

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 28. November 2015 |



### **Vorspeise: Chicorée-Orangensalat mit Nordsekrabben von Horst Lichter**

#### **Zutaten für vier Portionen:**

4	Orangen, unbehandelt
1 TL	Zucker
1 TL	mittelscharfer Senf
3 EL	Olivenöl
2	Chicorées
1	rote Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
250 g	Nordsekrabbenfleisch
½ Bund	Dill
150 g	Schmand
½	Zitrone
1 TL	grobkörniger Senf
1	Baguette

#### **Zubereitung:**

Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälften mit einem Löffel sauber auskratzen und aufbewahren. Den Orangensaft mit dem Zucker und dem Senf in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Die restlichen beiden Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen.

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Blätter in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Orangenfilets, Salat und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Das Dressing zugeben und untermischen. Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen acht Minuten rösten.

Die Nordsekrabben mit dem Schmand, Zitronensaft und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dill abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Unter die Krabben heben und in den halben Orangenschalen anrichten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Krabben und dem Baguette servieren.



## 1. Hauptgang: Saiblingsfilet aus dem Ofen mit Kräuterchampignons und Bratkartoffeln von Horst Lichter

### Zutaten für vier Portionen:

4	Saiblingsfilets, ohne Haut, entgrätet
2 EL	Honigsenf
4 Stiele	Thymian
8 Scheiben	Frühstücksspeck
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
600 g	Pellkartoffeln, vom Vortag
1	Zwiebel
100 g	Speck, gewürfelt
3 EL	Pflanzenöl
½ TL	Paprikapulver rosenscharf
500 g	Steinchampignons
40 g	Butter
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 ml	Sahne
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
3 Stiele	Salbei
2-3 Stiele	Petersilie

### Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Saiblingsfilets halbieren, auf der Hautseite mit Senf bestreichen, Thymianzweig darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fischstücke mit der bestrichenen Seite aufeinander legen und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig braten. Speck und Zwiebelwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit zu den Champignons geben und anschwitzen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterschwenken.

Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit den Champignons auf Tellern verteilen. Je ein Fischfilet darauf legen und mit Petersilie garnieren.



## 2. Hauptgang: Backendl von der Maispoularde auf Kürbispüree und mariniertem Feldsalat von Johann Lafer

### Zutaten für vier Portionen:

4	Maispoulardenbrüste (ohne Knochen)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
50 g	Sahne, leicht angeschlagen
150 g	Mehl
200 g	Semmelbrösel
½ Bund	Thymian
2 Stiele	Rosmarin
250 g	Butterschmalz
800 g	Muskatkürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
250 ml	Weißwein
1	Zimtstange
2	Sternanis
	Muskatnuss
2 EL	Crème fraîche (ca. 50 g)
150 g	Feldsalat
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Kürbiskernöl
1 TL	Senf
1 TL	Honig
50 g	Kürbiskerne
2-3 EL	Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Die Haut der Maispoulardenbrüste abziehen. Das Fleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Sahne verquirlen. Thymian und Rosmarin hacken und unter die Semmelbrösel mischen. Die Brüste in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Maispoulardenbrüste bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisstücke auf ein Backblech stellen, Butter, Gewürze, Schalotten und Knoblauch auf den Achteln verteilen. Weißwein auf das Blech gießen. Alles gut mit Alufolie bedecken und fest verschließen. Im Backofen etwa eine Stunde weich garen.

Anschließend die Gewürze entfernen. Kürbisfleisch von den Schalen lösen. Kürbisfleisch, Schalotten, Knoblauch und den Sud in einem Standmixer fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Crème fraîche unterrühren.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Essig mit Senf und Honig verrühren. Das Kürbiskernöl unterschlagen und mit einer Prise Salz abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Kürbispüree auf Tellern verteilen, Maispouardenbrüste darauf legen. Den Feldsalat dazu anrichten. Alles mit den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl verfeinern.



## Dessert: Gewürzfalafel auf Honig-Safran-Birnenscheiben und Schoko-Chili-Sabayon von Johann Lafer

### Zutaten für vier Portionen:

300 g	getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
1	Milchbrötchen, vom Vortag
50 ml	Milch
1	Ei
1 TL	Backpulver
½	Zitrone
1 EL	Vanillezucker
½ TL	Zimtpulver
je 1 TL	Koriander und Kreuzkümmel
1 Prise	Salz
1 l	Sonnenblumenöl
2	Birnen, festes Fruchtfleisch
2-3 EL	Honig
etwa 15	Safranfäden
1	Zitrone
2	Eigelbe
100 ml	Milch
1 EL	Kakaopulver (Backkakao)
1 EL	Zucker
1 kleine	Chilischote
2-3 cl	Schokoladenlikör
	Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

Die Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Milchbrötchen würfeln. Milch erwärmen und über die Brötchenwürfel gießen. Kichererbsen mit dem eingeweichten Brötchen, dem Ei, Backpulver in einen Standmixer geben. Den Zitronensaft, das Vanillezucker, Salz und die restlichen Gewürze zufügen. Alles zu einer feinen Paste mixen.

Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen, z. B. mit Hilfe eines Eisportionierers. Die Bällchen schwimmend im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Birnen waschen, schälen und links und rechts vom Kerngehäuse in einen Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. Birnenscheiben in einer Schüssel mit dem Honig, Safran und dem Zitronensaft marinieren. Die Scheiben in einer Pfanne von beiden Seiten langsam goldbraun braten.



Für die Sabayon die Eigelbe mit der Milch, dem Kakaopulver und dem Zucker in einer Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und ein bis zwei Minuten weiterschlagen.

Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Nach Belieben unter die Sabayon mischen. Den Schokolikör unterrühren.

Die Birnenscheiben auf einer Platte auslegen, die Gewürzfalafel darauf anrichten und mit dem Chilischaum beträufeln. Zuletzt mit Puderzucker bestäuben.