



# Kochclub Pot au Feu

## Menü für den Monat Mai

vom Freitag, 10. Mai 2019

Zusammengestellt von Peter Helbling

### Suppe

Spargelcremesuppe mit Frischkäse

### Vorspeise

Quiche Lorraine

### Hauptgang

Poulet Brust an Senfsauce  
Süss-Kartoffelpüree  
Bohnen im Speckmantel

### Dessert

Kokos-Quark mit pürierten Früchten und Nüssen

### Wein

Weinempfehlung:	weiss	Rosiere	Chardonnay-Viognier de France
Weinempfehlung:	rot	Argento	Seleccion Malbec



## Spargelcremesuppe mit Frischkäse

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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



### Zutaten

<b>500 gr</b>	Weisse Spargel
<b>750 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>50 gr</b>	Butter
<b>1/2</b>	Zitrone
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>200 ml</b>	Süsse Sahne
	Speisestärke zum binden
<b>200 gr</b>	Doppelrahmfrischkäse
	Salz Pfeffer aus der Mühle
<b>1 Prise</b>	Muskat
<b>1 Prise</b>	Cayennepfeffer
<b>50gr</b>	Gemischte Kräuter Schnittlauch
	Peterli Kerbelblätter zum Garnieren

### Zubereitung

Den Spargel dünn Schälen und die Enden abschneiden

Die Gemüsebrühe in einen Topf erhitzen, die Butter, Zitronenhälfte und den Zucker dazugeben und zum Kochen bringen.

Die Spargelstangen in den Sud legen und bissfest garen Die Hälfte des Spargels herausnehmen und für die Einlage zurücklegen.

Den restlichen Spargel weitere 10-12 Min köcheln lassen und anschliessend im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die Spargelsuppe durch ein Sieb streichen, mit der Sahne in einem Topf erneut erhitzen.

Die Suppe mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden und den Frischkäse einrühren.

Die Spargelcremesuppe mit Salz Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und die verlesenen, gewaschenen und fein geschnittenen Kräuter unterheben.

Die Spargel Stangen in mundgerechte Stücke schneiden, in der Suppe erhitzen, die Suppe mit Kerbelblätter ausgarnieren und servieren.

**Zubereitung ca. 25-30 Min**



## Quiche Lorraine (Speckkuchen)

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

### Zutaten

Kuchenteig  
Schneller gehts: mit einem fertig  
ausgewallten Kuchenteig (ca. 32cmØ)

### Guss

**100 g** Lauch  
**75 g** Speckwürfel  
**2 dl** Vollrahm  
**2** Eier  
**60 g** Gruyère  
Butter, Salz  
Pfeffer, Muskatnuss

### Und so wirds gemacht:

Lauch fein schneiden und mit Speckwürfeli in Bratpfanne mit etwas Butter andünsten, auskühlen lassen.

Rahm, Eier, Käse gerieben, gut mischen. Abgekühlten Lauch und Speckwürfeli dazugeben. Mit Salz und Pfeffer, Muskatnuss würzen, alles gut mischen, abschmecken. Guss erst kurz vor dem backen in Form mit Teig geben, gleichmässig verteilen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Backen, 20 Min im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille bei 180 Grad bis Oberfläche schön braun ist.

### Zusatzinformationen

- Form: Für eine Springform von ca. 24cmØ, gefettet
- Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 20 Min. fertig backen.



## Nüsslisalat

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

### Zutaten Dressing

<b>1</b>	Zwiebel
<b>1 Bund</b>	Petersilie
<b>4 EL</b>	Weissweinessig
<b>2 TL</b>	Senf
<b>2 EL</b>	Mayonnaise
<b>4 EL</b>	Sonnenblumen- oder Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
<b>Ca 50g</b>	Nüsslisalat (Feldsalat)

### Zubereitung

Petersilie, waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, hacken.

Essig, Senf, Mayonnaise, Zwiebel und Petersilie verrühren.

Öl dazu-rühren, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce bis zum Anrichten kühl stellen.



## Poulet Brust an Senfsauce

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

### Zutaten

Poulet Brust 4x  
Bratfett  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Poulet Brust in wenig Bratfett beidseitig kurz anbraten bis Oberflächen leichtgoldig sind. Würzen, ohne Wärme zwischenlagern. Pfanne mit Bratenzusatz für Sauce verwenden. Vor dem Servieren bei 140 Grad 20Min im Ofen garen. Beim Anrichten jede Poulet Brust schräge in 4 Stücke schneiden.

## Senfsauce

### Zutaten

1 Schalotte  
0.5 dl Weisswein  
100g Geflügelbrühe  
1 dl Rahm  
2 EL Senf  
Butter  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Fein gehackte Schalotte in Bratpfanne mit etwas Butter glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen, Brühe dazugeben, mischen, ein reduzieren, Schalotte absieben. Senf und Rahm dazu geben, mit Maizena leicht abbinden, aufkochen bis die Sauce sämig ist. Gut mischen abschmecken.



## Süsskartoffelpüree

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

### Zutaten

600g Süsskartoffeln  
0.5 dl Milch  
1EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in Salzwasser ca. 15 Min weichkochen, Wasser abgiessen abkühlen. Kartoffeln durch Passe Vite treiben, Butter, Gewürze dazugeben. Vorsichtig Milch zugeben, mit Schwingbesen mischen: Püree soll leicht fest bleiben, abschmecken, warmstellen.

## Bohnen im Speck

### Zutaten

400g Bohnen  
12 Tranchen Speck  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Spitzen abschneiden, Bohnen in kochendes Salzwasser geben, ca. 10 Min kochen, sollten noch etwas knackig sein. In Kaltwasser abschrecken (Bohnen bleiben schön grün). Je 5Bohnen mit Specktranche um wickeln. Vor dem Servieren in etwas Pflanzenöl auf allen Seiten anbraten und mit Pfeffer würzen.



## Kokosquark mit Mango, Himbeeren und Nüssen

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

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

Kokos-Quark mit pürierten Früchten und Nüssen

### Zutaten

**500 g** Magerquark  
**400 ml** Kokosmilch  
**80 g** Kokosraspeln  
**2 TL** Ahornsirup  
**2** Mango oder **400 g** Himbeeren  
**2 TL** Zitronensaft  
**200 g** gehackte Nüsse  
**2 TL** Honig oder Ahornsirup

### Zubereitung

Den Magerquark mit der Kokosmilch, den Kokosraspeln und dem Ahornsirup zu einer glatten Masse verrühren.

Nun den Kokos-Quark in zwei Gläser füllen.

Der Kokosquark schmeckt besonders gut mit pürierten Früchten, zum Beispiel Mango oder Himbeeren. Diese einfach mit einem Spritzer Zitronensaft mischen und über dem Kokos-Quark verteilen.

Den Quark für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Nüsse in einer kleinen Pfanne fettfrei anrösten, dann mit dem Honig mischen und über die Fruchtschicht geben.