



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 2. Juni 2012 |

Vorspeise: *Rindertatar mit Wachtelei von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Rindertatar (vom Metzger durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen lassen)
2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln, rot
2	Eier (Klasse M)
1 EL	Tomatenketchup
2 TL	Dijon Senf (alternativ mittelscharfer Senf)
3 EL	Kapern, eingelegt, aus dem Glas
1 TL	Worcestersoße
1 EL	Butter
4	Wachteleier
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Petersilie, glatt
8 Scheiben	Baguettebrot
	Tabasco
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Eier trennen. Anschließend die Eigelbe mit dem Senf, dem Olivenöl, der Worcestersoße, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verrühren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Kapern abtropfen lassen. Das Rindertatar, die Zwiebeln, den Tomatenketchup sowie die Kapern zu der Eigelbmasse geben und kräftig vermengen. Erneut mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Tabasco abschmecken.

Das Tatar in vier Portionen teilen, jeweils mithilfe eines Metallrings (Durchmesser 8 bis 10 cm) zu Kreisen formen und auf einen Teller geben. Kurz vor dem Servieren die Metallringe entfernen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, kurz vom Herd nehmen, die Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne geben. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Wachteleier mit etwas Salz würzen und braten.

Abschließend die Petersilie und den Schnittlauch abrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Wachteleier auf dem Tatar verteilen, mit den Schnittlauchröllchen sowie der grob gehackten Petersilie anrichten. Nach Belieben den Teller mit schwarzem Pfeffer und den übrigen Kapern garnieren. Das Baguettebrot dazu reichen und alles servieren.



1. Hauptgang: *Seeteufel in Kräutermantel mit Selleriepüree und Rote-Bete-Salat von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Knollensellerie
200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
30 g	Butter
400 ml	Sahne (alternativ Milch)
500 g	Rote Bete, roh
2	Äpfel, säuerlich (z.B. Boskop)
8 EL	Sonnenblumenöl
5 EL	Sherryessig
2 TL	Honig
2	Zitronen, unbehandelt
2	Seeteufelschwänze, ohne Kopf, à 300 g
3 EL	Olivenöl
100 g	Paniermehl
1 Zweig	Petersilie
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
100 ml	Fischfond
15 g	Ingwer
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser zugedeckt weich kochen. 250 Milliliter Sahne in einem Topf erwärmen, 20 Gramm Butter hinzufügen und darin zerlaufen lassen. Die Kartoffel-Selleriemischung abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Sahne-Buttergemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die Schale einer Zitrone abreiben. Anschließend die Rote Bete schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Für das Salatdressing das Sonnenblumenöl, den Sherryessig sowie den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronenabrieb würzen. Das Salatdressing mit dem Rote-Bete-Salat und den Äpfeln vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Schale der zweiten Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Seeteufel enthäuten und mit einem Messer die Fetthäutchen entfernen. Die Filets dem Knorpel entlang herausschneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts rundherum beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln sowie die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Paniermehl mit den frischen Kräutern, etwas Zitronenabrieb sowie dem Knoblauch vermengen und die Fischfilets in der Kräuterpanade wälzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Filets sollten innen leicht glasig sein.

Für den Ingwerschaum den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend 150 Milliliter Sahne, den Fischfond sowie den Ingwer in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Gramm kalte Butter einrühren und die Soße kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Seeteufelfilets mit dem Selleriepüree und dem Rote-Bete-Salat anrichten. Den Ingwerschaum über die Fischfilets träufeln und sofort servieren.



2. Hauptgang: *Lammgeschnetzeltes auf Bulgur-Artischockengemüse und Minzpesto von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

für das Lamm:

600 g	Lammlachse
2	Zwiebeln, rot
1	Knoblauchzehe
4	Tomatenfilets, getrocknet, in Öl eingelegt
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Tomatenmark
50 ml	Portwein, rot
200 ml	Rotwein
200 ml	Lammfond
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

für den Bulgur:

400 ml	Gemüsefond
200 g	Bulgur
6	Artischocken, klein
3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

für das Minzpesto:

1 Bund	Minze
1/2 Bund	Petersilie, glatt
30 g	Mandeln
100 ml	Rapsöl
1 TL	Puderzucker
1	Zitrone, unbehandelt
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Lammgeschnetzelte das Lammfleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomatenfilets abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Anschließend die Filets klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das aufgefangene Tomatenöl zugeben und das Fleisch darin kurz scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln sowie den Knoblauch in die Pfanne geben und darin anschwitzen, den Rosmarinweig zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und mit rotem Portwein ablöschen. Den Lammfond sowie den Rotwein angießen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kurz vor dem Servieren zugeben und in der Soße erwärmen.

Für das Bulgur-Artischockengemüse den Gemüsefond aufkochen und den Bulgur einstreuen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten (je nach Packungsanweisung) köcheln lassen. Mit Salz würzen. Anschließend die Artischocken putzen. Dafür die harten äußeren Blätter abbrechen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in dünne Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken unter den Bulgur mischen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und zuletzt untermischen.



Für das Minzpesto die Minze sowie die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Mandeln und dem Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft der halben Zitrone auspressen. Anschließend das Pesto mit dem Puderzucker, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Abschließend den Bulgur auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte darauf verteilen. Das Minzpesto um das Gemüse verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.



Dessert: *Johannisbeer-Schokoladen-Tiramisu von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

4	Eier (Klasse M)
140 g	Zucker
2	Vanilleschoten
80 g	Puderzucker
100 g	Mehl
25 g	Kakaopulver
100 ml	Rotwein (oder Johannisbeersaft)
1 EL	Speisestärke
500 g	Johannisbeeren (alternativ tiefgekühlte Beeren verwenden)
250 g	Mascarpone
3 EL	Ahornsirup
1	Zitrone, unbehandelt
250 g	Naturjoghurt
4	Johannisbeerrispen, zur Garnitur
	Zucker
	Salz
	Kakaopulver, zum Bestäuben
	Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei 40 Gramm Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eine Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Nun die Eigelbe mit 80 Gramm Puderzucker und dem Vanillemark schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Kakaopulver mischen und durch ein feines Haarsieb sieben. Anschließend den Eischnee abwechselnd mit der Mehlmischung behutsam unter die Eigelbmasse heben.

Die Löffelbiskuitmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und etwa sechs Zentimeter lange Löffelbiskuits auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Die Biskuits mit Puderzucker großzügig bestäuben und im Backofen etwa 12 bis 14 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Die zweite Vanilleschote auskratzen und das Mark zusammen mit dem übrigen Zucker sowie dem Rotwein in einem Topf aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Das Ganze einmal aufkochen lassen, die Johannisbeeren zugeben und zum Abkühlen in eine Schüssel füllen.

Die Mascarpone mit dem Ahornsirup und einer Prise Salz in eine Schlagschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Nun den Joghurt unterrühren. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides unter die Mascarpone rühren.

Die Löffelbiskuits in Dessertgläser schichten und mit dem Johannisbeerkompott beträufeln. Nun die Mascarponecreme darauf geben. Je nach Größe der Gläser weitere Schichten auffüllen. Mit Kakaopulver sowie Puderzucker bestreuen und vor dem Servieren kalt stellen. Die Johannisbeer-Rispen mit Wasser befeuchten, in Zucker wälzen und als Garnitur auf die Gläser legen.