

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 13. Februar 2016



### **Vorspeise: *Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat von Johann Lafer***

#### **Zutaten für vier Portionen:**

50 ml	Sake
50 ml	Mirin
2 EL	helle Misopaste (Shiro Miso)
3 TL	Zucker
30 g	Ingwer
1	Chilischote
4	Kabeljau Filets, à 250 g
3	Grapefruits
2	rote Zwiebeln
4	Strauchtomaten
200 g	Saubohnenkerne
100 g	Rucola
1 EL	Honig
1 TL	milder Senf
	Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle
4 EL	Traubenkernöl
50 g	Erdnüsse
1 EL	Sesamsöl
1 Bund	Koriander

#### **Zubereitung:**

Sake und Mirin kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Miso Paste und Zucker zugeben, unterrühren und nochmal kurz erhitzen. Die Marinade abkühlen lassen. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides klein schneiden. Kabeljau abwaschen und trocken tupfen. Die Filets zusammen mit der Marinade, Ingwer und Chili in einen Gefrierbeutel geben und zwei Tage im Kühlschrank marinieren.

Für den Salat die Grapefruits schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt ist. Die Filets mit einem V-Schnitt heraustrennen und in eine Schüssel geben. Die Reste gut auspressen und den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Saubohnenkerne ebenfalls eine bis zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnenkerne schälen und mit in die Schüssel geben.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Grapefruitsaft mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugeben und unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Rucola darüber streuen und erst kurz vor dem Servieren unterheben. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Sesamöl ausstreichen. Kabeljau aus der Marinade nehmen und gut trockentupfen. In der Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zur Seite stellen.

Den Salat auf einer großen Platte anrichten. Die Kabeljau Filets darauf legen. Mit Korianderblättchen bestreuen.



**1. Hauptgang:            Gedämpftes Stubenküken auf Gewürz-Reis mit Gemüsevinaigrette  
                                      von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

1	Stubenküken
2	Schalotten
30 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 Stängel	Zitronengras
1	Chilischote
2	Sternanis
1 l	Geflügelfond
40 g	Ingwer
1	Chilischote
1	Zitronengrasstängel
250 g	Jasmin Duftreis
360 ml	Geflügelfond
1	rote und gelbe Paprikaschote
2	milde rote Chilischoten
1 Bund	Lauchzwiebeln
4 EL	Tomatenessig
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle
50 ml	Sojasauce
2 EL	Honig
3 EL	Sweet Chili Sauce

**Zubereitung:**

Das Stubenküken 30 Minuten vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras in Stücke schneiden. Chilischote waschen und längs halbieren. Die Hälfte davon mit dem Sternanis und dem Geflügelfond in einen Dämpfopf geben. Die Haut vom Stubenküken abziehen und in einem Topf mit dem restlichen Ingwer, Zitronengras und Schalotten auslassen. Das Rückgrat des Stubenkükens heraus schneiden, in zwei Schenkel und die Brustfilets teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Dämpfsieb legen und in den Dämpfopf stellen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen. Die Temperatur gelegentlich überprüfen, sie sollte bei etwa 80 Grad liegen.

Den restlichen Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Zitronengras in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das ausgelassene Hühnerfett durch ein Sieb in einen Topf passieren. Den Jasminreis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Reis mit Ingwer, Chili und Zitronengras in dem Hühnerfett anschwitzen. Geflügelfond angießen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen.

Die Paprika und Chilischoten waschen, entkernen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit dem Tomatenessig und Olivenöl mischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sojasauce mit dem Honig und der Sweet Chili Sauce in einem Topf aufkochen. Die fertigen Stubenküken damit einstreichen. Die Stubenkükenteile auf dem Gewürz-Reis anrichten und mit der Gemüsevinaigrette beträufeln.



## **2. Hauptgang: *Mit Backobst gefüllte Schweinemedallions auf Kartoffel-Wirsing Gemüse von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Portionen:**

600 g	Kartoffeln, festkochend
1	Wirsing
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss
250 ml	Gemüsefond
8	Schweinefiletmedallions, à 80 g
150 g	Backobst, gemischt
1	Eigelb
30 g	zimmerwarme Butter
2 EL	Semmelbrösel
8 Scheiben	Bacon
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Die Medallions an der Seite vorsichtig aufschneiden und aufklappen. Leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Backobst grob hacken und mit dem Eigelb, der Butter und den Semmelbröseln mischen. Die Füllung auf das Fleisch geben und wieder zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Bacon umwickeln, dabei die offene Seite gut umschließen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und zehn Minuten garziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Petersilie unter das Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Je zwei gefüllte Medallions darauf legen und mit grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer bestreuen.



**Dessert:** ***Streuseltörtchen mit Äpfeln und Saurer Sahne-Haube von Horst Licher***

**Zutaten für vier Personen:**

200 g	Mehl
100 g	Butter
100 g	Zucker
1/2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1	Eigelb
1 EL	Vanillezucker
600 g	Äpfel
1 Päckchen	Puddingpulver (Vanille)
350 ml	Weißwein (oder Apfelsaft)
2 EL	Zucker
200 g	Saure Sahne
2 EL	Vanillezucker
	Butter und Mehl für die Form
	Minze zum Garnieren
2 EL	geröstete Mandelblättchen

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Vier Tartelettförmchen (circa zehn Zentimeter) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben.

Aus Mehl, Butter, Zucker, Backpulver, Salz, Vanillezucker und Eigelb einen Streuselteig kneten. Die Streuseln hineingeben, leicht andrücken und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Puddingpulver mit drei Esslöffeln Weißwein verrühren. Den restlichen Wein mit dem Zucker und den Apfelstücken zum Kochen bringen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud mit dem angerührten Puddingpulver binden. Einmal aufkochen und in eine flache Schale zum Abkühlen füllen.

Die Streuseltörtchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Saure Sahne und den Vanillezucker mit den Schneebesen des Handrührers cremig aufschlagen.

Je ein Streuseltörtchen auf einen Dessertteller legen. Apfelmasse darauf geben und einen guten Klecks saure Sahne darauf verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.