



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 9. Juni 2012 |

Vorspeise: *Scharfe Calamaretti auf gebratenem Pak Choi und Grapefruit von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

1	Zwiebel, rot
2	Grapefruits, rosa
2	Strauchtomaten
3	Limetten, unbehandelt
1	Vanilleschote
2 EL	Honig
9 EL	Olivenöl
12	Calamaretti, küchenfertig
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote, rot
1 Stück	Ingwer, circa 30 g
1 Bund	Thymian
4	Baby-Pak-Choi
	Salz
	Pfeffer, aus der Gewürzmühle
	Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets heraustrennen. Je nach Größe die Filets nochmals halbieren. Die Tomaten vierteln. Danach das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Zuletzt die Tomaten der Länge nach in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Für das Dressing die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft aller Limetten auspressen und beides mit Vanillemark, Honig und fünf Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Dressing marinieren.

Die Calamaretti putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen, die Schote waschen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauch- und Chiliwürfel mit vier Esslöffeln Olivenöl, Ingwer und anderthalb Esslöffeln Thymian mischen.

Die Tintenfischtuben mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und darin ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Den Pak Choi waschen, trocken schütteln und halbieren. Danach ebenfalls in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Pak Choi auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauflegen und servieren.



1. Hauptgang: Gebackene Saiblingsfilets mit Sauce Tatar und Kräuterkartoffeln von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Kartoffeln, fest kochend (z.B. La Ratte)
230 ml	Rapsöl
3	Schalotten
50 g	Bacon
30 g	Butter
1 Bund	Kräuter, gemischt (z.B. Frankfurter Kräutermischung)
4	Saiblingsfilets, ohne Haut
1	Zitrone, unbehandelt
5	Eier (Klasse M)
50 g	Schlagsahne
100 g	Mehl
200 g	Semmelbrösel
1 TL	Senf
200 g	Naturjoghurt
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kapern
2	Cornichons
3 Stiele	Petersilie
3 Stiele	Estragon
3 Stiele	Kerbel
	Pflanzenöl, zum Ausbacken
	Salz
	Pfeffer, schwarz
	Chili, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und auf einen Siebeinsatz geben. Einen Topf drei Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, den Siebeinsatz hineinsetzen und die Kartoffeln darin bissfest dämpfen. Anschließend abkühlen lassen und längs halbieren.

30 Milliliter Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Zwei Schalotten schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die gemischten Kräuter abbrausen, trocknen und fein hacken. Bacon und Schalotten zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und unterschwenken.

Die Saiblingsfilets abspülen, trocknen und in jeweils drei Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone fein reiben, den Saft auspressen. Daraufhin die Zitronenschale zu dem Fisch geben, den Saft beiseite stellen. Die Sahne leicht anschlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die Filetstücke im Mehl wenden, durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Saiblingsfilets darin schwimmend goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Zwei Eier trennen und die Eigelbe mit Senf in eine Schüssel geben und verschlagen. Das Rapsöl nun tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt in eine Schüssel geben.

Das letzte Ei hart kochen. In der Zwischenzeit jeweils eine Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie, Estragon und Kerbel waschen, trocken schütteln und jeweils die Blätter von den Stielen abzupfen. Nun das hartgekochte Ei, die Kapern, Gewürzgurken und die Kräuter klein hacken und zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem zuvor beiseite gestellten Zitronensaft würzen und vermengen.

Die Kräuter-Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauflegen und mit der Sauce Tartar servieren.



2. Hauptgang: Putengeschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Putenfilet
200 g	Champignons
1 Bund	Petersilie, glatt
2 Stangen	Porree
2 EL	Butter
1 EL	Pflanzenöl
400 g	Sahne
150 ml	Weißwein, trocken
1	Zitrone, unbehandelt
250 g	Reis
1	Kopfsalat, klein
2	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
1 TL	Senf, mittelscharf
1 Bund	Kräuter, gemischt (Schnittlauch, Basilikum, Petersilie)
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten.

Das Putenfilet abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern, putzen und je nach Größe halbieren. Anschließend den Porree putzen, in feinste Ringe schneiden, abrausen und abtropfen lassen.

Jeweils einen Esslöffel Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Porreegemüse darin unter Rühren ein bis zwei Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit einen Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vom Herd nehmen und das Fleisch mit dem Bratensaft, den Champignons sowie der Sahne zum Porree geben. Die glatte Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dreiviertel der Petersilie ebenfalls zum Porree geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Geschnetzelte mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.

Den Reis abgießen, abtropfen lassen, mit dem Sahnegeschnetzelten auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Den Kopfsalat putzen, grob zerrupfen, abrausen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette den Essig mit dem Honig und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gemischten Kräuter abrausen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen sowie fein hacken und untermischen. Unter Rühren das Olivenöl einfließen lassen. Die Salatblätter sowie die Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen und sofort zum Geschnetzelten servieren.



Dessert: *Beerenaufauf mit Baiserhaube von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

350 g	Beeren, gemischt, Tiefkühl-Ware
750 ml	Vollmilch
1	Vanilleschote
180 g	Zucker
90 g	Grieß
4	Eier (Klasse M)
2 cl	Bitterorangenlikör
1 EL	Butter, zum Ausfetten der Tassen
1 EL	Mandelblättchen, gehobelt
	Salz

Zubereitung:

Die tiefgekühlten Beeren auftauen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die Milch mit einer Prise Salz und dem ausgekratzten Vanillemark zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Danach kurz vom Herd nehmen, den Grieß und 60 Gramm Zucker einrühren, wieder auf den Herd stellen und nochmals kurz aufkochen lassen. Zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen, anschließend vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen.

Zwei Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe verquirlen und in die lauwarmer Grießbreimasse einrühren. Nun den Eischnee vorsichtig unterheben.

Feuerfeste Tassen mit Butter einfetten.

Die aufgetauten Beeren mit 20 Gramm Zucker und nach Belieben mit dem Bitterorangenlikör vermengen und dann abwechselnd mit der Grießmasse schichtweise in die gefetteten Tassen füllen. Die letzte Schicht dabei ist Grieß. Im vorgeheizten Backofen für etwa zehn Minuten backen.

Die übrigen zwei Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sowie dem übrigen Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen und den Eischnee anschließend in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen.

Nach den zehn Minuten Backzeit den Beerenaufauf aus dem Backofen nehmen, mit Eischnee bedecken und mit den Mandelblättchen bestreuen. Für weitere zehn Minuten goldgelb backen.

Den fertigen Beerenaufauf auf Tellern anrichten und sofort servieren.