der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.
2. Wenn es die "Kleinen Neuen" Kartoffeln gibt, werden sie natürlich mit der Schale gekocht und dann gepellt, bepinselt und mit Petersilie bestreut.

*Petersilienkartoffeln passen ausgezeichnet zu Spargel, zu Fisch, zu Frikadellen oder zu Ge grilltem.*



# Crêpes aux pommes caramélisées

## - Zutaten für 8 Portionen

- 200 g Mehl
- 4.0 dl Milch
- ¼ Teelöffel Salz
- 4 Eier
- 60 g Butter flüssig,
- 1 P. Vanillezucker

## Für die Füllung:

- 50g Butter
- 60g Puderzucker
- 3 Äpfel



## Und so wirds gemacht:

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. Milch, Wasser, Salz und Vanillezucker mischen und unter Rühren mit dem Schwingbesen zum Mehl geben. Den Teig so lange schlagen, bis er vollständig glatt ist.
  - 2 Die Eier verquirlen und beifügen, den Teig jedoch nicht mehr schlagen. Zuletzt die flüssige Butter dazugeben. Den Teig vor dem Backen **mindestens ½ Stunde ruhen lassen.**
- Für die Füllung Butter erhitzen, Puderzucker dazugeben und karamellisieren lassen.
  - Äpfel in kleine Stücke schneiden, zu Butter/ Puderzucker geben und unter ständigem Rühren die Apfelwürfel ca. 5 Minuten weich dünsten und leicht karamellisieren.
  - Auf jede Crêpe etwas von den Karamelläpfeln geben und «dreieckig» zusammenklappen.