



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 19. Oktober 2013 |

Vorspeise: *Hühnchen-Lauch-Eintopf von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

2 Stangen	Lauch
150 g	dicke weiße Bohnen (vorgegart)
400 g	Hühnchenfilet
125 g	Zuckerschoten
30 g	Butter
500 ml	Gemüsefond
2 Stiele	Estragon
150 g	Schlagsahne
100 g	Bacon
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen und in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Hühnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und halbieren.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Hühnchenfleisch darin drei bis fünf Minuten rundherum goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Lauch und die Zuckerschoten zugeben und weitere zwei bis drei Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Zuletzt die Bohnen zugeben und nochmal drei bis fünf Minuten köcheln lassen.

Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Danach mit der Sahne zum Eintopf geben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bacon kleinwürfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Den Eintopf in tiefen Suppenschalen anrichten und je einen Esslöffel knusprigen Speck darauf geben. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.



1. Hauptgang: Kabeljau mit Bohnenragout und Bulgursalat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für den Bulgursalat:

150 g	Bulgur
200 ml	Gemüsebrühe
30 g	Butter
50 g	getrocknete Tomatenfilets
½ Bund	Schnittlauch

Für das Bohnenragout:

500 g	grüne Bohnen
30 g	Butter
30 g	Mehl
300 ml	Gemüsefond
3 Stiele	Bohnenkraut
	Salz
	Muskatnuss

Für den Kabeljau:

4	Kabeljaufilets, à 200 g, ohne Haut
½	Zitrone
2 EL	Olivöl
30 g	Butter
	Pfeffer
	Kerbel, zur Garnitur

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Bulgur in einem Topf aufkochen, salzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen, 30 Gramm Butter zugeben und fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets und den Schnittlauch klein schneiden, beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden können. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Bohnen zugeben und diese in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren.

Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. 30 Gramm Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen.

Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazu legen. Mit Kerbel garnieren.



2. Hauptgang: *Birnen-Speck-Lauch-Quiche mit herbstlichen Blattsalaten und Zitronen-Vinaigrette von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen

Für den Teig:

250 g	Mehl
120 g	Magerquark
120 g	zimmerwarme Butter
1	Ei (Kl. M)
½ TL	Salz
	Mehl, für die Form und zum Ausrollen
	Butter, zum Einfetten der Form

Für die Füllung:

1	reife Birne
100 g	durchwachsener Speck
4	Schalotten
2 Stangen	Lauch
30 g	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Für den Eier- Guss:

3	Eier (Kl. M)
150 ml	Schlagsahne
50 g	geriebener Emmentaler
	Salz
	Muskatnuss aus der Mühle

Für die Zitronen Vinaigrette:

1	unbehandelte Zitrone
2 EL	Akazienhonig
20 ml	heller Geflügelfond
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Schnittlauch
100 g	gemischte, geputzte Blattsalate (z.B. Feldsalat, Endiviensalat, junger Babyspinat)

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Magerquark, Butter, Ei und Salz in einer Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Birnen waschen und rundherum bis zum Kern mit einem Vierkanthobel abreiben. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Nun das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin goldbraun anbraten. Die Schalotten und den Lauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Für den Eierguss Eier, Sahne, Salz und Muskatnuss in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Die Tarteform ausfetten und mit Mehl bestäuben.



Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und danach in die Form legen. Den Teig fest auf den Boden und an den Formrand drücken. Überstehenden Teig mit einem Messer direkt am Formrand abschneiden.

Die Schalotten-Speck-Mischung auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darüber gießen. Die geraspelten Birnen zugeben und mit Käse bestreuen. Danach im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 175 Grad (Umluft: 150 Grad) herunterschalten und die Quiche weitere 10 bis 15 Minuten backen. Falls die Oberfläche schon vor Ende der Backzeit goldbraun ist, die Quiche mit Alufolie abdecken.

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Aus Abrieb und Saft, Honig und Geflügelfond eine Vinaigrette anrühren und diese mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zur Vinaigrette geben.

Kurz vor dem Servieren die Tarte aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und zur Quiche anrichten.



Dessert: *Johann Lafers „Steiramisu“ von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen

Für das Apfelkompott:

2	grüne Äpfel
2 EL	Akazienhonig
1 Msp.	Zimt

Für die Mascarpone-Mousse:

1	Eigelb
20 g	Zucker
40 ml	Weißwein
1 Blatt	eingeweichte Gelatine
1 cl	Honigwein
250 g	Mascarpone
1	Eiweiß
40 g	Zucker
25 ml	Kürbiskernöl
150 g	halbsteif geschlagene Sahne

Zum Schichten:

100 g	Löffelbiskuit
20 ml	Apfelsaft
1 cl	Honigwein
4 EL	Kürbiskernöl
4 TL	Akazienhonig
4 Zweige	Minze

Zubereitung

Für das Apfelkompott die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den Honig in einem breiten Topf erhitzen und die Apfelwürfel bei mittlerer Temperatur acht bis zehn Minuten langsam garen. Danach mit Zimt verfeinern und kalt stellen.

Für die Creme das Eigelb mit 20 Gramm Zucker und dem Weißwein verrühren und über einem Wasserbad bei etwa 82 bis 85 Grad dickschaumig aufschlagen. Den Honigwein erhitzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in dem erhitzten Honigwein auflösen und unter die Eigelb-Zuckermischung rühren. Danach die Mascarpone unterheben und in eine Schüssel mit Eis stellen.

In der Zwischenzeit das Eiweiß dickschaumig aufschlagen und 40 Gramm Zucker nach und nach einrieseln lassen. Nun zuerst das Eiweiß, danach 25 Milliliter Kürbiskernöl und zuletzt die Sahne vorsichtig unterheben. Erneut für circa 20 bis 25 Minuten kalt stellen. Zum Anrichten die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Zum Schichten die Löffelbiskuits in grobe Würfel schneiden. Den Apfelsaft mit dem Honigwein verrühren und über die Löffelbiskuits gießen. Nun abwechselnd Apfelwürfel, Mascarpone und Biskuit in hohe Gläser füllen. So fortfahren und mit Mascarpone-Mousse abschließen. Abschließend mit Honig und Kürbiskernöl verfeinern und mit Minze vollenden.