

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 23. Mai 2015 |



### **Vorspeise: Bunte Gemüsesuppe mit Muschelnudeln von Horst Lichter**

#### **Zutaten für vier Portionen:**

200 g	Muschelnudeln
	Salz
1	Zucchini
1	Aubergine
1	rote
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 kleine	Dose Mais
100 g	TK Erbsen
2 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss
1 TL	Zucker
1 EL	Weißweinessig
4 Stiele	Thymian
1 Bund	Schnittlauch
2	Laugenstangen
30 g	Butter

#### **Zubereitung:**

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Muschelnudeln darin bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Zucchini und Aubergine waschen, erst in Scheiben, dann in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika darin anbraten. Mais und Erbsen zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Thymian abrausen, trocknen und fein hacken. Thymian und Muschelnudeln zur Suppe und diese mit Zucker und Essig abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Laugenstangen in schräge Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und in den Schnittlauch drücken.

Bunte Gemüsesuppe in tiefen Tellern anrichten, die Schnittlauchscheiben dazulegen.



## **1. Hauptgang: Horst Lichter kocht Johann Lafers Heilbutt „en Papilotte“ auf zweierlei Spargel und Limonen-Estragon-Butterschaum**

### **Zutaten für vier Portionen:**

#### *Für den Heilbutt:*

4	Heilbuttfilets, à 100 g, ohne Haut und Gräten
12 Stangen	grüner Spargel
30 g	Butter, in Würfel
1	Zitrone (unbehandelte)
4 Zweige	Estragon
100 ml	Gemüsefond
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

#### *Für den Spargel:*

8 Stangen	weißen Spargel
	Salz
	Zucker zum Abschmecken
1	Orange (unbehandelt)
600 ml	Gemüsefond
2	Eier
150 g	Macadamianüsse, fein gehackt
150 g	Panko
50 g	Mehl
1,5 l	Erdnussöl

#### *Für den Limonen-Estragon-Butterschaum:*

2	Schalotten
100 g	Butter, in Würfel
2	Limonen (unbehandelt)
50 ml	Noilly Prat
400 ml	Gemüsefond
150 ml	Sahne
1 Bund	Estragon
	Honig zum Abschmecken

Außerdem: Pergamentpapier, Tacker

### **Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel, Butterwürfel, Zitronenabrieb und Estragon auf vier Bögen Pergamentpapier verteilen. Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pergament nach oben falten, Seiten zusammenfalten, Gemüsefond einfüllen und mit dem Tacker die Seiten verschließen.



Im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech circa zwölf Minuten garen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in einen Dämpfeinsatz legen und mit Salz und Zucker würzen. Orange in Scheiben schneiden und auf den Spargel legen. Gemüsefond in einem Dämpftopf erhitzen und den Spargel darauf bissfest, circa fünf Minuten, dämpfen. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Eier verquirlen. Macadamianüsse und Panko mischen. Spargelstangen in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Nussbröseln wenden. Im heißen Erdnussöl goldbraun frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Limonen waschen, trocken tupfen, die grüne Schale fein abreiben. Limonen ganz schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotten schälen und kleinwürfeln. In wenig Butter anschwitzen, Fruchtfleisch der Limone zugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Verkochen lassen, anschließend Gemüsefond und Sahne zugeben und fünf bis zehn Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Limonenabrieb zugeben. Restliche Butter langsam zugeben und unterrühren. Estragon zugeben, zehn Minuten ziehen lassen. Sauce passieren und schaumig aufmixen. Falls nötig mit etwas Honig verfeinern.

Grünen und gebackenen Spargel abwechselnd auf einem Teller anrichten. Den Fisch darauf legen und den Limonen-Estragon-Butterschaum zugeben.



## **2. Hauptgang: Spargelbouillabaisse mit Heilbutt von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Portionen:**

#### *Für die Bouillabaisse:*

1 Bund	weißer Spargel
1 Bund	grüner Spargel
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
2	rote Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
10	Safranfäden
250 ml	Weißwein
500 ml	Fischfond
1 rote	Paprikaschote
100 g	Zuckerschoten
1	Zucchini
200 g	Heilbutt, ohne Haut
200 g	Lachsfilet, ohne Haut
8	Garnelen, küchenfertig geputzt
	Salz
	Pfeffer
	Chili aus der Gewürzmühle

#### *Für die Basilikumaioli:*

1 Bund	Basilikum
1	Knoblauchzehe
100 ml	Rapsöl
2	Eigelbe
1 TL	Senf
½	Zitrone

#### *Außerdem:*

8 Scheiben	Baguette
3 EL	Olivenöl

### **Zubereitung:**

Weißer Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Spitzen fünf Zentimeter lang abschneiden.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Rote Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Lauch, Spargelenden, Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Safran zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond zugeben. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis der Spargel bissfest gegart ist.



Zucchini waschen, Schale mit einem Sparschäler fein abziehen, Paprika putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Heilbutt und Lachs in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsestreifen, Fischwürfel und Garnelen in den Sud legen und etwa fünf Minuten bei kleinster Hitze garziehen lassen. Bouillabaisse mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Für die Basilikumaioli den Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Basilikum und Knoblauch mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Basilikumöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten.

Die Spargelbouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, Basilikumaioli und Baguette dazu servieren.



**Dessert: Pistaziencrêpe mit Beerenragout von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

25 g	fein gemahlene Pistazien
100 g	Mehl
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
250 ml	Milch
2	Eier
25 g	Butter
	Butterschmalz zum Braten
150 ml	Rotwein
3 EL	Zucker
1	Vanilleschote
½	Zitrone
1 TL	Speisestärke
500 g	gemischte frische Beeren (z. B. Him-, Brom-, Heidel-, Erdbeeren)
30 g	Zucker
2	Eigelbe
70 ml	Weißwein
30 g	Mandelblättchen
1 EL	Zucker

**Zubereitung:**

Pistazien, Mehl, Salz und Zucker mischen. Eier und Milch zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Butter schmelzen und unter den Teig mischen. Zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend eine Crêpepfanne dünn mit Butterschmalz austreichen, etwas Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in verteilen. Auf beiden Seiten goldgelb backen und beiseite stellen. So fortfahren, bis etwa sechs bis acht Crêpes entstanden sind.

100 Gramm Beeren beiseite stellen. Für das Beerenragout den Rotwein mit Zucker, ausgekratztem Vanillemark und fein abgeriebener Zitronenschale aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke in zwei Esslöffeln Wasser anrühren und den Sud damit binden. Eine Minute kochen lassen, vom Herd nehmen und über die Beeren geben. Vorsichtig unterheben. Die fertigen Crêpes mit dem Beerenragout füllen, aufrollen und in eine Auflaufform schichten. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker, Eigelbe und Weißwein in einer Schlagschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen.

Die Sabayon über den Crêpes verteilen, restliche Beeren, Mandelblättchen und Zucker darüber streuen. Im Backofen zehn Minuten überbacken.