



Kochclub Pot-au-Feu

Menue für den Monat März

Freitag, 08. März 2019

Zusammengestellt von Guido Spescha

Süßkartoffelsuppe

Radieschen-Gurken-Carpaccio

Lammrack mit Ratatouille und Rosmarin-Bratkartoffeln

Bier-Sabayon mit Zwetschgenkompott



Süsskartoffelsuppe

Zutaten

für 8 Personen

- 1.2kg Süsskartoffeln
- 2 EL Butter
- 3 Zwiebel, gehackt
- 5 dl Apfelwein
- 1.3lt Gemüsebouillon
- 2 Messerspitzen Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- Öl, zum Frittieren
- ¼ ltL Rahm, steif geschlagen



Zubereitung:

- Von einer Kartoffel mit dem Sparschäler längs dünne Streifen abschälen, beiseite stellen.
- restliche Kartoffeln in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kartoffelwürfel beigeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
- Apfelwein dazu giessen, ca. 5 Min. kochen.
- Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren.
- Kartoffeln zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln.
- Kartoffeln mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgiessen, aufkochen, würzen.
- Das Öl in einer kleinen Chromstahlpfanne auf 160° erhitzen. Die Kartoffelstreifen mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise ca. 1 Min. frittieren, bis sie knusprig sind
- auf Haushaltspapier abtropfen.
- Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller verteilen, mit Rahm und Kartoffelstreifen garnieren.



Radieschen-Gurken-Carpaccio

Zutaten

für 4 Personen als Vorspeise

- 2 Eier
- 1 Salatgurke
- 2 Bund Radieschen
- 50g Kresse
- 60g Parmesan

Sauce

- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 3EL weisser Balsamico
- 3EL warme Gemüsebouillon
- 1 EL Senf mild
- Salz, Pfeffer
- 6EL Olivenöl



Zubereitung

- 1 Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen und ab dem Siedepunkt 8 Minuten hart kochen. Dann sofort kalt abschrecken.
- 2 Inzwischen die Gurke schälen und auf dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden.
Die Radieschen rüsten und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
Die Kresse kurz waschen und sehr gut abtropfen lassen.
Den Käse mit dem Sparschäler in Späne schneiden.
- 3 Die Eier schälen und hacken.
- 4 Für die Sauce die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt dem schönen Grün fein hacken.
Essig, Bouillon, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann Öl mit dem Schwingbesen unterschlagen. Frühlingszwiebel beifügen.
- 5 Zum Servieren zuerst die Gurken- dann die Radieschenscheiben auf Tellern auslegen.
Kresse und gehackte Eier darüber verteilen und alles mit den Käsespänen belegen.
Das Carpaccio sparsam mit Sauce beträufeln. Den Rest separat dazu servieren.



Lammrack Niedergaren

- *Fleischthermometer*

Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 Lammracks mit je 7-8 Kotletts
- 4 Zweige Rosmarin, durch die Knochen flechten
- Einige Knoblauchzehen
- Olivenöl zum anbraten
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2EL Tomatenpurée
- 3dl Madeira
- 2dl Rotwein



Zubereitung:

- Backofen auf 80° vorheizen und Platte vorwärmen
- Die Lammkarée salzen, pfeffern und ringsum im sehr heissen Olivenöl richtig knusprig scharf anbraten.
- Die Knoblauchzehen gleich mitbraten
- Bratenthermometer in die Mitte des Fleisches einstechen und darauf achten, dass keine Knochen berührt werden.
- Das Fleisch mit dem Rosmarin auf der vorgewärmten Platte im Backofen auf eine Kerntemperatur von 58° fertig stellen.

Bratenjus:

- Im Bratensatz das Tomatenmark kurz anrösten, dann mit Madeira und Rotwein ablöschen.
- Alles bei grosser Hitze auf 2dl einkochen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anrichten:

- Die Lammracks tranchieren, je 2-3 Kotletts mit Bratkartoffeln und einem Ratatouille-Türmchen auf vorgewärmte Teller setzen
- Mit Bratdenjus nappieren



Ratatouille

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1 Aubergine, ca 250g
- 1 Zucchini, ca 250g
- 2 Peperoni, rot
- 1 Peperoni, gelb
- Salz
- 800g Tomaten, (z.B. San Marzano)
- 1dl Olivenöl
- 1TL Zucker
- 1EL Rotweinessig



Zubereitung:

Die Aubergine mit einem Sparschäler schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf einen großen, flachen Teller legen und leicht salzen, damit sie Wasser ziehen.

Die Zucchini ebenfalls in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren. Stiel, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften längs vierteln.

Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf passieren.

80 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Paprika mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei starker Hitze braten, bis die Haut leicht schwarz wird. Die Paprika wenden und für ca. 1 Minute weiterbraten.

Die Paprika aus der Pfanne in eine Schüssel geben und diese mit Alufolie fest verschließen. (Das macht man, damit die Haut sich später leicht ablösen lässt.) Für 8 bis 10 Minuten ruhen lassen. Das Bratöl in der Pfanne aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

Paprika-Bratöl in der Pfanne erhitzen. Auberginen- und Zucchinischnitten nacheinander braten, bis sie Farbe bekommen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Paprika häuten.

Das Tomatenpüree im Topf aufkochen. Zucker, eine Prise Salz und Rotweinessig zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Olivenöl zugeben und mit einem Mixstab schaumig aufmixen.

Das Gemüse zu einem kleinen Turm aufschichten und mit der Tomatensauce beträufelt servieren.



Rosmarin- Bratkartoffeln

Zutaten:

für 4 Personen

- 800g Kartoffeln, fest kochend
- 4EL Olivenöl
- 2 Zweige frischen Rosmarin
- Salz
- ggf. 1 Knoblauchzehe, zerquetscht



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in 1cm grosse Stücke schneiden und in kaltes Wasser legen, damit die Stärke austreten kann.
Das ist wichtig, denn nur so werden die Bratkartoffeln nicht matschig, sondern schön knusprig !
- Die gewürfelten Kartoffeln in einem Küchentuch oder in eine doppelten Lage Küchenpapier trocken tupfen.
- In eine beschichteten Bratpfanne 2EL Olivenöl erhitzen, die rohen Kartoffelwürfel dazu geben und gut mit dem Öl vermischen.
- Sofort die Pfanne mit einem Deckel verschliessen und die Hitze reduzieren.
- Nach etwa 5 Minuten die Kartoffeln ein erstes Mal, und dann immer wieder zwischendurch wenden und nach jedem Wenden den Deckel wieder auf die Pfanne setzen, damit die Kartoffeln vom Dampf gegart werden können.
- Etwa 15 – 20 Minuten garen.
- Rosmarinnadeln abzupfen, mit einem Messer etwas kleiner schneiden und mit den Kartoffelwürfel in der Pfanne vermischen.
- Erst jetzt Deckel entfernen, die Herdplatte aufdrehen und die Kartoffelwürfel unter wenden noch etwa 5 Minuten offen braten.
- Die Rosmarin-Kartoffelwürfeli erst ganz am Schluss mit Salz würzen.



Bier-Sabayon

Das luftig-leichte Dessert schmeckt auch jedem, der mit Bier sonst nichts am Hut hat.

Zutaten

Ergibt 4 Portionen

- 1dl malziges Bier, (z.B. Grimbergen)
- 3EL Zucker
- ¼ TL Vanillepulver oder Vanillepaste
- 3 Eigelb
- 1 Ei



Zubereitung

- Bier mit dem Zucker, der Vanille, den Eigelben und dem Ei in eine Metallschüssel geben.
- Über einem leicht kochenden Wasserbad so lange aufschlagen, bis eine helle, luftig und cremig gebundene Sabayon entstanden ist.

Dazu passt wunderbar ein Zwetschgen- oder Apfel-Kompott.

Zwetschgenkompott

Zutaten

Für 4 Portionen (Menge reicht für diesen Dessert)

- 100 g Zucker
- 1 EL Butter
- 150 ml Portwein
- 150 ml Orangensaft
- 70 ml Zitronensaft
- 750 g TK-Zwetschgen (entsteint)
- 1 Zimtstange



Zubereitung

- - Zucker mit der Butter in einem Topf hellbraun karamellisieren.
- - Mit Portwein ablöschen und mit Orangen- und Zitronensaft auffüllen.
- - Zwetschgen und Zimtstange zugeben.
- - Aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren in 5–10 Minuten garen.

Anrichten:

Etwas Zwetschgenkompott in eine Dessertschale geben und mit dem Sabayon "toppen"