



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 12. Oktober 2013 |

Vorspeise: Möhren-Pancakes mit Tomatensalat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für die Pancakes:

1	Zwiebel
50 g	Katenschinken, gewürfelt
20 g	Butter
200 g	Möhren
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
2	Eier (Kl. M)
500 ml	Buttermilch
3 EL	Butterschmalz
3 EL	Kerbel
	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

400 g	Flaschentomaten
1	Knoblauchzehe
3 EL	schwarze Oliven, entsteint
20 g	Pinienkerne
5 Stiele	Basilikum
4 EL	Aceto balsamico
5 EL	Olivenöl
	Zucker
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Katenschinken in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Anschließend abkühlen lassen.

Die Möhren schälen, grob raspeln und zusammen mit Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Nun die Zwiebel-Schinken-Mischung zugeben und sowohl Eier als auch Buttermilch unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach Pancakes ausbacken. Den übrigen Teig ebenso verarbeiten. Den Kerbel hacken und über die fertigen Pancakes streuen.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Das Basilikum grob zerzupfen. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Balsamico und Olivenöl marinieren.

Den Tomatensalat mit den Pancakes auf Tellern anrichten.



1. Hauptgang: Mediterrane Garnelenpfanne mit Rosmarinkartoffeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für die Kartoffeln:

400 g	kleine festkochende Kartoffeln
3	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
	grobes Meersalz

Für die Garnelenpfanne:

2	Knoblauchzehen
1	unbehandelte Limette
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Zwiebel
2 Stiele	Thymian
1 Bund	Basilikum
3 EL	Olivenöl
16	Garnelenschwänze, ohne Kopf und Schale
100 ml	Weißwein
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Knoblauch, Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.

Für die Garnelenpfanne den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin zwei Minuten rundherum anbraten und danach herausheben. Zucchini, Thymian, Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren drei Minuten braten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Den Limettensaft darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.



2. Hauptgang: Hechtnockerln mit Blattspinat, Rieslingschaum und geräucherten Kirschtomaten von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für die Hechtnockerln:

250 g	Hechtfilet, küchenfertig, ohne Haut und Gräten
125 ml	kalte sahn
50 g	Nordseekrabben
1	unbehandelte Limette
½ Bund	Schnittlauch
250 ml	Fischfond
200 ml	Wasser
4 Zweige	Estragon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Rieslingschaum:

2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
25 g	Butter
150 ml	Riesling
200 ml	heller Geflügelfond
100 ml	Sahne
25 g	Butter
	Salz
	Chili aus der Mühle

Für die Tomaten:

12	Kirschtomaten
25 g	Buchenholzspäne
1	unbehandelte Limette
2 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Spinat:

100 g	junger Babyspinat
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss aus der Mühle
4	Lachsforellenfilets, küchenfertig a ca. 80 g
4	Garnelen
1 EL	Pflanzenöl
50 g	Butter



Zubereitung

Für die Nockerl das Hechtfilet in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne und ein wenig Salz in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Krabben fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale einer Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Krabben, Schnittlauch und Limettensaft-Abrieb unter die Hechtmasse rühren und mit Salz sowie schwarzem Pfeffer würzen.

Den Fischfond mit dem Wasser und dem Estragon aufkochen und ein bis zwei Minuten ziehen lassen. Die Fischfarce mit zwei Löffeln zu acht Nockerl formen und im Sud circa sechs bis acht Minuten ziehen lassen.

Für den Rieslingschaum die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem hohen Topf schmelzen. Die Schalotten- und Knoblauchstreifen darin anschwitzen und den Thymian zugeben. Danach mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Das Ganze für circa 10 bis 15 Minuten leise köcheln lassen.

Anschließend die Sahne zugeben und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Suppe weitere fünf Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb laufen lassen und erneut erhitzen. Nun die Butter zugeben und kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Tomaten einen Dampfgarer mit Alufolie auslegen und die Späne darüber streuen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten mit Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl und Pfeffer würzen und auf das Garblech legen. Das Garblech in den Topf stellen, mit dem Deckel verschließen und auf die höchste Stufe stellen. Wenn sich eine dichte Rauchentwicklung bildet, die Hitze komplett wegnehmen und für circa acht bis zehn Minuten räuchern. Anschließend den Deckel öffnen und die Tomaten mit ein wenig Salz würzen.

Den Babyspinat unter fließendem Wasser abrausen und gründlich trocken schleudern. Schalotten, Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und zusammen mit der Butter in einer Pfanne langsam glasig anschwitzen. Danach den Spinat zugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und leicht zusammenfallen lassen.

Für das Filet und die Garnelen das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite sowie die Garnelen drei bis vier Minuten darin braten. Danach wenden, Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Hitze zwei bis drei Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren den Spinat mittig auf die Teller platzieren und die Tomaten drum herum setzen. Jeweils zwei Nockerl, ein Lachsforellenfilet und eine Garnele auf den Spinat legen. Zum Schluss mit Rieslingschaum vollenden.



Dessert: Mokka-Haselnuss-Soufflé mit Nougatsauce von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für die Soufflés:

150 ml	Milch
3 TL	lösliches Instant-Espressopulver
35 g	Butter
35 g	Mehl
3 EL	Haselnusslikör
45 g	weicher Nuss-Nougat
3	Eier
1 Prise	Salz
75 g	Zucker
	Butter, zum Einpinseln der Förmchen
	Zucker, zum Ausstreuen

Für die Nougatsauce:

50 g	Nuss- Nougat
20 g	Bitterschokolade
150 ml	Sahne
	Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung

Die Förmchen mit Butter bis zum Rand einpinseln und mit Zucker ausstreuen. Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Milch mit dem Mokka-pulver erhitzen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl dazugeben und unterrühren. Nun die heiße Mokka-Milch nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügig weiter rühren. Den entstandenen Brei in eine Schüssel umfüllen, den Likör und Nuss-Nougat zufügen und glatt rühren.

Die Eier trennen. Die Eigelbe zum Mokka-Brei geben und glattrühren (es sollten keine Klümpchen vorhanden sein!). Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee behutsam unterheben. Die Soufflé- Masse bis kurz unter den Rand einfüllen. Anschließend auf ein heißes Backblech in der untersten Einschubleiste des heißen Ofens stellen und circa 12 bis 14 Minuten backen.

Für die Sauce den Nougat in Würfel schneiden und die Schokolade klein hacken. Die Sahne erhitzen und zuerst den Nougat darin vollständig auflösen, danach die Schokolade einrühren.

Zum Servieren die Soufflés aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Mit reichlich Nougatsauce rasch servieren.