

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 14. März 2015 |



Vorspeise: *Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Feldsalat
100 g	Speckscheiben
2 Scheiben	Vollkorntoast
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
2 Ei	Olivenöl
4	Eier
1 Ei	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Vollkorntoast würfeln und zum Speck geben. Einige Minuten mit braten, bis die Brotwürfel knusprig gebraten sind. Für das Dressing Weißweinessig mit Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben und unterrühren.

Für das Spiegelei das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben, Eier hineinschlagen und darin bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf Tellern verteilen. Speck und Crouton darüber streuen. Die Spiegeleier dazu legen und servieren.



1. Hauptgang: Lachsfilet auf Rahmschwarzwurzeln und Wildreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung
20 g Butter

Für das Lachsfilet:

4 Lachsfilets, ohne Haut, à 200 g
1 Zitrone
4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Rahmschwarzwurzeln:

500 g Schwarzwurzeln
20 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Cayennepfeffer

Zubereitung:

800 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Wildreismischung hineingeben und etwa 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das restliche Wasser abgießen, 20 g Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Lachsfilets zunächst die Zitrone auspressen. Danach die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Thymianblätter abzupfen und auf die Filets streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Filets in der Pfanne etwa 10 Minuten fertig braten.

Anschließend die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe benutzen oder unter Wasser schälen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Zitronenwasser legen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Schwarzwurzeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln offen bei mittlerer Hitze weich garen. Den Sud dabei einkochen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen.



2. Hauptgang: *Rehrücken à la Bourguignonne mit Maronenknödel und Rosenkohlsalat von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

Für die Maronenknödel:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Maronen, vakuumgegart
2 Eigelbe
2 EL Speisestärke
30 g Butter
2 EL Semmelbrösel
 Salz
 Muskatnuss

Für den Rehrücken:

1 Zweig Rosmarin
½ TL Wacholderbeeren
700 g Rehrücken, ausgelöst
2 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse
1 EL Tomatenmark
50 ml roter Portwein
200 ml Wildfond
300 ml Burgunder
50 g kalte Butterwürfel
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Für den Rosenkohlsalat:

500 g Rosenkohl
2 EL weißer Balsamessig
2 EL Rapskernöl
1 TL Ahornsirup
1 Bund Schnittlauch
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Fleur de sel

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale im Ofen bei 180°C eine Stunde garen. Danach die Maronen grob hacken. Heiße Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in eine Kartoffelpresse legen und durchpressen. Schale entfernen und mit den restlichen Kartoffeln



ebenso verfahren. Die heiße Kartoffelmasse mit den Maronen, Eigelben, Stärke, etwas Salz und frisch geriebener Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. Sollte der Teig kleben, noch etwas Stärke zugeben. Aus der Masse kleine Knödel formen und in leicht siedendem, gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel zugeben, leicht salzen und die fertigen, gut abgetropften Knödel darin wenden.

Backofen auf 100°C vorheizen. Für den Rehrücken Rosmarin fein hacken, Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Rehrückenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Wacholder darüber streuen und gut einmassieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse waschen, putzen und schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse in die Pfanne geben und im verbliebenen Öl anbraten. Tomatenmark zugeben, anrösten lassen und mit dem Portwein ablöschen. Rotwein und Wildfond angießen und offen um die Hälfte einkochen lassen. Dabei das Gemüse weich garen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die kalten Butterwürfel unterrühren.

Rosenkohl putzen und die Blätter einzeln ablösen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Blätter darin 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Aus dem Balsamessig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer, sowie dem Rapskernöl ein Dressing anrühren und den Rosenkohl damit marinieren. Schnittlauch fein schneiden und zum Salat geben.

Zum Anrichten das Fleisch in Tranchen schneiden, mit Fleur de sel würzen und mit der Sauce und dem Schmorgemüse auf Tellern verteilen. Die Knödel und den Rosenkohlsalat dazu servieren.



Dessert: Cranberryomelett mit Safranbirnen und Quarkeis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für das Quarkeis:

250 g	Sahne
120 g	Zucker
½	Vanilleschote
1 Blatt	Gelatine
250 g	Sahnequark
3 cl	Limoncello

Für das Cranberryomelett:

150 g	Cranberries, frisch oder getrocknet
4	Eier
70 g	Zucker
150 ml	Milch
1 EL	Vanillezucker
150 g	Mehl
30 g	Butter
	Salz

Für die Safranbirnen:

2	Birnen
50 g	Akazienhonig
10	Safranfäden
½	Vanilleschote
100 ml	Weißwein
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Für das Eis das Mark der Vanilleschote auskratzen. Danach die Sahne erwärmen, den Zucker und das Vanillemark darin auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit 3 Esslöffeln der Sahnemasse in einem Topf erhitzen und schmelzen. Unter die Sahne rühren. Quark und Limoncello ebenfalls in die Sahne geben und unterrühren. Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Cranberries waschen und gut abtropfen lassen. Zwei Eier trennen. Die beiden Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die Eigelbe, die beiden ganzen Eier, restlicher Zucker, Vanillezucker und Mehl in einer Schüssel verrühren. Milch zugeben und unterrühren. Den Eischnee unter die Masse heben. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Cranberries darin anschwitzen und die Masse hineingeben. Cranberries darauf streuen und die Pfanne in den Ofen schieben. Auf dem 2. Einschub von unten 20-25 Minuten backen.



Für die Safranbirnen die Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Birnen in Spalten schneiden. Honig zusammen mit dem Safran und der halbierten Vanilleschote in einem Topf aufschäumen, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Birnenspalten zugeben und darin weich garen.

Das Omelett aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen. Die Birnen mit dem Safransud auf dem Omelett anrichten. Aus dem Eis Nocken formen und auf dem Omelett verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.