



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juni 2023

vom Freitag, 2. Juni 2023

Zusammengestellt: Sepp Frank

Spargel-Pilz-Salat

Pasta mit Zucchetti und Zitrone

Kalbskotletts und grüne Spargeln mit Zitronen-Salsa Brat-Kartoffeln, gewürfelt

Gorgonzola/ Blau-Käse mit Birnen und Knuspernüssen

Luins Les Oursons 2021 (weiss, Côte Vaudoise)
Valpolicella Ripasso Superiore 2019 (rot, Zeni Bardolino)



Spargel-Pilz-Salat

Zutaten für 4 Personen
(Vorspeise)

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 EL Olivenoel
1 kg grüne Spargel
250 gr Champignons
100 gr frische Morcheln
1 Stk roter Peperoncino
1 TL Salz
wenig Pfeffer

100 gr Rucola
4 Stk hart gekochte Eier
4 EL Kernen-Nuss-Mix

1 Stk Bio-Zitrone
3 EL Olivenoel
1 TL flüssiger Honig
1 EL Schnittlauch
¼ TL Salz

Zubereitung

Spargel-Pilz-Gemüse

Grüne Spargel, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 3 cm grossen Stücken
Champignons, in Vierteln, frische Morcheln, gut gewaschen, abgetropft, halbiert.
Roter Peperoncino, entkernt, in Ringen.
Oel in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen.
Spargeln, Champignons und Morcheln begeben, ca. 10 Minuten rührbraten.
Peperoncino begeben, würzen, auskühlen.

Salat

Spargel-Pilz-Gemüse z.B. in Gläser verteilen.
Rucola, Eier – fein gehackt und Kernen-Nuss-Mix darauf geben.

Sauce

Bio-Zitrone wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft, mit Oel, Honig, Schnittlauch fein geschnitten
und Salz verrühren
kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.

Tipp: Statt frische Morcheln, getrocknete Morcheln, eingeweicht in lauwarmen Wasser,

gut gewaschen und abgetropft verwenden





Pasta mit Zucchetti und Zitronen

Zutaten für 4 Personen

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

Zubereitungszeit : ca. 30 Minuten

2	EL	Olivenoel	
500	gr	Zucchetti	(gelbe oder grüne)
1/2	Stk	Bio-Zitrone	
4	EL	Kapern	
2 Zweiglein		Pfefferminze	
3/4	TL	Salz	
	wenig	Pfeffer	
500	gr	Pappardelle	
150	gr	Pecorino romano (grob gerieben)	
50	gr	Ricotta	
2	EL	Olivenoel	
1/2	Stk	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft	
3/4	TL	Salz	
1/2	TL	schwarzer Pfeffer	
500	gr	gelbe oder grüne Zucchetti	
75	gr	Ricotta	
3 Zweiglein		Pfefferminze, Blätter abgezipft	

Zubereitung

1) Zucchetti

Vorbereiten: gelbe/ grüne Zucchetti, längs halbiert, schräg in Scheibchen.

Bio-Zitrone, geviertelt, in feinen Scheiben.

Kapern abgetropft.

Pfefferminze

Oel in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Alles begeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. braten, würzen. Pfefferminze entfernen.

2) Pasta

Pasta im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen ----> Ca. 1 dl Kochwasser beiseitestellen.

Pasta abtropfen.

Pecorino romano (grob gerieben), Ricotta, Olivenoel, abgeriebene Zitronenschale/und die 2 EL Saft mit dem beiseitegestelltem Kochwasser in dieselbe Pfanne geben, würzen.

Mischen, bis der Käse geschmolzen ist.

Frische/ rohe Zucchetti in Scheibchen schneiden.

Pasta, gebratene und frische/ rohe Zucchetti (Scheibchen geschnittene), begeben, mischen.

3) Anrichten

Teigwaren anrichten, Ricotta und Pfefferminze-Blätter darauf verteilen





Kalbskoteletts und grüne Spargeln mit Zitronensalsa Brat Kartoffeln (gewürfelt)

Zutaten für 4 Personen
(Hauptgericht)

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

Zubereitungszeit, gesamt: ca. 35 Minuten
Zubereitung: ca. 20 Minuten
im Ofen garen: ca. 15 Minuten



4 Stk	Kalbskoteletts à ca. 250 gr	(z.B. Naturaveel)
-	Salz, Pfeffer	
4 EL	Rapsoel oder Olivenoel	
1 Stk	Peperoncino	
800 gr	dünne grüne Spargeln	

Zitronen-Salsa

1 Stk	Zitrone
1 Stk	kleine rote Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
0,5 dl	Olivenoel

Zubereitung

Für die Salsa Zitronenschale fein abreiben.
Zitrone samt weisser Haut schälen.
Zitronenfilets aus den Trennwänden lösen, Filets in Würfelchen schneiden.
Saft aus den leeren Trennhäutchen in eine Schale pressen.
Zwiebeln und Knoblauch hacken.
Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft und Olivenoel mischen
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 150 °C Unter-/ Oberhitze vorheizen.
Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
Koteletts in etwas Oel beidseitig je ca. 2 Minuten braten.
Fleisch auf ein Blech legen und in der Ofenmitte 15 Minuten garen.
Inzwischen Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Spargelenden frisch anschneiden.
Restliches Oel erhitzen.
Peperoncino und Spargeln darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Koteletts auf den Spargeln und mit der Zitronen-Salsa anrichten.

Tipp: Parmesan grob darüberhobeln



Gorgonzola/ Blaukäse mit Birnen und Knuspernüssen

Dessert für 4 Personen

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



1	Stk	Granatapfel
3,5	dl	fruchtiger Weisswein
2	dl	Wasser
50	gr	flüssiger Blütenhonig
1	TL	Pfeffer
1	Stk	Sternanis
4	Stk	kleine, feste Birnen
300	gr	Gorgonzola/ Blaukäse
60	gr	Nussmix
2	EL	Rohrzucker

Zubereitung

Granatapfel mit der Zitruspresse auspressen.
Saft mit Wein, Wasser und Honig in eine kleine Pfanne geben.
Pfeffer etwas andrücken.
Den Sternanis in die Pfanne geben. - Mischung aufkochen.

Inzwischen Birnen schälen (**Stiele an den Früchten lassen**) und in den Sud geben.
Zugedeckt bei kleiner Hitze pochieren.
In der Flüssigkeit abkühlen lassen.

Gorgonzola aus dem Kühlschrank nehmen.
Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rundum rösten. bis sie leicht Farbe annehmen.
Rohrzucker dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht caramolisieren lassen.
Pfanne vom Herd nehmen. - Nüsse auf ein Backpapier geben, mit einer Kelle flach verteilen.
Birnen aus dem Sud heben, halbieren
Nüsse grob hacken.
Gorgonzola mit halbierten Birnen und Nüssen anrichten.

Tipp: Birnen vorbereiten, sie halten sich 2 - 3 Tage im Kühlschrank.