

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 1. August 2015 |



Vorspeise: *Lachsfrikadellen auf Gurkennudeln und Kartoffeln von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

500 g	kleine, festkochende Kartoffeln
30 g	Butter
400 g	frisches Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
400 g	Räucherlachs
1	Limette
3 Stängel	Dill
30 g	frischer Ingwer
120 g	Staudensellerie
1	Eiweiß
1 EL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g	Butterschmalz
1	Salatgurke
3 EL	Weißer Balsamico
1 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
1 EL	Cashewkerne, ungesalzen
1 Bund	Wildkräuter (ca. 50 g)
1	kleine Knoblauchzehe
½	Zitrone
150 ml	Rapskernöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen. Beide Lachssorten sehr fein würfeln. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Staudensellerie waschen, schälen und klein würfeln.

Das Lachsfilet mit Limettenschale, Dill, Ingwer, Eiweiß, Speisestärke und Staudensellerie in einer Schüssel gründlich mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Acht Frikadellen aus der Masse formen und im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen fünf bis acht Minuten zu Ende garen.

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Gurkenstreifen mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Limettensaft, Zucker und Olivenöl mischen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Wildkräuter



abbrausen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen. Blätter grob zupfen und in einen Zerkleinerer geben. Geschälten Knoblauch und Cashews zugeben, mit dem Rapskernöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen und alles zu einem feinen Pesto mixen. Anschließend nochmals abschmecken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne in der Butter anbraten, mit Salz würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen. Zum Anrichten den Gurkensalat auf Tellern verteilen, je zwei Frikadellen darauf legen. Die Kartoffeln dazugeben und mit dem Wildkräuterpesto beträufeln.



1. Hauptgang: Hausgemachte Tagliatelle mit Gemüsebolognese von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

400 g	Hartweizengrieß (Ital. Pastamehl)
4	Eier
1	Knoblauchzehe
2	Schalotten
150 g	Möhren
150 g	Sellerie
2	Zucchini
1	Lauchstange
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
250 ml	Gemüsefond
250 g	passierte Tomaten
4	Strauchtomaten
je 2 Zweige	Thymian und Rosmarin
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
1-2 EL	Weißweinessig
3-4 Stiele	Basilikum
50 g	Parmesan

Zubereitung:

Hartweizengrieß, Eier und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten, festen Teig verkneten. Einige Minuten gut durchkneten, anschließend in Frischhaltefolie gewickelt zwei Stunden kalt stellen.

Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren, Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Lauch putzen, waschen und ebenfalls kleinwürfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zufügen, gut mischen und drei bis fünf Minuten anrösten. Den Gemüsefond zügig dazu gießen, die passierten Tomaten zugeben und alles mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen. Die Sauce offen etwa 15 Minuten sehr langsam bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, pellen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Kräuterzweige abrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit Hilfe einer Nudemaschine zu dünnen, langen Bahnen ausrollen. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu feinen Bandnudeln ausrollen oder mit dem Messer in Streifen schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Pasta darin ein bis zwei Minuten garen. Abgießen und unter die Gemüsebolognese heben. Mit frisch gehobeltem Parmesan und Basilikumblättern bestreut servieren.



2. Hauptgang: Kalbsröllchen in Pilzrahm mit Grießnocken von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

4	Kalbschnitzel (aus der Oberschale, à ca. 160 g)
3 Scheiben	Toastbrot
3 Stiele	Thymian
1 TL	Senf
2	Eier
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
500 g	gemischte Pilze, geputzt
1	Zwiebel
50 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
1 TL	Speisestärke
250 ml	Milch
25 g	Hartweizengrieß
1 EL	Speisestärke
1 Prise	Salz
	Cayennepfeffer, Muskatnuss
1	Ei
50 g	Quark
1 Bund	Schnittlauch
Außerdem:	Küchengarn zum Binden

Zubereitung:

Gewürfeltes Toastbrot, Thymianblättchen, Senf und Eier in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen, leicht plattieren, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Paste bestreichen und zu Röllchen aufrollen. Mit Küchengarn binden.

Pilze in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kalbsröllchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Die Kalbsröllchen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garziehen lassen. Die Kalbsröllchen ein bis zwei Mal wenden. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abbinden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch in einem Topf aufkochen. Grieß, Stärke und Salz mischen, in die kochende Milch einrühren. Unter Rühren zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Grießbrei in eine Schüssel umfüllen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen, Ei und Quark zugeben und alles verrühren. Aus der heißen Masse Nocken abstechen.



Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Küchengarn der Kalbsröllchen entfernen. Zum Anrichten die Röllchen und den Pilzrahm auf Tellern verteilen und die Nocken dazu legen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.



Dessert: Beerensmoothie-Joghurt-Creme von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

150 g	Zartbitterschokolade
50 g	Mandelstifte
100 g	Cornflakes
1	Zitrone
500 g	gemischte frische Beeren, geputzt (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, ..)
3 TL	Vanillepuddingpulver
1 EL	Vanillezucker
500 g	griechischer Joghurt
	Minze zur Garnitur

Zubereitung:

Schokolade klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mandelstifte und Cornflakes in die geschmolzene Schokolade geben, alles gut verrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 250 Gramm Beeren mit dem Vanillezucker und Zitronensaft fein pürieren. Beerenpüree in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Puddingpulver mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren, in die kochenden Beeren geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen zum Abkühlen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Einen Esslöffel Joghurt in die Gläser verteilen, etwas Beerensmoothie darauf geben, mit den Schoko-Cornflakes bestreuen. Erneut Joghurt, Smoothie und Cornflakes darauf schichten, bis alles verteilt ist. Zuletzt mit den restlichen Beeren garnieren und mit Minzblättchen bestreuen.