



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Februar

vom Freitag, 6. Februar 2026

Zusammengestellt von Peter Helbling

Suppe

Gemüse-Suppe

Vorspeise

Wintersalat mit Orange Granatapfel und Ziegenkäse

Hauptgang

Poulet Piccata mit

Tomatenspagetti

Dessert

Beerenroulade

Wein

Weiss la Perche
Rot Cabernet Sauvignon



Gemüse-Suppe

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

- 1 Zwiebel
- 150g Lauch
- 1 Kohlrabi
- 1 Rübli
- 1EL Butter
- 5dl Gemüsebouillon
- 50g Teigwaren zb Magronen
- 2EL Milch
- 2dl Rahm
- 1 Doseweisse Bohnen(Soisson ca 400g)
- 100g Jungspinat
- 1Mst Muskat Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 50g Gruyere

• Zubereitung

- Zwiebel schälen, fein hacken. Lauch in feine Streifen schneiden. Kohlrabi und Rübli schälen, und in Würfel schneiden.
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Lauch andämpfen. Kohlrabi und Rübli ca ,2 min mitdämpfen. Bouillon abzugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zudecken ca. 10 köcheln lassen.
- Teigwaren und Milch begeben, Offen ca.10 min weiter kochen. Rahm dazu gießen, Bohnen abspülen und abtropfen, mit dem Spinat begeben, Heiß werden lassen Suppe würzen, Käse grob reiben, darüberstreuen.



Wintersalat mit Orange Granatapfel und Ziegenkäse

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

4	Orangen
300g	Ziegenkäse
4 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamico
40g	Honig
200g	Feldsalat
1	Granatapfel
1	Hand voll Kürbiskernen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Orangen filetieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.
Aus Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf das Dressing anrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Feldsalat, Orangenfilet, Granatapfelkerne, Ziegenkäse und
Kürbiskerne auf Teller verteilen.
Mit Dressing beträufeln und geniessen.



Poulet _ Piccata mit Tomatenspagetti

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Saftige Poulet – Filets mit feinem Ei – Käse Panade mit Tomatenspagetti

Zutaten

4 EL Mehl
2 Eier
2 EL Milch
80g. geriebener Gruyère
600g Poulet Brust
1 TL. Salz
Wenig Pfeffer
Butter zum anbraten

Poulet

Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platten und Teller vorwärmen.

Mehl in einen flachen Teller geben. Ei und Milch in einem tiefen Teller verköpfen,

Käse daruntermischen.

Poulet würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütten.

Butter in eine Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Poulet portionenweise in dem Ei – Käse- Maße wenden, beidseitig je ca. 3 min braten, warm stellen.



Tomatenspaghetti

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

350g	Spaghetti
	Salzwasser siedend
1EL	Olivenöl
1	Zwiebel, feingehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
3	Tomaten, in Würfeli
1	Zucchini, in Würfeli
2EL	Tomatenpüree
1dl	Gemüsebouillon
1Brise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, abtropfen

Öl in der Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Gemüse und Tomatenpüree ca.3 min. mitdämpfen. Bouillon abzugießen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min köcheln, würzen. Spaghetti begeben, mischen



Beerenroulade

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

Locker – zarte Biskuit auf eine fruchtig – cremige Füllung aus Beeren und Rahm

Zutaten

- 1 Ofengrosses Blech
- Backpapier
- 4 Eiweiss
- Prise Salz
- 100g Zucker oder Puderzucker
- 100g Mehl
- 30g Butter, flüssig, ausgekühlt

Füllung

- 200g Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 2dl Rahm steif schlagen
- 1 Pack. Rahmhalter, nach bedarf

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig vorbereiten. Ofen auf 220 C Ober-/ Unterhitze vorheizen
(Heißluft/ Umluft ca. 200 C)

Teig: Eiweiß mit Salz halbsteif schlagen. Zucker löffelweise einstreuen und die Masse schlagen, bis sie fest und glänzend ist. Eigelb unterrühren. Das Mehl dazu sieben und sorgfältig daruntermischen. Die flüssige Butter vorsichtig mit dem Schwingbesen unter die Masse ziehen.

Die Masse auf das vorbereitete Backblech gleichmäßig verstreichen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 8-10 Minuten backen.

Biskuit entweder sofort auf ein Backpapier stürzen und mit dem umgedrehten heißen Blech zudecken oder mit dem Backpapier aufrollen und auskühlen lassen. Rahm auf das Biskuit streichen, Beeren darauf verteilen und sorgfältig ohne Backpapier wieder aufrollen. Seiten abschneiden. Vor dem Schneiden kühlstellen.