

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 03. Oktober 2015 |



### **Vorspeise: „Saftiger Steak-Burger à la Horst“ von Horst Lichter**

#### **Zutaten für vier Portionen:**

1	Gemüsezwiebel
2	Romatomaten
100 g	Rucola
100 g	Mayonnaise
2 EL	gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)
1	Schalotte
½	Zitrone
1 Msp.	Cayennepfeffer
4	Big Burger Brötchen
8	Scheiben Rindersteak (à 140 g)
2 EL	Olivenöl
4	Scheiben Chester Käse
4 EL	Ketchup
2 EL	Senf
	Salz, grober Schwarzer Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Gemüsezwiebel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Mayonnaise mit den Kräutern, der Schalotte, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz mischen.

Backofen auf Grillfunktion (230 Grad) vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und im Backofen unter dem Grill kurz angrillen.

Eine Pfanne vorheizen. Die Rindersteaks mit etwas Öl einstreichen und in der Pfanne von jeder Seite eine Minute anbraten. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und die Käsescheiben darauf legen.



Die Unterseite der Brötchen mit Mayonnaise bestreichen. Zwiebel, Rucola, Tomate darauf geben. Die Oberseite mit Ketchup und etwas Senf bestreichen und das Fleisch darauf legen. Oberseite auf die Unterseite klappen und mit einem Holzspieß fixieren. So fortfahren, bis vier Burger entstanden sind.

Nach Belieben mit frisch frittierten Pommes servieren.



## **1. Hauptgang: „Gedämpftes Saiblingsfilet in Rieslingsauce und Kürbisgemüse“ von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen:**

500 ml	Riesling (trockener Weißwein)
250 ml	Fischfond
2 halbierte	Knoblauchzehen
4 Stiele	Thymian
1	Zitrone
4	Saiblingsfilets, mit Haut
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Muskatnuss
1	Hokkaidokürbis
4	Kartoffeln
1	Zwiebel
2 EL	Butter
1 Bund	Petersilie

### **Zubereitung:**

In einem breiten flachen Topf den Riesling mit dem Fischfond, dem Knoblauch, Thymian und einer Zitronenscheibe aufkochen. Die Saiblingsfilets auf einen Dämpfeinsatz legen und mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben belegen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Saiblingsfilets bei geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Den Rieslingsud und die Sahne aufkochen und zehn Minuten offen einkochen lassen.

Den Kürbis und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Die Brühe angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer zum Abschmecken zugeben. Die Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Zuletzt unter das Gemüse mischen.

Den Rieslingsud mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Rieslingsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Haut der Saiblingsfilets abziehen und die Filets aus dem Dämpfeinsatz nehmen. Die Filets auf dem Kürbisgemüse anrichten. Die Rieslingsauce kurz schaumig aufmixen und den Fisch damit beträufeln.



## **2. Hauptgang: „Steckrüben-Curry mit gebackenen Hähnchenbällchen“ von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Portionen:**

1	Steckrübe ( ca. 800 g)
1	Knoblauchzehe
2	Schalotten
20 g	Ingwer
2 EL	Sesamöl
1 TL	gelbe Currypaste
200 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsefond
500 g	Hähnchenbrust
150 g	geräucherter Speck
2	Eier
2 EL	Speisestärke
je ½ TL	Koriander und Kreuzkümmel
2 EL	Sojasauce
1 Bund	Koriander
50 ml	Mineralwasser
100 g	Mehl
200 g	Pankobrösel
1 L	Pflanzenfett (z. B. Sonnenblumenöl) zum Ausbacken
1	Mango
1 Bund	Korianderkraut
	Salz, Pfeffer, Chili aus der Gewürzmühle

### **Zubereitung:**

Die Steckrübe waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Steckrübenwürfel zugeben und ebenso anschwitzen. Currypaste zufügen, unterrühren und mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust und den Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Eier trennen.



Eiweiß und Speisestärke zum Fleisch geben. Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Sojasauce und gehacktem Koriander würzen.

Planzenfett in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Eigelbe mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Bällchen im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Pankobröseln wenden. Bällchen im heißen Pflanzenfett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Das Steckerübencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mango untermischen und in tiefen Schalen anrichten, die Bällchen darauf legen. Koriander auf das Curry streuen



**Dessert: „Schokoblinis mit Quarkschaum und exotischem Fruchtsalat“ Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

½ Würfel	Hefe
1 EL	Zucker
100 g	Buchweizenmehl
50 g	Weizenmehl
2 EL	Kakaopulver
3	Eier
1 Prise	Salz
300 g	Sahnequark (20 %)
½	Vanilleschote
3 EL	Zucker
1	Zitrone, unbehandelt
150 g	Sahne
2	Eiweiß
2 EL	Zucker
1	Ananas
1	Papaya
1	Mango
150 g	Physalis
2	Passionsfrüchte
1	Limette
2 EL	Brauner Zucker
2 cl	weißer Rum
50 g	Butterschmalz
50 g	Zartbitterkuvertüre, gehackt
1	Bund Minze

**Zubereitung:**

Hefe in eine Schüssel mit 130 Millilitern lauwarmem Wasser und dem Zucker bröckeln und verrühren. Mehl, Buchweizenmehl, Kakao und Salz mischen. Eier zugeben und verrühren. Die aufgelöste Hefe zugeben und weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Quarkschaum zubereiten. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.



Den Quark mit dem Zucker, Zitronensaft, fein abgeriebener Zitronenschale und dem Vanillemark verrühren. Sahne in einem hohen Becher steif schlagen. Die Eiweiße in einer separaten Schüssel steif schlagen, den restlichen Zucker nach und nach zugeben. Sahne und Eischnee unter den Quark heben und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Obstsalat die Ananas, Papaya und Mango schälen, entkernen bzw. Strunk entfernen und klein würfeln. Passionsfrüchte halbieren und auskratzen. Physalis aus der Blüte entfernen, waschen und halbieren. Die Früchte in einer Schüssel mischen. Mit Limettensaft, braunem Zucker und weißem Rum abschmecken.

Zum Ausbacken der Blinis etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Teig eszlöffelweise hineingeben, mit etwas gehackter Kuvertüre bestreuen und ein bis zwei Minuten braten, Blinis wenden und ebenfalls braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die gesamte Masse aufgebraucht ist.

Die Blinis auf einer Platte anrichten, je einen Tupfen Quarkschaum darauf geben und den exotischen Salat um die Blinis verteilen. Mit frischen Minzspitzen garnieren.