



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juli

Freitag, 03.Juli 2026

Zusammengestellt von Sadat Kokalla

Apéro Kalte Platte

Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Spinat

Mediterraner Kartoffelsalat

Piccata Milanese mit Spaghetti

Aprikosen mit Glace

Weisswein

Aigle les Murailles

Rotwein

Legón Ribera del Duero
Premium 2016



Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Spinat

Zutaten:

Zubereitung ca. 40 min.

ca. 750	g	Blumenkohl
1 ½		Zwiebel
4 ½	EL	Kokosöl
1 ½ Dose(n) (à 400 ml)		ungesüßte Kokosmilch
12		Radieschen
1 ½		Beet
300 g		junger Blattspinat
EL		Kokoschips
		Pfeffer
		Muskat
		Chiliflocken
		Salz



Zubereitung:

1.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. 4-5 Röschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. 2 EL Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel und Blumenkohlroschen darin ca. 5 Minuten andünsten. Kokosmilch und 1/2 l Wasser angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln, zur Suppe geben und ca. 2 Minuten garen. Suppe fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Inzwischen Blumenkohlscheiben in 1 EL heißem Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Suppe mit Blumenkohlscheiben, Radieschen und Kokoschips anrichten. Mit Kresse und Chiliflocken bestreuen.



Mediterraner Kartoffelsalat



Zutaten:

Vor- und zubereiten: ca. 40min.

750 g.	Frühkartoffeln
	Salzwasser, siedend
1.5 Glas	getrocknete Tomaten in Öl (ca. 280 g)
3 EL	Aceto balsamico
120 g	entsteinte schwarze Oliven
200 g	Mozzarella-Perlen
1 Bd.	Basilikum
0.5 TL	Salz
Wenig	Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in wenig siedendem Salzwasser ca. 5 Min. knapp weichkochen, abtropfen.
2. Tomaten abtropfen, in feine Streifen schneiden, mit 2 EL aufgefangenem Öl in eine Schüssel geben. Aceto und Kartoffeln begeben, mischen, ca. 5 Min. ziehen lassen.
3. Oliven und Mozzarella-Perlen abtropfen, Basilikum in Streifen schneiden, begeben, würzen.



Piccata Milanese mit Spaghetti

Zutaten:

Zubereiten **25min**
Kochen/Backen **15min**
Auf dem Tisch in **40min**



Piccata:

20 dünne Kalbsschnitzel
2 Zitrone, wenig Saft
 Salz, Pfeffer
5-7 EL Mehl
6 Eier
200 g Sbrinz AOP, gerieben
 Bratbutter oder Bratcrème

Tomatenspaghetti:

1000 g Spaghetti
1000 g Cherrytomaten, halbiert
2 Knoblauchzehe, in Scheiben
 Butter zum Dämpfen
 Salz, Pfeffer
 wenig Zucker
2 Zweige Oregano, abgezupfte Blätter
 Sbrinz AOP zum Bestreuen

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Tomaten und Knoblauch in Butter andämpfen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5-10 Minuten dämpfen. Oregano daruntermischen.

Das Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, würzen.

Panade: Mehl in einen Teller geben. Eier und Sbrinz in einem tiefen Teller verrühren. Schnitzel zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen.

Dann in der Ei-Sbrinz-Masse wenden.

Sofort portionenweise bei mittlerer Hitze in der Bratbutter beidseitig je 2-3 Minuten braten. Piccata im vorgeheizten Ofen bei 60°C warm stellen.

Spaghetti abgiessen, mit Piccata auf Tellern anrichten. Sauce über die Spaghetti geben. Nach Belieben mit Käse bestreuen.

Ei und Sbrinz werden im Verhältnis 2:1 gemischt. Auf ein Ei von etwa 60 g kommen daher 30 g Sbrinz.



Aprikosen mit Meringues-Glace-Kugeln

Zutaten:

- | | | |
|----|----|---|
| 1 | | Zitrone, heiss ab gespült, abgeriebene Schale und 1 EL Saft |
| 2 | TL | Vanillezucker |
| 2 | dl | Vollrahm, steif geschlagen |
| 6 | | Aprikosen, halbiert, entsteint |
| 20 | g | Meringues, zerbröselt |
| 4 | | Kugeln Vanilleglace |
| 2 | EL | gehobelte Mandeln, geröstet |
| 3 | | Thymianzweige, Blättchen gezupft, nach Belieben |



Zubereitung: ca 30 min.

Zitronenschale, -saft und Vanillezucker sorgfältig unter den Schlagrahm heben.

Aprikosen auf der Schnittfläche über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten grillieren.

Meringues in einen tiefen Teller geben. Glacekugeln darin wenden, Meringues leicht andrücken.

Lauwarmer Aprikosen mit Rahm und Glacekugeln anrichten. Mit Mandeln und nach Belieben mit Thymian garnieren.

Belieben mit Puderzucker bestäuben.