



# **–Kochclub Pot au Feu**

## **Menü für den Monat April 2025**

vom Freitag, 4. April 2025

Zusammengestellt von Erwin Bertschi

### **Gefüllte Apéro Mini Pastetli**

\*\*\*

### **Safran Suppe mit Flûtes**

\*\*\*

### **Spargel – Papaya Salat**

\*\*\*

### **Rindsfilet im Teig an Senfrahmsauce, Wildreis und glasierte Rüebli**

\*\*\*

### **Französische Apfeltarte / Frangipane**

#### **Weine**

**Weiss:** « Château de Luins » La Côte

**Rot** : « Ronco di Sassi Magnum » Vino Rosso D'Italia



## Safran Suppe mit Flûtes

Das Rezept ist für 6 Personen berechnet.

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

**Kochen 12-16 Minuten**



### Suppe

|                 |                                             |
|-----------------|---------------------------------------------|
| <b>1 1/2 EL</b> | Butter                                      |
| <b>2 1/2 EL</b> | Mehl                                        |
| <b>2 dl</b>     | Weisswein oder alkoholfreier<br>Apfelwein   |
| <b>8 dl</b>     | Kalbsfond oder Bouillon                     |
| <b>200g</b>     | Crème fraîche                               |
| <b>2</b>        | Briefchen Safran                            |
| <b>2 EL</b>     | Honig                                       |
|                 | Kürbiskernöl , Safranfäden zum<br>garnieren |

*Und so wird's gemacht*

- Suppe: Butter schmelzen. Mehl darin andünsten. Pfanne von der Platte nehmen. Wein und Kalbsfond/Bouillon dazugiessen, gut rühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, bei kleiner Hitze 8-10 Minuten köcheln.
- Crème fraîche und Safran verrühren, mit dem Honig zur Suppe geben, aufkochen, würzen.
- Kurz vor dem Servieren Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen.
- Suppe anrichten. Nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln, garnieren. Flûtes dazu servieren.



## Spargel- Papaya Salat

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

**Vor- und Zubereiten 30 Minuten**



### Salat

**500g** grüne Spargel  
**1** Papaya  
**20g** Kresse

### Vinaigrette

**2** Schalotten  
**4 EL** Sonnenblumenöl  
**3 EL** Condimento bianco

*Und so wird's gemacht*

- **Spargeln** im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln quer halbieren. In Salzwasser 5 Minuten bissfest garen. Abkühlen lassen.
- **Vinaigrette** Die Schalotten fein hacken. Mit Öl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- **Papaya** schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden
- Spargeln und Papaya auf einer Platte anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen.
- Die Kresse unter den Salat mischen und servieren.



## Rindsfilet im Teig an Senfrahmsauce, mit Wildreis und glasierten Rüebli

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

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

### Zubereitungszeit

Vor- und Zubereitung 45 Min. Backen 30-35 Min. Total 120 Minuten



|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>600g</b>    | Rindsfilet                      |
|                | Salz + Pfeffer                  |
| <b>400g</b>    | Blätterteig                     |
| <b>1</b>       | Ei                              |
| <b>4</b>       | Tranchen Hinterschinken         |
| <b>Füllung</b> |                                 |
| <b>10g</b>     | Herbsttrompeten oder Steinpilze |
| <b>50g</b>     | Lauch                           |
| <b>50g</b>     | Karotten                        |
| <b>1 TL</b>    | Rapsöl                          |
| <b>30g</b>     | Trockenfleisch Hobelmöckli      |
| <b>300g</b>    | Kalbsbrät                       |

**Diese Mengen gelten für 1 Rindsfilet**



*Und so wird's gemacht:*

### **Rindsfilet im Teig an Senfrahmsauce**

#### **Fleisch 1**

Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl rundum 5–6 Minuten anbraten. Filet auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.

#### **2**

Für die Füllung Pilze in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen. Lauch und Karotten in Würfelchen schneiden. Pilze abgiessen, kalt abspülen und gut ausdrücken. Pilze hacken. Mit den Gemüsewürfelchen im Öl 5 Minuten dünsten. Trockenfleisch fein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Kalbsbrät mischen.

#### **3.**

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ei verquirlen. Blätterteig zu einem ca. 3 mm dicken Rechteck auswallen. Ränder mit Ei bestreichen. Schinken auf der Teigmitte auslegen. Brätmasse darauf ausstreichen. Filet darauflegen. Im Teig einwickeln. Ränder gut verschliessen. Filet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nach Belieben mit Teigresten garnieren. Filet mit Ei bestreichen. In der Ofenmitte 30–35 Minuten backen. Die Kerntemperatur sollte ca. 60 °C betragen. Filet aus dem Ofen nehmen. Vor dem Tranchieren 5 Minuten ruhen lassen. In dicke Tranchen schneiden. Dazu passt Reis mit Gemüse.

#### **Senfrahmsauce für 6 Personen**

1,5 EL Olivenöl  
3 DL Kalbsfond oder Bouillon  
2,5 EL grobkörniger Senf  
1 MSp Kurkuma  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
0,75 dl Vollrahm

Schalotte schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte ca. 5 Min. andämpfen, Fond dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln. Mit dem Senf in einem Mixglas fein pürieren, würzen, wieder in die Pfanne giessen. Rahm flaumig schlagen. Schlagrahm uner die heisse Sauce mischen und anrichten.

**Wildreis:** Pro Person ca. 60g Kochen nach Gebrauchsanweisung !



## Glasierte Rüebli

Hier Als Beilage zum Filet im Teig

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

**Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.**



|               |               |
|---------------|---------------|
| <b>600g</b>   | Rüebli        |
| <b>1</b>      | Zwiebel       |
| <b>1</b>      | Knoblauchzehe |
| <b>1 EL</b>   | Butter        |
| <b>0,5 TL</b> | Salz          |
| <b>1 dl</b>   | Wasser        |
| <b>1 TL</b>   | Zucker        |
| <b>20g</b>    | Butter        |

*Und so wird's gemacht*

- 1) Rüebli schälen, längs und quer halbieren, in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
- 2) Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Rüebli begeben, salzen, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugiessen, offen ca. 15 Min. knapp weich kochen, bis die Kochflüssigkeit eingekocht ist.



## Französische Apfeltarte

Ein Boden mit 28cm Durchmesser.  
Ergibt ca. 14 Stücke

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

**Vor- und Zubereiten ca. Gesamtzeit 105 Minuten**  
Arbeitszeit 40 Min. Backen 35 Min. Kühlen 30 Min.



|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| <b>220g</b>    | <b>Mürbeteig</b>          |
| <b>80g</b>     | Mehl                      |
| <b>1 Prise</b> | Zucker                    |
| <b>150g</b>    | Salz                      |
| <b>2 EL</b>    | Butter                    |
|                | kaltes Wasser             |
|                | etwas Butter für die Form |

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>120g</b>    | <b>Mandelcreme</b>            |
| <b>80g</b>     | weiche Butter !!              |
| <b>1 Prise</b> | Zucker                        |
| <b>2</b>       | Salz                          |
| <b>150g</b>    | Eier (M)                      |
|                | gemahlene Mandeln (ohne Haut) |

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| <b>4-6</b>      | <b>ausserdem:</b>             |
|                 | mittlere, säuerliche Äpfel    |
|                 | (ca. 1kg)                     |
| <b>Nach</b>     | Aprikosenkonfitüre, gehobelte |
| <b>Belieben</b> | Mandeln                       |

*Und so wird's gemacht:*

### 1. Schritt: **Mürbeteig:**

Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken und Wasser zugeben. Rasch mit den Händen zu einem Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlstellen.

### 2. Schritt: **Mandelcreme herstellen**

In der Zwischenzeit die Mandelcreme herstellen. Weiche Butter mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Eier nach und nach zugeben. Zum Schluss Mandeln unterrühren.



## **Fortsetzung: Französische Apfeltarte**

### *3. Schritt*

**Tarteformboden (Ø 28 cm)** fetten. Mürbeteig dünn ausrollen und die Form damit auslegen, den überstehenden Teig am Rand mit einem Messer abschneiden. Mürbeteigboden mit einer Gabel einige Male einstechen.

### *4. Schritt*

Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad)** vorheizen. Mandelcreme auf dem Mürbeteig geben und glatt streichen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Jedes Viertel in sehr dünne Scheiben schneiden und das komplett geschnittene Apfelviertel in der Hand etwas auffächern.

### *5. Schritt*

Aufgefächerte Apfelviertel auf der Tarte verteilen und im unteren Drittel ca. 30-35 Min. backen. Etwas abkühlen lassen. Nach Belieben 2-3 EL Aprikosenkonfitüre aufkochen und auf die abgekühlte Tarte pinseln. Mit gerösteten, gehobelten Mandeln garnieren.

### **Tipp:**

Eine Kugel Vanilleglace auf dem Teller serviert  
verfeinert das Ganze noch.