



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 1. September 2012 |

Vorspeise: *Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffelsalat von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

500 g	Kartoffeln, klein, festkochend
200 g	Krabben
1/2 Bund	Radieschen
2 Stangen	Frühlingslauch
100 g	Mayonnaise
50 ml	Buttermilch
1	Zitrone, unbehandelt
4	Strauchtomaten, groß
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Bund	Rucola
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Olivenöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln dann am nächsten Tag schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Krabben in eine Schüssel geben. Anschließend die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch ebenfalls putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides mit in die Schüssel geben.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mayonnaise und die Buttermilch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kartoffelsalat damit marinieren, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmals kräftig abschmecken.

Die Strauchtomaten waschen und halbieren. Mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten umgedreht auf Küchenpapier legen. Den Krabben-Kartoffelsalat in die vorbereiteten Tomaten füllen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die Tomaten streuen.

Abschließend den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Balsamico und dem Olivenöl, Salz, Zucker und etwas Pfeffer marinieren.

Die gefüllten Tomaten mit dem Rucola auf Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.



1. Hauptgang: *Rotbarsch im Knuspermantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

6 Scheiben	Knäckebrot
2	Eier (Klasse M)
2 EL	Milch
4	Rotbarschfilets à 200 g, ohne Haut
50 g	Mehl
50 g	Rapsöl
30 g	Butter
2	Zucchini
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Kirschtomaten
50 g	Oliven, grün, ohne Stein
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
3 Zweige	Thymian
150 ml	Tomatensaft
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Knäckebrot in einem Zerkleinerer zermahlen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Knäckebrot-Bröseln panieren.

Nun das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin goldbraun braten. Die Butter hinzufügen und immer wieder über den Fisch träufeln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Die Zucchini waschen, vierteln, das weiche Innere entfernen und die Zucchini in Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben, das Tomatenmark einrühren und alles kurz anrösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Thymianblättchen nun hinzufügen und mit dem Tomatensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und kurz unterschwenken.

Das Zucchini-Tomaten-Gemüse mit dem Rotbarschfilet auf Tellern anrichten. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.



2. Hauptgang: *Gefülltes Stubenküken auf Limetten-Spitzkohl und Kartoffelknödeln von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
5	Eier (Klasse M)
100 g	Speisestärke
130 g	Semmelbrösel
50 g	Butter
2	Schalotten
50 g	Aprikosen, getrocknet
1/2 Bund	Kerbel
2	Stubenküken
3 EL	Olivenöl
400 g	Spitzkohl
1	Limette, unbehandelt
100 ml	Geflügelfond
1	Muskatnuss
1	Chilischote
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Drei Eier trennen und die Eigelbe sowie die Speisestärke hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren.

Der Kartoffelteig sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch etwas Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So lange fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, 100 Gramm Semmelbrösel zugeben und untermischen. Unter Rühren die Brösel goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken.

Für die Füllung die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Aprikosen ebenfalls klein würfeln und zusammen mit den Schalotten, den übrigen Semmelbröseln, dem gehacktem Kerbel und den restlichen zwei Eiern vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Stubenküken von innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels in den Bauchraum spritzen und die Stubenküken in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend im Backofen bei 160 Grad auf dem Rost 30 Minuten fertig garen.

Den Strunk des Spitzkohls entfernen, die äußeren Blätter abtrennen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Das übrige Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit einer halbierten Chilischote und dem Geflügelfond zum Spitzkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Kraut bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten garen.

Die fertig gegarten Stubenküken jeweils halbieren und zusammen mit dem Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Knödel danebenlegen und servieren.



Dessert: *Pfirsichparfait mit Haselnusskrokant von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

160 g	Zucker
100 g	Haselnüsse
3	Eier (Klasse M)
60 g	Puderzucker
200 g	Pfirsichpüree
2 EL	Haselnussöl
400 ml	Sahne
150 ml	Weißwein
1	Zimtstange
1/2	Sternanis, gemahlen
1	Zitrone, unbehandelt
1,5 EL	Speisestärke
4	Pfirsiche
2 Zweige	Minze, zur Garnitur

Zubereitung:

100 Gramm Zucker in eine heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Die Haselnüsse zum Zucker geben und kurz damit glasieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auskühlen lassen.

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Puderzucker und zwei Esslöffeln heißem Wasser über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse so lange weiterschlagen, bis sie erkaltet ist. Nun das Pfirsichpüree unterheben.

Das Haselnusskrokant mit Backpapier bedecken und mit einem Fleischklopfer oder einem Topfboden zerstoßen. Anschließend mit dem Haselnussöl unter die geschlagene Eimasse rühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Parfaitmasse in eine Terrinenform einfüllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt mindestens sechs Stunden in das Gefrierfach stellen.

Für das Pfirsichkompott den übrigen Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend die Zimtstange, den Sternanis, den Zitronensaft sowie einen Teelöffel Zitronenschale unterrühren und die Soße circa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Falls sie danach noch zu dünnflüssig ist, die Speisestärke zugeben und die Soße damit binden.

Die Pfirsiche waschen, trocken tupfen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In den Sud geben, den Topf vom Herd nehmen und die Soße noch etwas ziehen lassen.

Abschließend die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Pfirsichparfait aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Pfirsichkompott auf Tellern anrichten. Mit frischer Minze garnieren und servieren.