

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 06. Juni 2015 |



Vorspeise: Indianische "Indianerehrenwort Suppe" a la Jeanette Biedermann

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Wildreis
15 g	getrocknete Waldpilzmischung
250 g	Süßkartoffel
250 g	Hokkaido Kürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
20g	Ingwer
2	weiße Rüben
1 Bund	Suppengrün
2 EL	Butterschmalz zum Braten
250 g	Rinderhackfleisch
250 g	Lammhackfleisch
250 g	gehackte/geschälte Tomaten (Dose)
800 ml	Rinderbrühe
250 g	Maronen/Esskastanie (vakuumgegart)
je 50 g	Kidney Bohnen, Lima Bohnen, Weiße Bohnen, Chili Bohnen, schwarze Bohnen (aus der Dose), mit Flüssigkeit
50 g	Mais (Dose)
	Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle
1-2 TL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	gemahlener Kümmel
1 TL	Zimt
1 TL	Cumin
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Pinienkerne

Zum Garnieren:
Glatte Petersilie

Zubereitung:

Wildreis mit einem Teelöffel Salz und 500 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und nach Packungsangabe fertig kochen.

Die getrocknete Pilzmischung 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Süßkartoffeln, Kürbis und weiße Rüben waschen, schälen und würfeln. Suppengrün waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Das Hackfleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch mit anbraten. Die geschälten Tomaten zugeben und mit schmoren. Kürbis, Süßkartoffeln,



weiße Rüben, Suppengrün und abgetropfte Pilze zugeben. Rinderbrühe angießen. Alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Esskastanien in einer Pfanne anrösten und zur Suppe geben. Die Bohnen mit der Flüssigkeit und den abgespülten, abgetropften Mais zugeben, weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Cumin, Chili und Paprikapulver würzen.

Pinienkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zum Anrichten den Reis nach Belieben in tiefen Tellern verteilen, die Indianerehrenwort-Suppe darüber schöpfen. Mit gerösteten Pinien- und Kürbiskernen bestreuen und gehackter Petersilie finalisieren.

Howgh und guten Appetit!



1. Hauptgang: Kalbsrahmgeschmetzeltes auf Kartoffel-Spargelrösti und Gurken-Radieschensalat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Kalbsrücken, ausgelöst
1 EL	Speisestärke
2 EL	Sojasauce
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 g	braune Champignons
1 EL	Butterschmalz
2 cl	Cognac
200 ml	Kalbsfond
150 ml	Sahne
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g	Kartoffeln festkochend
500 g	weißer Spargel
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 TL	Honig
3 EL	Rapskernöl
1 Bund	Kerbel

Zubereitung:

Kalbsrücken in Streifen schneiden. Mit der Speisestärke und der Sojasauce marinieren. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Champignons putzen, Stiel entfernen und halbieren.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Anschließend Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Knoblauch zugeben, kurz mit anschwitzen. Bratensatz mit dem Cognac ablöschen. Kalbsfond und Sahne angießen und aufkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Spargel waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einer Schüssel mischen. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen. Die Hälfte der Kartoffelmischung zugeben, zu einem Kuchen zusammendrücken und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Rösti wenden und ebenfalls braten. Einen Esslöffel Butter in Flöckchen am Rand verteilen und den Rösti darin schwenken. Mit dem restlichen Butterschmalz und der Kartoffelmasse ebenso verfahren und einen zweiten Rösti braten.

Beide Rösti mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 70 Grad warm stellen.



Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides in einer Schüssel mischen. Aus dem Weißweinessig, Senf, Honig und Rapskernöl ein Dressing anrühren, mit Salz würzen.
Gurken und Radieschen damit marinieren. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Zum Salat geben.

Das Fleisch in die Sauce geben und darin kurz erhitzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Sauce geben. Rösti halbieren, das Kalbsrahmgeschnetzerte darauf anrichten. Den Salat dazu servieren.



2. Hauptgang: Putenfrikassee mit Curry und Wildreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Wildreismischung
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
600 g	Putenbrust
100 g	Shiitakepilze
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1 EL	Butter
2 EL	Mehl
2 EL	Currypulver
100 ml	Weißwein
400 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Sahne
1 gelbe	Paprikaschote
100 g	Zuckerschoten
½	Zitrone
1 EL	Butter
1 EL	Rosa Pfefferbeeren
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in demselben Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Mehl und Currypulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten hell anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe auffüllen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Drei bis vier Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Putenfrikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und Schnittlauch bestreuen.



Dessert: *Erdbeertörtchen mit Vanillecreme und Kokos von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

2 Scheiben	TK Blätterteig, aufgetaut
150 g	Magerquark
150 g	Mascarpone
½	Vanilleschote
½	Zitrone
2 EL	Zucker
500 g	Erdbeeren
50 g	Kokosraspel
1 EL	Zucker
	Puderzucker zum Bestäuben
	Minze zum Garnieren

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zubereitung:

Aus den beiden Scheiben Blätterteig vier möglichst große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Magerquark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Vanillemark und Zucker mit in die Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kalt stellen.

Erdbeeren abbrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Kokosraspel mit dem restlichen Zucker in eine Pfanne geben und unter Rühren goldbraun rösten. Zum Abkühlen auf einem Teller verteilen.

Die abgekühlten Blätterteigböden auf eine Platte setzen. Die Vanillecreme auf die Böden verteilen. Die Erdbeeren darauf setzen. Mit dem Kokoskaramell bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit frischen Minzeblättchen garnieren.