

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 19. September 2015 |



Vorspeise: Blumenkohlsuppe mit Kräutergarnelen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1	Blumenkohl (ca. 700 g)
1	Zwiebel
20 g	Butter
800 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
½	Zitrone
12	Garnelen, küchenfertig
3	Knoblauchzehen
je 3 Stiele	Petersilie, Kerbel und Thymian
1 Zweig	Rosmarin
½ Bund	Schnittlauch
2 EL	Olivenöl
20 g	Butter

Außerdem: Holzspieße

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen (ca. 500 g) teilen und waschen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Blumenkohl darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Suppe fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen und mit Cayenne und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und trockentupfen. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter waschen, trocknen und die groben Stiele entfernen. Blätter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und alles gut unterschwenken.

Blumenkohlsuppe in Schalen anrichten. Die Garnelen nach Belieben auf Holzspieße stecken und auf den Schüsselrand legen.



1. Hauptgang: Gefüllte Zucchini auf Wildreis und Paprikasauce von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Wildreismischung (Basmati und Wildreis)
½ TL	Kräuter der Provence
2	Zucchini
400 g	Rinderhack
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Senf
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
150 g	Gouda, gerieben
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
2 EL	Paprikamark
1 EL	Zucker
2 EL	Ajvar, scharf
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne

Zubereitung:

Wildreismischung in einem Sieb abbrausen. In einen Topf geben, mit der angegebenen Menge Wasser und einem Teelöffel Salz und Kräutern zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 20 Minuten kochen lassen (s. Packungsangaben).

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen. Mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Paprikamark und Zucker zugeben und anschwitzen. Ajvar, Sahne und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Anrichten die Zucchini mit der Paprikasauce auf Tellern verteilen und mit dem Reis servieren.



2. Hauptgang: *In Thymianöl pochierte Maispoulardenbrust auf Haselnuss-Wirsing und Petersilienwurzelcreme von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

2 TL	schwarze Pfefferkörner
1 kleines Bund	Thymian
1-2 l	Olivenöl
700 g	Maispoulardenbrust
2	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle
700 g	Petersilienwurzeln
2	Schalotten
1 EL	Butter
200 ml	Gemüsefond
150 ml	Sahne
1 Bund	Petersilie
	Muskatnuss
1	Wirsing
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
100 g	Speck, gewürfelt
50 g	Haselnüsse
200 ml	Gemüsefond
2 EL	Haselnussöl
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Thymian waschen, trocken tupfen. Olivenöl in eine tiefe Pfanne füllen, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und auf 60 bis 65 Grad erwärmen. Maispoulardenbrüste in das warme Olivenöl legen, 30 bis 40 Minuten pochieren. Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren.

Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides in einem Topf in der Butter anbraten. Gemüsefond und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend Petersilienblätter zugeben und alles fein pürieren. Püree nochmals mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Wirsing putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die beiden Hälften in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und kleinwürfeln in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Speck darin zwei bis drei Minuten anbraten. Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Wirsing im entstandenen Bratfett darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse zugeben, ebenfalls kurz anrösten. Das Gemüse mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten leise köcheln lassen. Schalotten-Speck-Mischung zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Haselnussöl untermischen. Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Petersilienpüree und Wirsing auf Tellern verteilen. Maispoulardenbrüste in Tranchen schneiden und darauf anrichten.



Dessert: Birnencarpaccio mit Ziegenkäsebällchen und Chili-Vanilleschaum von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

1	Vanilleschote
500 ml	Weißwein
100 g	Zucker
1	Zimtstange
2	Nelken
2	Sternanis
4 kleine	Birnen
200 g	fester Ziegenfrischkäse
1	Eiweiß
1 Pck.	Kataifi-Teigfäden
1 l	Erdnussöl zum Ausbacken
125 g	Sahne
100 g	Joghurt
	Chili aus der Mühle
	Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, Vanilleschote, Weißwein und Zucker in einem Topf aufkochen. Gewürze zugeben. Birnen waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kerngehäuse ausstechen. Birnenscheiben in dem Sud fünf bis acht Minuten köcheln lassen, je nach Reifegrad der Birnen.

Anschließend 100 Milliliter Weißweinsud abnehmen und in einen zweiten Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Gut abkühlen lassen.

Den Ziegenkäse in zwölf Stücke teilen und zu Bällchen formen. Bällchen in Eiweiß wenden und mit dem Kataifiteig umwickeln. Erdnussöl in einem Topf auf 160 Grad erwärmen. Die Teigbällchen darin schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Sahne mit dem Joghurt und dem eingekochten Vanille-Weißweinsud verrühren. Mit Chili würzen. In einen 0,5 Liter Sahne-Siphon füllen, eine Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und zum Kühlen einige Minuten in Eiswasser stellen.

Zum Anrichten die Birnenscheiben auf einer Platte auslegen. Die Bällchen darauf verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Den Chili-Vanilleschaum in Tupfen auf den Birnen verteilen.