

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 30. Januar 2016 |



Vorspeise: Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Stange	Lauch
100 g	Speck, gewürfelt
30 g	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Kümmel, gemahlen
4 Scheiben	Raclettekäse
½ Bund	Petersilie
1 Kopf	Lollo Rosso
1	Chicorée
2 EL	Pinienkerne
3	getrocknete Aprikosen
3 EL	Aceto Balsamico
3 EL	Rapskernöl
1 TL	Honig

Außerdem: vier Pfännchen (ofenfestes Porzellan oder Eisenpfännchen)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Butter und den Lauch zugeben und kurz anschwitzen, bis der Lauch zusammenfällt. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen und in die vier Pfännchen verteilen. Lauch-Speck-Mischung darauf verteilen und mit dem Käse belegen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von oben etwa zehn Minuten gratinieren.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Aceto Balsamico, Honig und Rapskernöl zufügen, mit Salz würzen und verrühren. Das Dressing zum Salat geben und unterheben.

Die Petersilie abrausen, trocken tupfen und hacken. Die Pfännchen aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und mit dem Salat zusammen servieren.



1. Hauptgang: Lachsschaschlik mit Basmatireis und Schnittlauchsauce von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Basmatireis
½ TL	Salz
1 TL	Kurkuma
600 g	Lachsfilet, ohne Haut
12	Kirschtomaten
3	Lauchzwiebeln
1	Zwiebel
20 g	Butter
1 TL	Mehl
100 ml	Weißwein
400 ml	Fischfond
200 ml	Sahne
1/2	Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl

Außerdem: vier lange Holzspieße

Zubereitung:

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen und in einen Topf mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz und dem Kurkuma geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Stufe etwa 15 bis 18 Minuten köcheln lassen.

Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und trocknen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Lachswürfel mit den Kirschtomaten und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Mehl zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Sahne zugeben und nochmals Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft verfeinern und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Spieße darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Basmatireis auf Tellern verteilen, je ein Lachsschaschlik darauf legen und die Schnittlauchsauce dazu servieren.



2. Hauptgang: *Geschmorte Kalbsbeinscheibe mit Petersilienwurzelgemüse und Polentacroutons von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

1 Bund	Suppengemüse
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
4	Kalbsbeinscheiben
	Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
500 ml	Kalbsfond
Je ½ Bund	Thymian und Rosmarin
1	Lorbeerblatt
300 ml	Gemüsefond
100 g	Polentagrieß (instant)
700 g	Petersilienwurzeln
30 g	Butter
200 ml	Gemüsefond
1 Bund	Petersilie
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	Thymian

Zubereitung:

Das Wurzelgemüse, die Schalotten und den Knoblauch putzen, schälen, ggf. waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Kalbsbeinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Fleisch heraus nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse, die Schalotten und den Knoblauch zugeben und anrösten. Das Tomatenmark mit drei Esslöffeln Rotwein anrühren und zum Gemüse geben. Unter Rühren anbraten, bis es dunkel wird. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einkochen lassen. Den restlichen Rotwein angießen und einkochen lassen.

Den Kalbsfond zugeben, die Kalbsbeinscheiben hineinlegen. Kräuter in den Sud legen und bei geschlossenem Deckel im Backofen zwei bis zweieinhalb Stunden garen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Polentagrieß einstreuen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz würzen. Bei geringer Hitze fünf Minuten kochen lassen. Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ein Zentimeter dünn ausstreichen. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter erhitzen, die Petersilienwurzeln darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze bissfest kochen.

Die Petersilie abrausen, trockentupfen und fein hacken. Unter das Gemüse mischen.

Den Knoblauch schälen, Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Die Polenta in ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und im heißen Olivenöl knusprig ausbraten. Knoblauch und Thymian kurz vor Ende zugeben und mit braten lassen. Die Polentawürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.



Die Kalbsbeinscheiben aus der Sauce nehmen und abgedeckt beiseite stellen. Die Sauce in einen Topf passieren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die kalten Butterwürfel einrühren und die Sauce damit binden.

Zum Anrichten die Beinscheiben auf Tellern verteilen und mit der Sauce beträufeln und das Petersilienwurzelgemüse danebenlegen. Zuletzt mit den PolentacROUTONS bestreuen.



Dessert: Rotweinsoufflé auf Passionsfrucht-Apfelragout und Amarettinieis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

250 ml	Milch
250 ml	Sahne
50 g	Zucker
2	Eier
2	Eigelbe
100 g	Amarettini
1	Orange, unbehandelt
200 ml	Rotwein
½	Vanilleschote

Flüssige Butter und Zucker für die Formen

50 g	Butter
50 g	Mehl
4	Eier
1 Prise	Salz
75 g	Zucker
3	Passionsfrüchte
2	Äpfel
3 EL	Zucker
100 ml	Weißwein
1 TL	Speisestärke

Zubereitung:

Für das Eis die Milch, Sahne und den Zucker aufkochen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Eine Kelle der heißen Milchmischung zu den Eiern geben und verrühren. Alles zur restlichen heißen Milch gießen und unter Rühren erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Amarettini in einem Gefrierbeutel zerbröseln und kurz vor Ende unter das fast fertige Eis rühren.

Die Orange waschen und die Schale dünn abschälen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und für das Passionsfrucht-Apfelragout aufbewahren. Den Rotwein, die ausgekrazte Vanilleschote und die Orangenschalen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Förmchen mit Butter ausstreichen und mit dem Zucker austreuen. Kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und unterrühren. Den Rotweinsud passieren und nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügig weiterrühren. Ein bis zwei Minuten auf dem Herd rühren. Den entstandenen Brei in eine Schüssel umfüllen. Die Eier trennen. Die Eigelbe einzeln nach und nach unter die Masse rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker unter das halbsteif geschlagene Eiweiß streuen und weiter steif schlagen. Den Eischnee in zwei bis drei Schritten behutsam unter die Rotweinschwitze heben. Soufflémasse bis kurz unter den Rand in die Förmchen füllen. Förmchen auf ein Gitter in der untersten Einschubleiste des heißen Backofens stellen und circa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse in dünnen Scheiben schneiden. Fein würfeln. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmarm auskratzen.



Beides mit dem Zucker, Weißwein und dem reservierten Vanillemark in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und den Passionsfruchtsud damit binden.

Das Rotweinsoufflé aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Das Passionsfrucht-Apfelragout und das Amarettinieis dazu reichen.