

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 08. Oktober 2016



Vorspeise: Ceviche von der Jakobsmuschel auf Karotten-Fenchelsalat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

2-3	junge Karotten
1	Fenchelknolle
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
8	frische Jakobsmuscheln, küchenfertig ausgelöst
2	Limetten
20 g	Ingwer
1	rote Zwiebel
1	kleine Chilischote
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Koriander

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und die Hälften ebenso hobeln. Karotten und Fenchel in einer Schüssel mischen und mit Ahornsirup, Olivenöl und Weißweinessig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen.

Das Jakobsmuschelfleisch in Scheiben schneiden und in eine flache Schale geben. Den Limettensaft auspressen und über den Jakobsmuscheln verteilen. Ingwer und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles zu den Jakobsmuscheln geben. Mit dem Olivenöl beträufeln. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte des Korianders abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und zugeben.

Den Karotten-Fenchelsalat auf einer Platte anrichten. Die Jakobsmuscheln mit den Aromaten mischen und auf dem Salat verteilen. Mit einigen Korianderblättchen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tipp: Nach Belieben mit einigen Kartoffelchips garnieren. Dafür eine mittlere Kartoffel waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und zehn Minuten in kaltes Wasser legen. Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Die Kartoffelscheiben auf Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und im heißen Fett goldgelb und knusprig ausbacken. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.



1. Hauptgang: Piccata vom Seeteufel mit Paprika-Curry-Salsa und Sojabohnenreis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Basmatireis
2 EL	Sesamöl
150 g	Sojabohnen, geschält
3 Stiele	Zitronenthymian
400 ml	Geflügelfond
	Salz
1	Karotte
2	gelbe Paprikaschoten
2	rote Paprikaschoten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
30 g	Ingwer
1 EL	Olivenöl
2 TL	brauner Zucker
2 TL	Jaipur Curry
2 EL	Weißweinessig
600 g	Seeteufelfilet, küchenfertig
½ Bund	Orangen- oder Zitronenthymian
3	Eier
100 g	frisch geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Mehl
100 ml	Rapsöl
50 g	Butter
30 g	Butter
1 Bund	Koriander

Zubereitung:

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Reis, Sojabohnen und gezupften Thymian darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Karotte waschen, schälen und dünn hobeln. Nach zehn Minuten zum Reis geben und mitgaren. Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa die Paprikas waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte davon durch den Entsafter lassen und den Paprikasaft (etwa 100 bis 150 Milliliter) auffangen. Die übrigen Paprikas schälen und klein würfeln. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Braunen Zucker und Currypulver zugeben und alles zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Paprikasaft ablöschen. Die Salsa etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seeteufelfilet in zwölf Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockentupfen und zupfen. Eier, Parmesan und fein gezupfte Thymianblättchen verquirlen. Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelscheiben in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im heißen Rapsöl goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Den Basmatireis mit einer Gabel auflockern und 30 Gramm Butter unterrühren. Den Reis mit Vorspeisenringen (etwa zehn Zentimeter Durchmesser) portionieren. Paprika-Salsa um den Reis verteilen. Die Seeteufel Piccata darauf legen und mit Korianderblättchen bestreuen.



2. Hauptgang: Putensaltimbocca mit Pilzragout und Kartoffel-Petersilienpüree von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

700 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bund	Petersilie
150 ml	Milch
300 g	braune Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 TL	Speisestärke
4	Putenschnitzel, à ca. 160 g
4 Stiele	Salbei
4 Scheiben	Parmaschinken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
50 g	Butter
	Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Petersilie abbrausen, die Stiele abzupfen und die Blättchen mit der Milch fein pürieren. Beiseite stellen.

Die Champignons trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pilzragout etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Die Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je zwei bis drei Blättern Salbei belegen und mit dem Schinken umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten zwei Minuten braten.

Inzwischen die Petersilienmilch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, Petersilienmilch zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Zum Anrichten das Püree auf Tellern verteilen. Das Pilzragout um das Püree verteilen und je ein Putensaltimbocca darauf legen.



Dessert: Süße Calzone mit Birnen und Nougat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

125 ml	Milch
250 g	Mehl
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
½ Pck.	Trockenhefe
1 EL	mildes Olivenöl
50 g	Studentenfutter
2	reife Birnen
½	Zitrone (ausgepresst)
1 EL	Zucker
1 TL	Zimtpulver
1	Ei
2-3 EL	Milch
	Mehl zum Ausrollen
100 ml	Sahne
150 g	Nougat
100 g	frische Heidelbeeren
3 Stiele	Minze
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Milch lauwarm erwärmen. Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Die warme Milchmischung und das Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Studentenfutter hacken. Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse heraus schneiden und die Birnenhälften klein würfeln. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, Studentenfutter, Zucker und Zimt mischen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa zehn bis zwölf Zentimeter ausstechen. Je eine Hälfte mit einem Esslöffel Birnenmasse belegen, Ränder mit Eigelb bestreichen und zu einem Halbmond zusammenklappen. Die Ränder mit den Fingern oder einer Gabel gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Die Sahne in einem Topf erhitzen. Das Nougat würfeln und in der heißen Sahne auflösen. Die Nougatcreme auf Tellern verteilen. Die gebackenen Calzone darauf legen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Heidelbeeren und Minzeblättchen garnieren.