

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 25. Juli 2015 |



Vorspeise: Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kressesalat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

400 g	fester Schafskäse
2 Stiele	Rosmarin
2 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Tabasco
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g	bunte Tomatenmischung
1	rote Zwiebel
1	Beet Gartenkresse
3 EL	Aceto Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schafskäse in vier Scheiben schneiden und in kleine Auflaufformen legen. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Zusammen mit dem Honig, Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft, etwas Tabasco, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schafskäse damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Tomaten waschen und je nach Größe in Viertel oder in kleinere Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Balsamico, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensalat damit marinieren.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen. Kresse mit einer Schere abschneiden und auf den Salat streuen. Je einen gebackenen Schafskäse dazu servieren.



Hauptgang 1: Zander mit Erbsenpüree und Karottengemüse von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

800 g	Zanderfilet, mit Haut
1 TL	Speisestärke
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 ml	Weißwein
300 ml	Fischfond
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
20 g	Butter
500 g	Erbsen (TK)
300 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Möhren mit Grün
1 TL	Zucker
30 g	Butter
1 Bund	Kerbel

Zubereitung:

Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Speisestärke bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin kurz scharf anbraten. Herausheben und im Ofen bei 80 Grad warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In die Pfanne geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, verkochen lassen und den Fischfond angießen. Sahne zugeben und offen fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Gemüsebrühe auffüllen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen. Erbsen mit Salz und Zucker würzen und pürieren.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Möhren darin anschwitzen. Mit Salz würzen. 50 Milliliter Wasser angießen und die Möhren bei geschlossenem Deckel fünf bis acht Minuten weich garen.

Zanderfiletstreifen in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Kerbel hacken und über den Fisch streuen. Zandergeschneitztes mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und das Möhregemüse dazu legen.



Hauptgang 2: Offene Lasagne von Seeteufel, Kohlrabi und Babyspinat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Seeteufilet, küchenfertig
2	kleine Kohlrabi
1 EL	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, ungeschält
je 2 Stiele	Thymian und Rosmarin
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
700 ml	Fischfond
200 ml	Sahne
	Chili aus der Mühle
40 g	frisch geriebener Parmesan
4	Strauchtomaten
3 EL	Olivenöl
2 EL	Kapern
1 TL	Zucker
2 EL	Weißweinessig
200 g	Babyspinat
1 EL	Traubenkernöl
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser blanchieren. Angießen und abtropfen lassen. Die Scheiben in einem Esslöffel Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seeteufelfilet in acht Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Seeteufel darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten. Kräuterstiele und Knoblauch mit in die Pfanne geben.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides in heißem Olivenöl anschwitzen, mit Zitronensaft, Weißwein, Fischfond und Sahne auffüllen und zehn Minuten köcheln lassen.



Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kurz vor dem Servieren die Sauce aufmixen und den Parmesan untermixen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Tomaten vierteln, entkernen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne schmelzen, Kapern zugeben, Zucker, den Saft einer halben Zitrone, Knoblauch zugeben und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenwürfel in die Pfanne geben und sämig einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Tomaten mischen.

Babyspinat waschen, falls nötig putzen und trocken schleudern. Spinat mit Salz und Traubenkernöl marinieren.

Seeteufel, Kohlrabi und Spinat abwechselnd übereinander schichten. Jede Schicht mit einem Esslöffel Kapern-Tomaten-Butter beträufeln. Zuletzt den Parmesanschaum auf der Lasagne verteilen.



Dessert: Kleine Aprikosenstrudel mit Mandelschaum von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

75 g	Butter
1 EL	Vanillezucker
2	Eigelbe
150 g	Marzipan
100 g	getrocknete Aprikosen in
100 ml	Apfelsaft eingeweicht
1 Zweig	Rosmarin
2	Eiweiß
1	Prise Salz
40 g	Mehl
3 Blätter	Strudelteig (Kühlregal)
50 g	flüssige Butter
30 g	Zucker
2 EL	Vanillezucker
1	Zimtstange
2	Sternanis
150 ml	Orangensaft
je 150 g	Him-, Brom- und Johannisbeeren
2	Orangen
50 g	Mandelblättchen
150 ml	Milch
2 EL	Puderzucker
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Butter, Vanillezucker, Eigelbe und Marzipan schaumig aufschlagen. Eingeweichte Aprikosen gut abtropfen lassen und klein würfeln. Rosmarinnadeln fein hacken.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit den Aprikosen und dem Rosmarin unter die Marzipanmasse heben. Das Mehl ebenfalls vorsichtig unterheben.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Jedes Strudelblatt in drei lange Streifen schneiden und mit der flüssigen Butter bestreichen. Je zwei Blätter übereinander legen, am unteren Ende ein bis zwei Esslöffel Aprikosenfüllung darauf geben und aufrollen. Die Seiten zusammen drehen, so dass ein Bonbon entsteht. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Gewürze und Vanillezucker zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Vom



Herd nehmen, Orangenfilets und Beeren unterheben.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit der Milch zusammen in einen Topf geben und lauwarm erwärmen. Topf beiseite stellen und 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Milch passieren, Puderzucker zugeben und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Die Strudelbonbons mit Puderzucker bestäuben und auf dem Kompott anrichten. Den Mandelschaum in Tupfen darum verteilen.