



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 22. Juni 2013 |

### **Vorspeise: *Nudelsalat mit Spargel und Crevetten von Horst Lichter***

#### **Zutaten für vier Portionen:**

|        |   |
|--------|---|
| 250 g  | Orecchiette-Nudeln                              |
| 1 Bund | grüner Spargel                                  |
| 1 Bund | weißer Spargel                                  |
| 4      | getrocknete Tomatenfilets                       |
| 150 g  | Kirschtomaten                                   |
| 3 EL   | Olivenöl  |
| 3 EL   | Weißweinessig                                   |
| 1 TL   | Senf  |
| 200 g  | Crevetten (gekochte, geschälte kleine Garnelen) |
| 1 Bund | Kerbel  |
| 1      | Baguette  |
| 2      | Knoblauchzehen                                  |
| 3 EL   | Olivenöl  |
|        | Pfeffer aus der Mühle                           |
|        | Zucker  |
|        | Salz  |

#### **Zubereitung:**

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Diese zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausheben und in Eiswasser abschrecken. Abgießen und abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomatenfilets klein schneiden, die Kirschtomaten abbrausen und halbieren.

Aus Olivenöl, Weißweinessig, Senf, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren. Kräftig abschmecken und mit den Orecchiette, Spargelstücken, Tomaten und Crevetten in einer Schüssel mischen. Den Kerbel abzupfen und unter den Salat mischen.

Baguette in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Baguettescheiben mit dem Knoblauch darin anbraten, mit etwas grobem Meersalz würzen.

Den Salat in Portionsschalen anrichten, mit Kerbel garnieren und das Baguette dazu reichen.



## **1. Hauptgang:           *Gemüsepaella mit gebratenen Forellenfilets von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Portionen:**

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| 1         | Zwiebel                               |
| 1         | Knoblauchzehe                         |
| 2 EL      | Olivenöl                              |
| 10        | Safranfäden                           |
| 200 g     | Paella-Reis                           |
| 400 ml    | Gemüsebrühe                           |
| 2         | Karotten                              |
| 4 Stangen | grüner Spargel                        |
| 2         | Tomaten                               |
| 200 g     | junge Erbsen                          |
|           | Cayennepfeffer                        |
|           | Salz                                  |
| 4         | Forellenfilets, mit Haut, ohne Gräten |
| ½         | Zitrone                               |
| 2 EL      | Mehl                                  |
| 2 EL      | Sonnenblumenöl                        |
| 30 g      | Butter                                |
| 1         | Zitrone                               |
|           | Salz                                  |
|           | Pfeffer, aus der Mühle                |

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer großen flachen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Safran und den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Hitze reduzieren. Den Deckel schließen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln.

Karotten, Erbsen, Spargel und Tomaten dekorativ auf der Paella verteilen, den Deckel erneut verschließen und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch einen leichten Biss hat.

Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und über die Paella streuen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Forellenfilets in acht Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von der Hautseite etwa vier bis fünf Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Butter zugeben, Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Die Forellenfilets auf der Gemüsepaella verteilen und alles in der Pfanne servieren. Zitronenviertel dazu reichen



**2. Hauptgang:           *Sanft gegarte Hähnchenbrust im Kartoffel-Erbsensud mit Lardo von Johann Lafer***

**Zutaten für vier Portionen:**

|          |  |
|----------|--|
| 20 g     | Ingwer   |
| 1        | Chilischote  |
| 2 Zweige | Thymian  |
| 4        | Hähnchenbrüste, à 180 g                                |
| 3 EL     | Olivenöl   |
| 400 g    | Kartoffeln, vorwiegend festkochend                     |
| 2        | Schalotten   |
| 1        | Knoblauchzehe  |
| 30 g     | Butter   |
| 200 ml   | Gemüsefond   |
| 200 g    | Erbsen (frisch oder TK)                                |
| 50 g     | kalte Butter   |
| 100 g    | Lardo di collonata (besonders gereifter, fetter Speck) |
| ½ Bund   | Petersilie   |
| 2        | Frühlingszwiebeln                                      |
|          | Salz   |
|          | Pfeffer  |
|          | Chili aus der Mühle                                    |

**Zubereitung:**

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chili in Ringe schneiden, den Thymian abzupfen. Danach die Aromaten zusammen mit dem Hähnchen und dem Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest zubinden oder vakuumieren und in ein 80 Grad warmes Wasserbad hängen. Die Hähnchenbrüste darin 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Schalotten und Knoblauch ebenfalls schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erwärmen und die Kartoffeln, Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Brühe angießen und etwa zehn Minuten weich garen. Erbsen zugeben und das Ganze weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zuletzt die kalte Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Petersilie klein hacken und in den Sud mischen.

Den Lardo in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Den Kartoffel-Erbsen-Sud in tiefen Tellern anrichten, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit dem Speck und den Frühlingszwiebeln bedecken und servieren.



**Dessert: Rhabarber-Schokoladen-Crumble im Glas von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 200 g  | Schokolade, 70% Kakaoanteil      |
| 150 g  | Zucker                           |
| 150 g  | Butter                           |
| 4      | Eier                             |
| 80 g   | Mehl                             |
| 1 TL   | Backpulver                       |
| 250 ml | Weißwein                         |
| 1      | Zimtstange                       |
| 1      | Vanilleschote                    |
| 50 g   | Zucker                           |
| 1 TL   | Speisestärke                     |
| 400 g  | Rhabarber                        |
| 300 ml | Sahne                            |
| 30 g   | Vanillezucker                    |
| 3 cl   | Schokolikör                      |
| 100 g  | Zartbitterschokolade zum Raspeln |
|        | Minze zur Garnitur               |

**Zubereitung:**

Den Ofen auf 160 C° vorheizen.

Schokolade, Butter und Zucker in einer Schüssel zusammen über einem Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Eier nach und nach unter die Schokomasse rühren. Mehl und Backpulver untermischen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech, circa 30 x 40 cm, verteilen und etwa 20 bis 30 Minuten backen. Anschließend den Brownie auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Zucker karamellisieren, die Gewürze und den Weißwein zugeben und das Ganze aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Saft damit binden.

Den Rhabarber putzen, waschen und in Würfel schneiden. Anschließend in den Sud geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Das Ragout etwas abkühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Zum Anrichten einen Teil der Browniestücke in Gläser verteilen, mit Schokolikör tränken, den Rhabarberkompott darauf geben und einen Teil der Sahne auf dem Rhabarber verteilen. Erneut Brownie, Rhabarber und Sahne in die Gläser schichten.

Zuletzt Zartbitterschokolade darüber raspeln und mit Minze garniert servieren.