



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat März 2025

vom Freitag, 7. März 2025

Zusammengestellt: Sepp Frank

Apéro-Spiessli

Fischknusperli mit Schnittlauchsauce

Spargel-Carpaccio mit Trockenfleisch

Lammrack mit Rüepli-Kartoffelgratin

Mehlfreie Bisquitrolle mit Himbeer-Sahne

Luins Les oursons 2023 (weiss, Waadtland /CH)
Nero d'Avola 2022 (rot, Bromeus Sizilien / I)



Fischknusperli mit Schnittlauchsauce

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	Zanderfilet
4 EL	Honigsenf
3/4 TL	Salz
wenig	Pfeffer
160 gr	Salzstängeli
2 EL	Oel
180 gr	Dessert extrafin (Sauerhalbrahm)
1/2 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch
2 Stk	Bio-Zitronen

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Fisch in ca. 12 gleich grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Senf darauf verteilen würzen, von Hand gut mischen.

Salzstängeli grob zerstossen (im Plastiksack), dann in einen flachen Teller geben. Fisch darin wenden, Panade gut andrücken.

Fischstücke auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen
Öl darüber träufeln

Backen: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens

Sauce: Sauerhalbrahm in eine Schüssel geben, würzen.

Schnittlauch fein schneiden, darunter-mischen.

Von einer Zitrone die Schale dazureiben, von der zweiten Zitrone, Schnitze schneiden (Garnitur)

Die Sauce (in Schälchen) zu den Fischknusperli servieren.



Spargel-Carpaccio mit Trockenfleisch

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



2	EL	Limettensaft
2	EL	Olivenöl
1	EL	Confit Myrtilles – Thym
1/2	TL	Salz
wenig		Pfeffer
250	gr	grüne Spargeln
80	gr	Trockenfleisch
50	gr	Parmigiano Reggiano (oder Grana Padano bereits in Flocken)
1	EL	Confit Myrtilles - Thym
1/2	Bund	Basilikum, zerpupft
100	gr	Grissini, z.B. Grissini al mais stirati a mano

Zubereitung

Grüne Spargeln, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt/ geschnitten.
Parmigiano mit dem Sparschäler abgeschält (oder bereits in Flocken gekauft)
Basilikum, zerpupfen.

Dressing: Alle Zutaten, Limettensaft, Oel, Salz, Pfeffer in ein Schälchen geben, gut verrühren.

Carpaccio: Spargeln, Trockenfleisch und Käse auf einer Platte oder Teller, anrichten.

Dressing darüber träufeln.

Confit und Basilikum darauf verteilen.

Grissini dazu servieren.



Lamrack mit Rüeбли-Kartoffelgratin

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 20 Minuten
Zubereitung: ca. 35 Minuten
Backen: ca. 35 Minuten



2 Stk	Racks of Irish Lamb, je ca. 300 gr (3 Stk Lamm/ Portion)
200 gr	Rüeбли, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt/ geschnitten
400 gr	Kartoffeln, in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt/ geschnitten
2 dl	Halbrahm
50 gr	Salzbutter (z.B. Beurre à la Fleure de Sel de Guérande)
einige	Flocken/Fäden Saffran (Greek –Saffron) (Fäden hacken)
½ TL	Salzflocken (Murray River Salt Flackes)
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salzflocken (Murray River Salt Flackes)
1 EL	Sesam
50 gr	Salzbutter (z.B. Beurre à la Fleure de Sel de Guérande)
400 gr	Blattspinat

Zubereitung

1. Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Gratin: Rüeбли- und Kartoffelscheiben in vorbereitete Form oder Förmchen schichten. Halbrahm, Butter, Saffran (gehackt) in eine Pfanne geben, aufkochen, salzen und über das Gemüse in die Form oder Förmchen giessen, diese auf ein Backblech stellen.

3. Backen: Ca. 35 Minuten in der Mitte des auf **180 ° C vorgeheizten Ofens**.

4. Lamm: Öl in Pfanne erhitzen. Fleisch salzen mit Salzflocken, beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Das Fleisch neben die Form/ Förmchen auf das Blech legen, Bratpfanne beiseitestellen, nicht waschen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle eines Lammracks stecken, so dass es den Knochen nicht berührt. Sesam über das Fleisch streuen.

5. Fertig Backen: ca. 10 Minuten. – **Die Kerntemperatur soll ca. 55 ° C betragen.**

Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Gratin im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen warm halten.

6. Spinat: Bratfett in der beiseitegestellter Bratpfanne auftupfen. Butter begeben, erwärmen bis die Butter schäumt und nussig riecht. - 2 EL davon beiseitestellen. Spinat portionenweise begeben, zusammenfallen lassen, mischen.

7. Anrichten: Fleisch tranchieren, mit dem Spinat anrichten, beiseitegestellte Butter darüberträufeln, Gratin dazu servieren.



Mehlfreie Bisquitrolle mit Himbeer-Sahne

Zutaten für ca. 8 Personen

Legende: TL = Teelöffel, 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



4	Stk	Eiweiss
4	Stk	Eibgelb
50	gr	Kristall-Zucker
2	EL	warmes Wasser
50	gr	Kristall-Zucker
200	gr	gemahlene Haselnüsse
1	Prise	Salz
2	TL	Backpulver
1	Stk	Backpapier
1	Stk	Geschirrtuch



Zubereitung/ Bisquitrolle:

Ofen auf 175 ° C vorheizen, nur Unter-/ Oberhitze (keine Umluft)

Tipp für's Blech **): 2 – 3 Tropfen Oel verteilen, speziell in den Ecken/-Ränder, damit das Backpapier nicht rollt oder sich verschiebt. (Bisquitteig ist zart und empfindlich)
Das kalte Eiweiss mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schlagen (gefühlvolles mischen) dabei den Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Schnee schnittfest ist. (Schüssel auf den Kopf stellen, es darf nichts auslaufen)
Schneebeesen säubern, abtrocknen.

Und nun in einer 2. Schüssel, das Eigelb mit dem Warmwasser unter langsamer Zugabe des Zuckers solange aufschlagen, bis die Masse weiss-schaumig und cremig ist.
(besonders gut geht das im heissen - keinesfalls kochenden - Wasserbad)

Das Eiweiss auf den Eigelb-Schaum füllen, die gemahlene Nüsse darüberstreuen, dann das Backpulver darüber-stäuben und alles vorsichtig aber gründlich miteinander vermengen.

****)** Backblech mit Backpapier sauber auslegen und dabei die Ränder hochklappen.
Den Teig daraufgeben und mit einem Spachtel glatt verstreichen.

In den vorgeheizten Ofen schieben, eine Rille unter der Mitte und etwa 20 Minuten backen lassen.
(Er darf nicht zu fest sein,, da er sonst später beim Rollen gerne bricht)

Aus dem Ofen nehmen und gleich auf ein dick gezuckertes Tuch stürzen/ legen.

Das Papier vorsichtig ablösen, dabei ggf. mit Wasser befeuchten, damit es sich leichter ablöst.

Die harten Ränder rund-herum glatt abschneiden.

Die Bisquitplatte locker in das Tuch einrollen und auskühlen lassen.

Vor dem Füllen wieder ausrollen.



Zubereitung/ Himbeer-Sahne-Füllung:

½	Liter	Voll-Rahm
2	Stk	Päckchen Rahmfestiger
-	-	Zucker nach belieben
400	gr	Himbeeren

davon 300 gr

Den Rahm, Rahmfestiger und Zucker langsam schneller werdend steifschlagen.

100 gr gesäuberte, trockene Himbeeren zerdrücken und etwas Zucker beifügen.

300 gr gesäuberte, trockenen Himbeeren unterheben/ vorsichtig miteinander vermengen.

Auf den Boden legen/ streichen und wieder einrollen.

Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen und mit einem immer wieder in heissem Wasser getauchten Messer, in Stücke schneiden.