



# Kochclub Pot au Feu

## Menü für den Monat Februar

vom Freitag, 7. Februar 2020

Zusammengestellt von Urs Rentsch

### Wintertime

\*\*\*

#### Suppe

Rüebli-Orangensuppe mit Kokosmilch

\*\*\*

#### Vorspeise

Lachs-Millefeuille mit Limettensalsa

\*\*\*

#### Hauptgang

Kürbispolenta mit Lauch-Involtini

\*\*\*

#### Dessert

Jogurt Cake mit Kastaniencreme

\*\*\*

Weinempfehlung:	weiss	Goccia Bianca di merlot	Tessin CH
	Rot	Sole Merlot del Ticino	Tessin CH



## Rüebli-Orangensuppe mit Kokosmilch

**Zeitbedarf ca. 35 Min.**



Zutaten :

- 700 gr. Rüebli
- 1 Zwiebel
- 2 Orangen
- 1 EL Bratbutter
- 8,0 dl Gemüsebouillon
- 3,0 dl Kokosmilch
- 2 TL Maizena
- 2 TL Honig flüssig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Rüebli, Zwiebel und Orangen schälen und würfeln.
2. In der heissen Butter anbraten, mit Bouillon ablöschen und ca. 20 Min. Kochen. Mit Stabmixer pürieren.
3. Kokosmilch und Maizena verrühren, zur Suppe geben und nochmals kurz aufkochen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.



## Lachs-Millefeuille mit Limettensalsa



**Zeitbedarf : 25 Min +15 Min. backen**

Zutaten :

- 1 Flammkuchenteig
- 300 gr. Frischkäse (zb. Philadelphia)
- 1 Bund Peterli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten
- 2 EL Peterli gehackt
- 4 EL Olivenoil
- 300 gr. Rauchlachs
- 1 Schale Sprossen

Zubereitung:

1. Flammkuchenteig in ca. 7-8 cm Dreiecke schneiden und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 11-15 Min. backen und anschliessend abkühlen
2. Frischkäse und Peterli vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Salsa Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 Limette mit heissem Wasser abwaschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen.
4. 1 Limette schälen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Limettenabrieb –Saft und –würfel, Peterli und Olivenoil in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Rauchlachsfilet halbieren

Anrichten:

Gebackene Teigdreiecke , Frischkäse und Rauchlachs übereinander schichten, mit der Limettensalsa und nach belieben mit Sprossen und Kräutern garnieren.



## Kürbispolenta

**Zeitbedarf ca. 35 Min. Polenta**

Zutaten Kürbispolenta:

1EL Butter oder Margarine  
350 gr. Kürbis grob gerieben  
1 ¼ Liter Wasser  
1 ½ TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
300 gr. Groben Mais  
2 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

1. 1EL Butter oder Margarine in einer grossen Pfanne warm werden lassen.
2. Den Grob geriebener Kürbis an dämpfen.
3. Wasser dazu giessen und aufkochen.
4. Würzen.
5. Mais einrühren, untergelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze 20 Min. zu einem dicken Brei köcheln.
6. 2 EL Butter oder Margarine darunter mischen



## Lauch-Involtini (Fleischvogel)

**Zeitbedarf ca. 50 Min.**



### Zutaten:

10 dünne Rindplätzli  
¼ TL Salz und Pfeffer  
8 dünne Käsescheiben ( Gauda )  
2 Lauch  
16 Tranchen Frühstücksspeck  
5 zweiglein Rosmarin  
2 EL Mehl  
2 dl Weisswein  
4 dl kräftige Fleischbouillon  
10 Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Die dünnen Plätzli ca. 50 gr. Mit ¼ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen.
2. je 1 Käsescheibe entsprechend der Breite der Plätzli zuschneiden und auflegen.
3. 1 stk Lauch in entsprechend ab längen und mit 2 Tranchen Speck umwickeln und anschliessend auf die Plätzli verteilen, aufrollen und mit einem Zahnstocher verschliessen.
4. Öl in der Pfanne heiss werden lassen, Fleisch anbraten, herausnehmen, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.
5. 2 EL Mehl haselnussbraun braten. Rosmarin zweiglein kurz mi trösten und Pfanne von der Platte ziehen.
6. Bereitgestellter Weisswein und Bratensauce aufs mal dazugeben , unter Rühren aufkochen , Hitze reduzieren und Fleisch wieder dazu geben. Zudecken und ca. 20 Min. schmoren lassen und gelegentlich wenden.



## **Jogurt Cake**

**Zeitbedarf 1 ½ Std.**



Zutaten Cake:

150 gr. Butter in Stücken weich  
180 gr. Vanille Joghurt  
3 EL Mohn  
360 gr. Zucker  
1 Bio Zitrone , abgeriebene Schale + 1 1/2 EL Saft beiseite gestellt für Glasur  
1 Prise Salz  
3 Eier  
360 gr. Weissmehl  
1 TL Backpulver  
100 gr. Puderzucker

Cakeform auf 35 cm ausgezogen und mit Backpapier ausgelegt.

Zubereitung:

1. Teig: Butter, Joghurt, Mohn, Zucker, Zitronenschale, Salz und Eier mit dem Schwingbesen oder Handrührgerät ca. 5 Min. rühren , bis die Masse heller ist.  
Mehl und Backpulver mischen, und unter die Eimasse mischen.  
Teig in die vorbereitete Cakeform füllen.
2. Backen: Ca. 65-70 Min in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens.  
Herausnehmen abkühlen und aus der Form nehmen und auf Gitter stellen.
3. Zitronenglasur: Puderzucker und beiseite gestellter Zitronensaft verrühren und auf dem Cake verteilen.



## Kastaniencreme

**Zeitbedarf: 2 ½ Std.**

Zutaten Creme:

4dl Milch  
200 g tiefgekühltes Kastanienpüree aufgetaut  
1 Vanillestengel längs aufgeschnitten oder ½ Tüte Vanillezucker  
4 Eigelb  
4-5 EL Zucker

Zubereitung:

1. Milch in Pfanne geben  
Das in Stücke geschnittene dazu geben  
Aufgeschnittener Vanille-Stengel darunter geben und aufkochen.
2. Eigelb Rühren bis die Masse hell ist, einen Teil der Kastanienmilch unter Rühren mit dem Schwingbesen an die Eimasse giessen, in die Pfanne zurückgeben und unter weiterem Rühren bis vors Kochen bringen.
3. Pfanne vom Herd nehmen und 2 Min. weiterrühren, in einer Schüssel 2-3 Std. kühl stellen.

Tip:

Nach Belieben 3 EL Rum oder Cognac zur Eimasse geben.

Servieren: In Cupgläser füllen, 2-3 Tropfen glattgerührten Doppelrahm auf die Cremeoberfläche geben und mit Holzspieß zu einer Garnitur verzieren.