



Kochclub Pot au Feu

Menü für den Monat Juli

Freitag, 07. Juli 2023

Zusammengestellt von Sadat Kokalla

Apéro

Garnelen mit Avocadocreme auf Gurkenscheiben

Safransuppe mit Jakobsmuscheln und Trofie

Nüssli-Cicorino-Salat mit Aepfeln und Linsen

Auberginen Türmli

Zürcher Geschnetzeltes mit Röstli

Quarkspeise mit Beeren und Schokoknusper

Weisswein Aigle les Murailles 2021 Schweiz

Rotwein Aigle les Murailles 2021 Schweiz



Safransuppe mit Jakobsmuscheln und Trofie



1 Bund	Schnittlauch
8 EL	Olivenöl
3	Schalotten
3	Knoblauchzehen
3 Prisen	Safranfäden
3 dl	Weisswein
6 dl	Bouillon
6 dl	Fischfond
	Salz
	Pfeffer
200 g	Trofie
14	Jakobsmuscheln à ca. 20 g
6 EL	Crème fraîche
15 g	Microgreens oder Kresse

Zubereitung ca 30 Min

Schnittlauch mit der Hälfte des Öls pürieren und beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne einige Minuten braten. Safran, Wein, Bouillon und Fond dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Trofie dazugeben und ca. 8 Minuten al dente kochen. Muscheln im restlichen Öl beidseitig 2–3 Minuten glasig braten. Crème fraîche zur Suppe geben und verrühren. Muscheln in der Suppe anrichten. Mit beiseitegestelltem Schnittlauchöl beträufeln. Microgreens darüberstreuen.



Nüssli-Cicorino-Salat mit Äpfeln un Linsen



Zutaten

- 1 Dose schwarze Linsen, abgetropft 165 g
- 2 Äpfel , z. B. Gala
- 3 EL Essig , z. B. Apfelessig
- 2 EL Meerrettichcreme
- 1 TL Senf
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Salatmix
- 150 g Cicorino rosso
- ca. 130 g Nüsslissalat
- 1 TL granulierter Cayennepfeffer

Zubereitung 20min.

Linsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Äpfel ungeschält halbieren und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in feine Schnitze schneiden. Mit etwas Essig beträufeln. Für das Dressing Meerrettichcreme mit Senf, restlichem Essig, Öl und Salatmix verrühren. Cicorino in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Nüsslissalat, Linsen und Apfelschnitzen anrichten. Dressing über den Salat verteilen und mit etwas Cayennepfeffer bestreuen.



Auberginen - Türmli



Tomatensauce.

200 g Tomaten
½ Schalotte
½ EL. Olivenöl
¼ Bund Basilikum
¼ TL Salz
Wenig Pfeffer

Zeit. 55 Min.

Tomaten in Stücke schneiden, Schalotte schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erwärmen. Tomaten und Schalotte begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden, begeben, mischen, würzen. Tomatensauce in der vorbereiteten Form verteilen.

Aubergine

250 g Auberginen
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz

Auberginen in ca. 21 Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Öl und Salz begeben, mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen

Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen.

Auberginen-Türmli

150 g	Mozzarella
100 g	Tomaten
40 g	Pesto
7	Holzspiesschen

Mozzarella und Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit dem Pesto bestreichen. Auberginen, Mozzarella und Tomaten abwechselnd zu 7 Türmli aufeinanderlegen. Auberginen-Türmli mit je einem Holzspiesschen fixieren, in die Form stellen.



Zürcher Geschnetzeltes



Zutaten

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- **1 Kg.** Geschnetzeltes Kalbfleisch
- **1.5 EL** Mehl
- **1.5 TL** Salz
- **Wenig** Pfeffer
- **1.5** Zwiebel, fein gehakt
- **300** Champignons, in feinen Scheiben
- **1.5 dl** Weisswein
- **4.0 dl** Vollrahm
- **2.0 dl** Fleischbouillon
- **1.5 EL** Maizena
- **4.5 EL** glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Und so wirds gemacht:

- Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. braten, mit wenig Mehl bestäuben, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.
- Zwiebel andämpfen, Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen.
- Wein dazugiessen, fast vollständig einköcheln. Rahm, Bouillon und Maizena gut verrühren, dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. kochen, würzen. Fleisch und die Hälfte der Petersilie begeben, nur noch heiss werden lassen. Geschnetzeltes auf den Tellern anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Rösti

1.5 kg. Gschwellti

1.5 TL Salz

Und so wirds gemacht:

- Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, salzen.
- Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 15 Min. fertig braten.



Quarkspeise mit Beeren und Schokoknusper



Zutaten

- 250 g Sahnequark (40% Fett)
- 250 g Mascarpone
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 kg gemischte Beeren
- 200 g Zucker
- 200 – 300 g Schoko-Knuspermüsli
- Minze für die Dekoration

Zubereitung. Ca 40 Min.

Schritt 1

Am Anfang bereiten wir die Creme zu. Dazu den Quark mit der Mascarpone in eine Schüssel geben, die Vanille anschließend hinzufügen und alles gründlich glattrühren. Danach wandert die fertige Creme in den Kühlschrank.

Schritt 2

Nun 700 g Beeren mit dem Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Den Zitronensaft hinzugeben und alles offen für 10-20 Minuten einkochen lassen, bis es die Konsistenz von Roter Grütze hat. Die Mischung vom Herd nehmen und in einer Schale komplett abkühlen lassen.

Schritt 3

Dann geht es ans Schichten. Die Beerengrütze gleichmäßig in Gläser verteilen, die Grütze darf komplett aufgebraucht werden. Darauf jeweils eine Schicht der Quarkcreme geben. Darauf ein paar frische Beeren verteilen und mit 3-4 EL Knuspermüsli toppen. Den Rest der Quarkcreme darauf geben und mit den übrigen frischen Beeren und ein paar Minzblättern dekorieren.

Wer möchte, dass es ordentlich knuspert, darf sofort loslöffeln