



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juni

Freitag, 06.Juni 2025

Zusammengestellt von Sadat Kokalla

Apéro Kalte Platte

Maiscremesuppe mit Bohnen - Topping

Sommersalat mit Nektarinen und Orangendressing

Randentatar

Gefüllte Zucchini mit Gemüse

Stachelbeer - Galettes

Weisswein

Aigle les Murailles 2021 Schweiz

Rotwein

Anniversario 62 2017 Italia

Maiscrèmesuppe mit Bohnen Topping

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

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

Zutaten;

800 g	Maiskolben
1	weiße Zwiebel (80 g)
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
200 ml	Schlagsahne
100 ml	Sake (Asia-Laden)
600 ml	Gemüsebrühe
200 g	dicke grüne Bohnen-Kerne (tiefgekühlt)
1	Süßkartoffel (ca. 200 g)
8	Perlzwiebeln (rot, ersatzweise 4 kleine Schalotten)
2 El	Honig
	Salz und Pfeffer
	Muskat (frisch gerieben)
	Cayennepfeffer
3 El	Olivöl
4 Stiele	Kerbel

Zubereitung ca 40 min.

Zubereitung:

1. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Sahne, Sake und Gemüsebrühe in einen Topf geben, kurz aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen für das Topping Bohnenkerne in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Süßkartoffel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Perlzwiebeln längs vierteln.
3. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, Honig unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
4. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen, Topping darauf geben. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.



Sommersalat mit Nektarinen an Orangendressing

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

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

Zutaten;

Salat

600 g	Pflücksalat
129 g	Walnusskerne
6	Nektarinen
6	Lauchzwiebeln

Dressing

3	Bio-Orange
9 EL	Olivenöl extra nativ
9 EL	Aceto Balsamico Bianco
3 TL	Honig
	Salz

Zubereitung ca 20 min.

Zubereitung:

1. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Die Nektarinen waschen und in Spalten schneiden. Die Orange halbieren und auspressen.
2. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten bis sie knackig werden.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken.
4. Die Lauchzwiebeln und Nektarinenpalten zum Salat geben und mit dem Dressing anmachen. Mit den Walnusskernen bestreuen und servieren.



Randentatar

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

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

Zutaten;

Tatar:

600 g Randenwürfel, gekocht, klein gewürfelt oder fein gehackt
1½ kleiner Apfel, fein gerieben
4½ EL Nüsse, z.B. Haselnüsse oder Baumnüsse, gehackt

Dressing:

1½ EL Apfelessig
einige Tropfen Zitronensaft
1½ TL Honig
1½ EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Sauce:

Crème fraîche
Joghurt nature
fein gerieben oder aus dem Glas
Salz und Pfeffer
einige Nüsslisalatblättchen oder
Microgreens

Zubereitung ca 20 min.

Zubereitung;

Tatar:

1. Randen und Apfel in eine Schale geben, die Hälfte der Nüsse dazugeben.

Dressing:

2. Alle Zutaten gut verrühren, zu den Randen geben, alles mischen.

Sauce:

3. Alle Zutaten gut verrühren, abschmecken.
4. Kurz vor dem Servieren etwas Sauce auf die Teller geben. Einen Ring von 6-8 cm Durchmesser auf den Teller stellen. ¼ der Randenmasse einfüllen, festdrücken und den Ring sorgfältig abheben. Mit der restlichen Masse gleich verfahren. Mit den restlichen Nüssen bestreuen, mit der Sauce, Salat oder
1. Microgreens garnieren.



Gefüllte Zucchini

Das Rezept ist für **8 Personen** berechnet.

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

Zutaten;

750 g	Rindshackfleisch
1½	Ei, verquirlt
1½	Zwiebel, gehackt
1½	Knoblauchzehe, gepresst
1½ EL	Oregano, gehackt
1½ EL	Peterli, gehackt
	Salz
	Pfeffer
5	Zucchini, längs halbiert
	Bratcrème
	Salz
3 dl	Bouillon
150 g	Pizzamozzarella
	Oregano zum Garnieren

or- und zubereiten: ca. 1std.



Zubereitung;

- 1. Belag:** Alle Zutaten gut mischen, würzen.
- 2. Ofen** auf 200°C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C).
- 3. Zucchini** rundum mit Bratcrème bestreichen, salzen, mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Fleisch-Belag darauf verteilen, andrücken. Mit Käse bestreuen. Bouillon in die Form giessen.
- 4. Im unteren Teil** des vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten garen.

Stachelbeer- Galettes mit Vanilleglace

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

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

Zutaten;

Für den Mürbeteig:

500 g Weizenmehl (Type 405; alternativ Dinkelmehl Type 630)
125 g kleiner Apfel, fein gerieben
2½ Nüsse, z.B. Haselnüsse oder Baumnüsse, gehackt
1¼ TL Zitronenabrieb
2½ Eier
300 g kalte Butter etwas Mehl zum Arbeiten

Ausserdem:

500 g Stachelbeeren
500 g Himbeeren
2 EL Speisestärke
125 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
2 EL brauner Zucker
Etwas derzucker zum Bestäuben **Zubereitung ca 110 min.**

Zubereitung;

Für den Mürbeteig:

- 1. Mehl, Zucker, Salz und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Ei trennen, Eiweiß bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen. Eigelb zum Mehl-Mix geben. Kalte Butter in Stücken zugeben und mit den Händen oder den Knethaken zügig zu einem glatten Teig kneten. Teig flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.**
- 2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Früchte waschen trocken tupfen. Mit Stärke, Zucker und Vanillezucker mischen. Gekühlten Teig in vier Portionen teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem Kreis (ca. Ø 15 cm) ausrollen.**



- 3. Ersten Teig-Kreis auf das vorbereitete Backpapier setzen. Ein Viertel der Beeren mittig darauf geben und die Ränder des Mürbeteiges zu einem etwa 2 cm breiten Rand darüber klappen.**
- 4. Mürbeteigrand mit dem beiseite gestellten Eiweiß bestreichen und mit etwas braunem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.**

