

## Hobbyköche Birmichelle

545. Chochete, 17.11.2025, Stephan Scholze



### **Menü zum Thema «Kanadisches Soul-Food»**

Suppe	19.00	Erbsensuppe mit Weissbrot – weil es schnell gehen muss Weisswein von Dieter Meier
Vorspeise	19.40	Poutie kanadisches Bier „Molson“
Hauptspeise	20.15	Kalbsgulasch mit Apfel Rotwein von «ugaba» aus Südafrika
Dessert	21.00	Pancakes mit Ahornsirup

En guete!

## **Apero: Erbsensuppe**

Zutaten für ca. 7 Personen, richtige Menge für uns 12

2	Grosse Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
Ein bisschen	Oel
2kg	Tiefkühl Erbsen
1L	Gemüsebrühe
1L	Kokosmilch
	Dazu ein bisschen Weissbrot

Knoblauch schälen. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl erhitzen.  
Zwiebel darin andünsten, Knoblauch zugeben und alles goldgelb anbraten.

Erbsen zugeben und mit 1/2 bis 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch zugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Suppe anschließend pürieren und mit Weissbrot servieren.



Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2516251394785264/Erbsensuppe-mit-Kokosmilch.html>

## Vorspeise: Poutine

Die Poutine (gesprochen Putin) hat nichts mit dem gleichnamigen Politiker zu tun und auch nichts mit dem französischen Kraftausdruck. Poutine ist das kanadische Nationalgericht, bestehend aus Pommes frites, Käse und Bratensauce.

### Pommes:

2kg	Kartoffeln, festkochend
	Frittieröl

Die Pommes werde 2x frittiert, das macht sie knusprig

- Kartoffeln schälen und in gleichmässige Sticks zerschneiden
  - In Wasser zwischenlagern
- Oel auf 160° aufheizen
- Sticks abtrocknen und frittieren
- Auf einem Backrost abtropfen und abkühlen lassen
  
- Oel auf 175° erhitzen
- Sticks ein zweites Mal frittieren
- Auf Backrost abtropfen lassen

### Bratensauce

2	Zwiebeln
2	Knoblauch
200mL	Bier
100g	Mehl
100g	Butter
1L	Rinderfond
	Speisestärke
2EL	Honig
2TL	Aceto Balsamico
2TL	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer

- Für die Bratensauce die **Zwiebel** und den **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.
- Anschließend die **Butter** bei niedriger Temperatur in einem Topf schmelzen und dann mit einem Schneebesen das **Mehl** einrühren.
- Nun **Zwiebeln** und **Knoblauch** hinzufügen und glasig dünsten. Dann **Rinderfond** und **Bier** hinzugeben, die Sauce mit dem Schneebesen glatt rühren und aufkochen.
- In der Zwischenzeit die **Speisestärke** mit wenig Wasser anrühren und anschließend unter Rühren zur Bratensauce hinzufügen.
- Die Sauce nun noch einmal aufkochen und wenige Minuten köcheln lassen.
- Zu guter Letzt die Bratensauce mit dem **Honig**, dem **Aceto Balsamico** di Modena und den Gewürzen abschmecken.

- Die Sauce bei niedriger Temperatur warmhalten.

**Assemblage:**

4	Frühlingszwiebeln
400g	Mozarella

- Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden
- Pommes portionsweise in kleine Schalen verteilen
- Käse darüber
- Bratensauce darüber
- Frühlingszwiebeln darüber



Quelle: <https://reishappen.de/poutine-rezept/>

## Hauptgang: Kalbsgulasch mit Aepfeln

Zutaten für 8 Personen

	Bisschen Oel und Butter
1.2kg	Kalbfleisch aus Keule in Würfeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100g	Knollensellerie
400mL	Ahornsirup
250mL	Apflesaft
8	Lorbeerblätter
4	Gelbe Aepfel
	Weissbrot als Beilage

- Öl und Butter in einem Schmortopf erhitzen. Fleischwürfel mit Mehl bestäuben, dann im heißen Fett von allen Seiten anbraten.
- Zwiebel, Knoblauch und Sellerie zufügen und alles 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ahornsirup unterrühren und alles leicht karamellisieren lassen.
- Mit Apflesaft ablöschen, Lorbeerblätter zufügen und alles einmal aufkochen, dann 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
  - Äpfel nach 40 Minuten zum Fleisch geben.
- Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Quelle: <https://www.ahornsirup-kanada.de/rezepte/apfel-kalbsgulasch-mit-ahornaroma/>

## **Dessert: Pancakes mit Ahornsirup**

Rezept für 4 Personen. Menge anpassen je nach Hunger.

3	Eier
100mL	Milch
200mL	Naturjoghurt
150g	Mehl
1Pck.	Backpulver
2EL	Zucker
	Prise Salz

- Die Eier zu einer schönen hellen Schaummasse verquirlen.
- Milch und Naturjoghurt vermischen, ich nehme etwa 200 ml Joghurt, den Rest Milch. Ihr könnt auch mehr oder weniger Joghurt nehmen, je nachdem was Ihr gerade da habt. Das macht die Pancakes so richtig schön dick und saftig!
- Mehl, Backpulver, Milch-Joghurt-Mischung, Salz und Zucker nach und nach zu den Eiern geben und immer schön weiter rühren. Evtl. etwas mehr Milch zufügen wenn der Teig zu dick ist. Aber er sollte schon gut dickflüssig sein.
- Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, jeweils etwa einen TL Öl hineingeben und nacheinander den ganzen Teig zu Pancakes verbacken. Wichtig! Ganz wenig Öl verwenden und langsam, also auf mittlerer Stufe, nicht zu heiß ausbacken.

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1205621226313744/Amerikanische-Pancakes.html>