

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 09. Januar 2016



Vorspeise: Schwarzwurzel-Maronentatar mit gebratener Wachtelbrust und Cranberrychutney von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

3	rote Zwiebeln
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
20 g	Ingwer, fein gerieben
150 g	getrocknete Cranberries
100 ml	roter Portwein
50 ml	Rotweinessig
600 g	Schwarzwurzeln
300 ml	Milch
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle
2 EL	Crème fraîche
½	Zitrone
150 g	Maronen
30 g	Butter
4	Wachtelbrüste
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	Rosmarin
3 Stiele	Thymian
1 TL	Schwarze 3-Pfeffer Mischung
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
2 Beete	Shiso Kresse

Zubereitung:

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Chili, Ingwer und die Cranberries darin anschwitzen. Mit dem Portwein und Rotwein ablöschen. Bei milder Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis alles dickflüssig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Milch einlegen. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe tragen. Die Schwarzwurzeln klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Schwarzwurzeln darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche unterrühren und mit dem Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Maronen klein würfeln und in einer Pfanne in der heißen Butter anrösten.



Die Wachtelbrüste mit Salz und der 3-Pfeffer Mischung würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Den halbierten Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben. Die Wachtelbrüste wenden, Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch damit übergießen. Die Pfanne zur Seite stellen und das Fleisch zwei bis drei Minuten nachziehen lassen.

Zum Anrichten einen Metallring auf einen Teller setzen. Einen Löffel Chutney hineingeben und glatt streichen. Das Schwarzwurzel-Tatar darauf geben und glatt streichen. Mit den gerösteten Maronen bestreuen. Den Ring abziehen. Die Wachtelbrust in Scheiben schneiden und auf das Tatar legen. Shiso Kresse um das Türmchen streuen und servieren.



1. Hauptgang: *Kräutergedämpftes Heilbuttfilet auf Mango-Sellerie-Creme und Selleriechips von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

1	Sellerieknolle
½	Zitrone, in Scheiben
½	Zitrone entsaftet
2	Schalotten
30 g	Butter
8 Stiele	Thymian
4	Heilbuttfilets, ohne Haut, à 250 g
200 ml	Weißwein
2	Knoblauchzehen
1 Bund	gemischter Kräuter (Rosmarin, Thymian, Dill, Koriander, Petersilie)
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle
2	Mangos
100 g	Sahne
	Muskatnuss
1	Chilischote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Oliveneröl
2 EL	Weißweinessig
500 ml	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Den Sellerie waschen, schälen und halbieren. Drei bis vier dünne Scheiben abschneiden (am besten mit der Brotmaschine) und daraus etwa 12 bis 15 runde Blättchen (ca. 4 cm) ausstechen. Diese in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Den restlichen Sellerie in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Die Schalotten schälen und halbieren. Schalotten, Zitronenscheiben, Thymian und Butterflöckchen auf dem Sellerie verteilen, mit Alufolie abdecken und im Backofen 40-50 Minuten backen.

Für den gedämpften Heilbutt den Weißwein, die halbierten Knoblauchzehen und die Kräuter in einen Dämpfopf geben. Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Den Dämpfeinsatz in den Topf stellen und die Heilbuttfilets darauf legen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei mittlerer Hitze (max. 70 Grad) dämpfen.

Eine Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, anschließend grob würfeln. Den Sellerie in einen Standmixer geben. Sahne und grob gewürfelte Mango zugeben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, fein pürieren und nochmal im Topf erwärmen.

Die zweite Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Ebenfalls zugeben. Alles mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und untermischen.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Sellerieblättchen auf Küchenpapier gut abtupfen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Das Mango-Selleriepüree auf Tellern verteilen. Je ein Heilbuttfilet darauf legen. Mit der Mango, dem Frühlingslauch-Chili-Sud und den Chips garnieren.



2. Hauptgang: Überbackenes Rinderfilet auf Bandnudeln und Paprikarahm von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

4	Rinderfiletmedaillons, à 200 g
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
50 g	Butter
50 g	Semmelbrösel
1	Eigelb
2 EL	Röstzwiebeln
1 TL	Paprikapulver edelsüß
250 g	Bandnudeln
2	rote Paprikaschoten
2	gelbe Paprikaschoten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
150 ml	Sahne
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Parmesan

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren, Semmelbrösel, Eigelb, Röstzwiebeln und Paprikapulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bandnudeln darin bissfest garen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Den Paprikarahm mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen lassen.

Die Buttermischung auf den Rinderfiletmedaillons verteilen. Die Grillfunktion (230 Grad) des Backofens einschalten und die Rinderfilets zwei bis drei Minuten überbacken.

Die Bandnudeln abgießen und im Paprikarahm schwenken. Schnittlauch fein schneiden und über die Bandnudeln streuen. Die Bandnudeln in tiefen Tellern anrichten. Die überbackenen Rinderfiletmedaillons darauf legen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.



Dessert: Süße Kartoffel-Apfel-Puffer mit Nussquark von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Nussmischung
4 EL	Zucker
500 g	festkochende Kartoffeln
500 g	Äpfel
1 TL	Speisestärke
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
3 EL	Butterschmalz
1	Vanilleschote
250 g	Speisequark 20%
1	Zitrone
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Zucker darüber streuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Nussmischung auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Äpfel schälen, Äpfel entkernen und beides raspeln. In einer Schüssel mit dem Salz, der Stärke und dem Zimt mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Apfel-Masse nach und nach zu kleinen knusprigen Puffern ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hälfte der karamellisierten Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark mit einem Messer auskratzen und mit dem Quark, Zitronensaft und den gemahlene Nüssen vermischen.

Zum Anrichten die Kartoffel-Apfel-Puffer auf Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Den Quark in Nocken dazu legen und mit den restlichen Nüssen bestreuen.