



# **Kochclub Pot au Feu**

## **Menü für den Monat November 2023**

vom Freitag 03.11.2023

Zusammengestellt von Anton

\*\*\*

### **Ciao Italia**

#### **Blätterteig-Stangen**

#### **gefüllte Paprika nach Sizilianischer Art**

#### **Spaghetti cacio e pepe (Latium)**

#### **Sorbetto al Limone**

#### **kurz gebratener Seeteufel-Fisch**

#### **Tiramisu**

Weinempfehlung: weiss: Dole Blanch  
rot: Barbera d' Asti



au place ca.

0.10 Minuten

Kochzeit ca.

0.15 Minuten

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



## Blätterteig-Stangen

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
1		Rolle Blätterteig	Blätterteig ausrollen Ofen auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.
100	gr	Spinat tiefgekühlt	<b>Teil 1</b> Spinat, auftauen und das Wasser gut ausdrücken.
100	gr	Schafskäse	Mit Schafskäse und
50	gr	Frischkäse	Frischkäse zusammen geben und gut mischen.
		Pfeffer	Mit Pfeffer,
		Chili	Chili und
		Oregano	Oregano würzen.
100	gr	Schinken	Masse auf der einen Hälfte des Blätterteigs verteilen.
			<b>Teil 2</b>
100	gr	Sprinz gerieben	Schinken in kleine Stücke schneiden , max 0.5/0.5 cm mit
100	gr	Frischkäse	Sprinz gerieben und Frischkäse zusammen geben und gut mischen.
			Masse auf der 2. Hälfte des Blätterteigs gleichmässig verteilen.
1		Rolle Blätterteig	Blätterteig darüber ausrollen und Festdrücken..
			Halbiere den Teig einmal längs und schneide ihn dann in Streifen von ca 2.5 cm Breite zu. Zwirble diese mit den Händen 2-3 mal und setze sie mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Im vorgeheizten Ofen, 200 Grad Unter- und Oberhitze ca. 12-15 Minuten backen.
			Ergibt 2x 16 Stück

## Getränke

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
		Bier mit Alkohol	
		Bier ohne Alkohol	



# gefüllte Paprika nach Sizilianischer Art

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.15** Minuten

Kochzeit ca. **0.35** Minuten

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



## gefüllte Paprika nach Sizilianischer Art

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
2	Stk	Peperoni	Peperoni der Länge nach halbieren, die Samen entfernen und unter fließendem Leitungswasser abspülen. Danach gründlich trocknen.  Die Paprikahälften nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech übertragen, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Dann für 20 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze in den Ofen zum backen geben.
20	gr	Kapern	In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Hierfür die Kapern unter fließendem Wasser entsalzen, abtropfen lassen und grob hacken.
40	gr	Oliven ohne Steine	Die Oliven falls nötig entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
150	gr	Tomaten	Die Tomaten waschen und würfeln und ein paar Blätter Basilikum fein hacken.
100	gr	Paniermehl	Nun alles in eine große Schüssel geben und das Paniermehl, sowie
15	gr	Sprinz gerieben	den geriebenen Käse hinzugeben. Anschliessend
50	gr	Olivenöls	das Olivenöl hineingiessen,
		Salz und Pfeffer	mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen Sobald die Paprika fertig sind, aus dem Ofen nehmen und jeweils mit der zubereiteten Mischung befüllen. Eine große Auflaufform bereitstellen und mit etwas Olivenöl einfetten.  Die gefüllten Paprika nun hineingeben und zurück in den Ofen schieben. Für weitere 10 bis 15 Minuten auf 180°C goldbraun backen.

Die gefüllten Paprika nach sizilianischer Art vor dem servieren noch kurz abkühlen lassen.



## Spaghetti cacio e pepe (Latium)

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca. **0.20** Minuten

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



### Spaghetti cacio e pepe (Latium)

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
200	gr	Spaghetti	Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, das Wasser gut salzen und die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
1	EL	schwarzer Pfeffer	<p>In der Zwischenzeit die Pfefferkörner in einen Mörser geben und mit einem Stößel zerdrücken. Dadurch gibt der Pfeffer mehr Schärfe ab. Den zerdrückten Pfeffer nun in eine große Pfanne geben und bei schwacher Hitze anrösten. Das ganze anschließend mit einem Schuss Nudelwasser ablöschen.</p> <p>Nun 4 bis 5 weitere Schöpflöffel voll Nudelwasser in eine Schüssel geben und beiseite stellen.</p>
200	gr	Pecorino (it. Schafsmilchkäse)	<p>Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, sobald diese al dente sind. Im Anschluss ca. <math>\frac{1}{3}</math> der Nudeln in die Pfanne mit dem gerösteten Pfeffer geben. Alles gründlich mit einer Nudelzange umrühren und nach Bedarf etwas Nudelwasser hinzugeben.</p> <p>Währenddessen die Hälfte des geriebenen Pecorino in eine Schüssel geben und einen Schöpflöffel Nudelwasser hinzugeben. Mit einem Schneebesen kräftig mischen. Dann den restlichen Pecorino und nochmals etwas Nudelwasser hinzugeben und erneut mischen, bis eine schöne Creme entstanden ist.</p> <p>Jetzt noch die restlichen Spaghetti in die Pfanne geben und die Hitze abstellen. Die Pecorino-Creme darüber geben, mit Salz abschmecken und alles gründlich durchmischen.</p> <p>Die leckeren Spaghetti cacio e pepe dann auf tiefen Tellern anrichten, nach Belieben mit weiterem geriebenem Pecorino bestreuen und gleich genießen.</p>

## Sorbetto al Limone

Das Rezept ist für **4** Personen  
berechnet

Mise au place ca. **0.15** Minuten

Kochzeit ca. **3.00** Stunde

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



### Sorbetto al Limone

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
225	ml	Wasser	Wasser leicht erwärmen den Zucker begeben und im Wasser auflösen. die Zitronen kneten, (dann geben sie mehr Saft) den Zitronensaft hinzugeben.  Lassen Sie die Flüssigkeit für eine Stunde ruhen.
225	gr	Zucker	
225	ml	Zitronensaft	
1	Stk	Eiweiss	Eiweiss fest schlagen und unter die Zitronenflüssigkeit mischen. Das Gemisch in einem verschliessbaren Behältnis für mind. 3 Stunden in die Tiefkühltruhe geben und alle halbe Stunde umrühren , um die Eiskristalle zu zerstören.
1	Han dvol l	Zitronenmelisse  Zitronenabrieb	Nach der Hälfte der Zeit die Zitronenmelisse unter das Sorbet mischen.  Von der Schale der auszupressenden Schalen etwas Abrieb auf die Seite stellen und vor dem Servieren auf die Portionen streuen.
1	Stk	Zitrone	Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Radialschnitt anfügen und auf die Gläser stecken.

## kurz gebratener Seeteufel-Fisch

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca. **0.05** Minuten

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



### kurz gebratener Seeteufel-Fisch

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
2	Stk	Knoblauchzehen	Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2	Hand voll	Oliven schwarz mit Stein	Mit der flachen Hand die Steine der Oliven herausdrücken und wegwerfen.  Eine grosse Pfanne bei starker Hitze auf den Herd stellen. Ein Schuss Olivenöl begeben. Den Knoblauch und die Oliven darin 1 Minute lang garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4	Stk	Sardellenfilets	dann die Sardellen und die
500	gr	Kirschtomaten rot und reif	Tomaten hinzufügen.
1	Stk	Zitronen	den Saft der Zitronen darüber ausdrücken. Alles eine Minute garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
1	Bund	Basilikumblätter	Basilikumblätter abzupfen, kleiner Blätter für die Garnitur beiseite legen. Kurz bevor die Pfanne vom Herd genommen wird, die Basilikumblätter dazugeben.
		Salz und Pfeffer	und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1	Stk	Zitronen	den Saft der Zitrone darüber ausdrücken
4	Stk	Seeteufelfisch-Filets in ca. 1.5 cm dicke Medallions geschnitten.	In die Pfanne ein wenig Olivenöl gießen und stark erhitzen. Die Fischfilets in die Pfanne einlegen und auf jeder Seite 1 Minute anbraten, dann herausnehmen und auf einen warmen Teller legen. (Sie garen nach !)  Die Sauce auf die Teller verteilen. Die Seeteufelfisch-Filets auf der Sauce anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen und servieren.



# Tiramisu

Das Rezept ist für **6** Personen  
berechnet

Mise au place ca. **1.00** Stunden

Kochzeit ca. **0.40** Minuten

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



## Tiramisu

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
4	Stk	Eigelb	Eigelb, und
100	gr	Puderzucker	Puderzucker weiß-schaumig schlagen.
2	EL	Amaretto	Amaretto unterrühren.
500	gr	Mascarpone	Mascarpone vorsichtig unterrühren. Nicht mit dem Mixer, sonst wird die Masse flüssig. Lieber einen großen Schneebesen oder Kochlöffel benutzen.
2	Stk	Eiweiss	Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Löffelbiskuits kurz in
3	Tassen	Kaffee abgekühlt	kalten Kaffee tunken und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen
200	gr	Löffelbiskuit	Eine Lage Creme in eine Form geben, darauf eine Lage Biskuits usw. 2-4 Stunden (am besten sogar über Nacht) kalt stellen,
2	EL	Amaretto	kurz vor dem Servieren mit Amaretto und
3	EL	Kakopulver	Kakaopulver bestreuen.