

# Rezept des Monats mit dem Kochclub «La Forchetta»

**Seit 2006 gibt es in Herisau eine elfköpfige Gruppe von Hobbyköchen mit dem Namen «La Forchetta», welche die Kochkunst, Geselligkeit und Freundschaft pflegt.**

Es können nur elf aktive Mitglieder die Kochlöffel schwingen, weil die Clubküche im Restaurant Casino in Herisau platzmässig Grenzen setzt. An den Kochabenden gibt es mindestens einen Viergänger, ausser, wenn – jährlich einmal – die Partnerinnen der elf Köche mit eingeladen sind: «Dann ist ein Siebengänger die Regel», verrät, der aktuelle Patron (Präsident), Walter Ettlin der Herisauer Zeitung.

#### Neuer Küchenchef

Ihm zur Seite steht neu als Küchenchef der einzige Profi in der elfköpfigen Gilde, Werner Augstburger, der beruflich in der «Sonne» in Gosau kocht. Bis er zu seinem Amt berufen wurde, musste er dasselbe «Aufnahmeprozede» bewältigen, wie seine Laienkollegen auch. Mehr dazu gibt es im neu überarbeiteten Internetauftritt des Clubs unter [www.la-forchetta.ch](http://www.la-forchetta.ch) unter «Leitfaden» zu lesen.



Im Frühling beginnt der Bärlauch zu spriessen.

Bilder: pd



#### Jetzt ist Bärlauch-Zeit

Der Bärlauch wächst teils in grossen Beständen in schattigen, feuchten und humusreichen Laubwäldern, aber auch unter Sträuchern oder an Bächen. Sein Geschmack ist dem Knoblauch sehr ähnlich. Der Bärlauch kann in Salaten oder als Dekoration verwendet werden. Verwendung findet er auch als Pesto und als Öl. Durch das Kochen verliert der Bärlauch an Intensität und bekommt

einen ganz milden Geschmack. Diese angenehme Veränderung kommt bei den zwei nachfolgenden Rezepten optimal zur Geltung:

#### Bärlauch-Kartoffelsuppe

##### Zutaten

50 Butter, 50 g Lauch, 1 Zwiebel, 20 g Knollensellerie, 250 g Kartoffeln (mehlig kochend), 8 dl Hühnerbouillon, 2 dl Rahm, 100 g Bärlauch, 1 EL geschlagener Rahm.

##### Zubereitung

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Bärlauch waschen und grob zerkleinern. Butter erhitzen, die Gemüsewürfel hinzugeben und gut andünsten (nicht bräunen). Mit der heissen Bouillon aufgiesen und weichkochen. Den ungeschlagenen Rahm und den Bärlauch dazugeben und zum Siedepunkt bringen. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Dann nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschlagenen Rahm dazugeben. Abschme-

cken und mit dem Stabmixer nochmals aufschlagen. Heiss servieren.



#### Pouletbrüstchen mit Bärlauchsauce

##### Zutaten

4 Pouletbrüstchen, Salz, Pfeffer, Bratbutter, 1 Zwiebel, ½ dl Weisswein, 2 dl Bouillon, ca. 50 g kalte, in Würfel geschnittene Butter, 1 Bund Bärlauch.

##### Zubereitung

Den Backofen auf 85 °C vorheizen. Ein Blech in der Mitte einschieben. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter beidseitig 1 Minute scharf anbraten. Sofort auf das Blech geben und im Backofen während 1 Stunde garen. Sauce: Die Zwiebel feinhacken und

in etwas Butter glasig dünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Bei grosser Hitze auf gut die Hälfte einkochen lassen. Dann die Butter nach und nach einrühren. Dabei die Pfanne schwenken und drehen, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden, zugeben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Die Pouletbrüstchen nach dem Garen schräg in dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der heissen Sauce überziehen.



**la forchetta**

[www.la-forchetta.ch](http://www.la-forchetta.ch)