

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 22. August 2015 |



Vorspeise: Rosa Kalbsfiletscheiben mit Kohlrabi-Spaghetti-Salat und Yuzu-Mayonnaise von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Kalbsfilet
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
je 2 Stiele	Thymian und Rosmarin
2	Kohlrabi
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stangen	Frühlingslauch
½ Bund	Thaibasilikum
2 EL	Olivenöl
½	Limette
2	Eigelbe
1 TL	Senf
200 ml	Rapsöl
1-2 TL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Sojasauce
2-3 EL	Yuzu-Saft
	Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierter Knoblauch und die Kräuter beim Braten mit zugeben. Das Filet mit den Kräutern auf ein Ofengitter legen und eine Fettfangschale unterstellen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne, lange Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Die Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft marinieren. Thai-Basilikum abbrausen, trocknen und über den Salat zupfen.

Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Öls zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dickcremigen Mayonnaise aufschlagen. Mayonnaise mit Sesamöl, Sojasauce, Yuzu-Saft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Kohlrabi-Spaghettisalat anrichten. Mit der Yuzu-Mayonnaise servieren.



1. Hauptgang: *Gebratene Seezunge auf Mandelpüree mit Petersilienbutter und frittiertem Rucola von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

4	Seezungen, küchenfertig
	Mehl zum Bestäuben
2 EL	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen
4 Stiele	Thymian
50 g	Butter
½ Bund	Petersilie
1 Bio	Zitrone
800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 kg	Meersalz
50 g	Mandeln, geschält
200 ml	Milch
50 g	Butter
	Muskatnuss
50 g	Rucola
	Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und auf einem Backblech auf dem Meersalz verteilen. Im Backofen bei 200 Grad 45 bis 60 Minuten garen.

Die Seezungen waschen, trocknen und auf beiden Seiten die Haut abziehen. Kopf und Flossensaum abschneiden, Seezungen in Mehl wenden und gut abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Seezungen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian mit zugeben. Nach etwa zwei Minuten die Seezungen wenden, Butter zufügen und die Fische damit übergießen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen trocknen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch mit in die Pfanne geben und den Zitronensaft über die Seezungen träufeln. Eine bis zwei Minuten ziehen lassen.

Milch und Mandeln in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Mandelmilch fein pürieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalen jeweils aus der Presse entfernen. Die Kartoffeln mit der Mandelmilch und Butter verrühren und ggf. mit Salz und Muskat abschmecken.

Sonnenblumenöl auf 160 Grad erhitzen. Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Den Rucola portionsweise im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Seezungen mit dem Mandelpüree anrichten. Mit der Petersilien-Zitronenbutter beträufeln und den Rucola darauf verteilen.



2. Hauptgang: Rindersteak mit Kräuterbutter und Farfallennudeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

4	Rindersteaks, á 400 g
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
1 Bund	gemischte Kräuter
100 g	Butter, zimmerwarm
½	Zitrone
250 g	Farfalle
50 g	Kalamata-Oliven, entsteint
4	getrocknete Tomatenfilets, in Öl
2 EL	kleine Kapern
1	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
	Fleur de sel

Zubereitung:

Rindersteaks mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gusseisenpfanne hoch erhitzen. Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen.

Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter abrausen, die dicken und festen Stiele entfernen, Blätter fein hacken. Knoblauch und Kräuter zur Butter geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Buttermasse auf ein Stück Frischhaltefolie geben, darin einwickeln und zu einer Rolle formen. Kalt stellen.

Farfalle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern klein hacken. Zwiebel schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abrausen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Zur Pasta geben.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, in dicke Streifen schneiden, mit Fleur de sel bestreuen und auf den Farfalle anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.



Dessert: Mürbeteigtörtchen mit Erdbeerpudding von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

150 ml	Milch
1	Eigelb
15 g	Speisestärke
100 ml	Erdbeersirup
4 kleine	Tartelett-Böden (aus Mürbeteig)
400 g	kleine Erdbeeren
1 EL	Vanillezucker
100 g	Schlagsahne
	Minze zur Garnitur

Zubereitung:

Für den Erdbeerpudding drei Esslöffel Milch abnehmen und mit dem Eigelb und der Stärke verrühren. Restliche Milch und den Erdbeersirup in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen. Die angerührte Eigelbmischung in die Erdbeermilch gießen und unterrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Die Mischung unter Rühren aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Den Pudding in die vorbereiteten Tartelettböden füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Die Erdbeeren abbrausen, trocknen und die Kelchblätter abzupfen. Die Erdbeeren auf den erkalteten Puddingtörtchen verteilen.

Sahne steif schlagen, den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Je einen Klecks Sahne auf jedes Mürbeteigtörtchen geben und mit Minze garnieren.