



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 19. März 2011 |

Vorspeise: *Bohnen-Cassoulet mit überbackenen Lammfrikadellen von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen:

500 g	Lammhackfleisch, z. B. aus der Schulter oder Keule, vom Metzger frisch durchgedreht
200 g	Stangenbohnen, grün
50 g	Bacon, in Scheiben
2	Zwiebeln
55 g	Butter
100 g	Bohnenkerne, weiß, vorgekocht
100 g	Kidney Bohnenkerne, vorgekocht
800 ml	Gemüsefond
0,5 Bund	Bohnenkraut
1	Zitrone, unbehandelt
1	Brötchen, alt
100 ml	Milch
100 g	Speck, durchwachsen
3	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
1	Ei (Kl. M)
1 TL	Dijon-Senf
30 g	Butterschmalz
50 g	Oliven, schwarz
50 g	Semmelbrösel
30 g	Pecorino
0,5 Bund	Schnittlauch
3 Stiele	Petersilie, glatt
	Salz,
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Stangenbohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten gar kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Bacon klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein würfeln. 30 Gramm Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin anschwitzen. Die gegarten Bohnenkerne und Stangenbohnen zugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Zwei Stiele Bohnenkraut zufügen und bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Zitrone fein abreiben und anschließend auspressen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, der Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken. Danach die Bohnenkrautzwige entfernen.

Die Milch in einem Topf etwas erwärmen. Das Brötchen entrinden und klein würfeln. Die lauwarme Milch darüber gießen und die Brötchenwürfel zehn Minuten ziehen lassen. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Speck sowie die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Petersilie abbrausen, danach abtropfen lassen und fein schneiden.

Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, dem Senf, der Petersilie und dem eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen und im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.



Den Pecorino reiben. Die Oliven klein hacken und mit den Semmelbröseln und dem Pecorino mischen. Das Ganze auf ein Backblech legen, die Olivenmischung über den Frikadellen verteilen und im Backofen fünf Minuten goldbraun überbacken.

Das Bohnen-Cassoulet in tiefen Tellern anrichten und die überbackenen Frikadellen darauf verteilen. Den Schnittlauch fein schneiden, die Frikadellen damit bestreuen und servieren.



1. Hauptgang: Saibling auf Brunnenkresse-Kartoffelstampf und Zitronen-Kapernbutter von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen:

900 g	Kartoffeln, mehlig kochend
8	Tomatenfilets, getrocknet
1 Zehe	Knoblauch
4 Zweige	Basilikum
4 Stiele	Petersilie
4	Saiblinge, küchenfertig
150 ml	Sahne
200 g	Brunnenkresse
80 g	Butter
1	Muskatnuss
2	Zitronen, unbehandelt
150 ml	Fischfond
1 EL	Kapern, klein
	Olivenöl, zum Einstreichen
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen. Die Tomatenfilets, den Knoblauch, das Basilikum und die Petersilie grob hacken. Die Saiblinge innen und außen gründlich abspülen, gut trockentupfen, salzen und pfeffern. Etwas Alufolie leicht mit Olivenöl einstreichen. Anschließend die Fische im Bauchraum mit der Basilikum-Tomaten-Mischung befüllen und einzeln in die leicht geölte Alufolie wickeln. Die Folie rundum gut verschließen, auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einen Topf geben. Das Ganze knapp mit Wasser bedecken und garkochen. Anschließend abgießen. Die Sahne in einem Topf erhitzen.

Die Kartoffeln in einen Topf geben, die heiße Sahne und 50 g Butter zugeben und grob zerstampfen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern, zu den Kartoffeln geben und miteinander vermengen.

Für die Soße die Schale der beiden Zitronen mit Hilfe eines Zestenreißers abschälen und in der übrigen Butter anschwitzen. Die Zitronen auspressen, das Ganze mit dem Zitronensaft sowie dem Fischfond ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Kapern zufügen und nochmals aufkochen.

Die Saiblinge aus der Folie wickeln und samt des entstandenen Suds auf Tellern anrichten. Den Kartoffelstampf und die Zitronen-Kapernbutter darüber träufeln und das Ganze servieren.



2. Hauptgang: *Kalbsschnitzel mit Sherrysoße von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

8	Kalbsschnitzel, je 80 g
8 Scheiben	Serrano-Schinken
200 ml	Kalbsfond
3 Stiele	Salbei
1 Zweig	Rosmarin
30 g	Butter
2 EL	Olivenöl
6 EL	Sherry, medium
2 EL	Mandelblättchen
800 g	Brokkoli
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Brokkoli abbrausen und putzen. Anschließend die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abschütten und beiseite stellen.

Die Kalbsschnitzel flach klopfen und mit je einer Scheibe Serrano-Schinken, dem Rosmarin sowie den Salbeiblättern belegen. Das Ganze zusammenklappen, mit Zahnstochern feststecken und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite etwa vier Minuten braten, danach herausnehmen und warm halten. Das Bratfett nun mit dem Kalbsfond und dem Sherry ablöschen und circa fünf Minuten einköcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mandelblättchen in einer ungefetteten Pfanne rösten. Etwas Muskat reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Brokkoliröschen darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Kalbsschnitzel mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, die Sherrysoße über das Fleisch träufeln und mit den gerösteten Mandelblättchen den Brokkoli garniert servieren. Dazu passt Reis.



Dessert: *Schnelles Tiramisu von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

16	Löffelbiscuits
250 g	Mascarpone
100 ml	Espresso, kalt
3 EL	Amaretto
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
4 EL	Zucker
3	Eier
2 EL	Kakaopulver
3 EL	Mandelblättchen

Zubereitung:

Den Espresso mit dem Amaretto mischen. Die Mandelblättchen in einer ungefetteten Pfanne rösten und anschließend beiseite stellen. Die Eier trennen und die Schale der halben Zitrone und der halben Orange mit einer Reibe abraspeln.

Den Zucker, die Eigelb sowie die Zitronen- und Orangenschalen mit dem Mixer mindestens fünf Minuten cremig schlagen und die Mascarpone portionsweise unterheben.

Die Löffelbiscuits halbieren und je vier Hälften in die Gläser verteilen. Das Ganze mit der Hälfte der Espressomischung beträufeln, anschließend die Mascarponecreme darauf geben und etwas glattstreichen. Die Hälfte der gerösteten Mandelblättchen darüber streuen.

Nun die restlichen Biscuits auf der Creme verteilen und mit der übrigen Espressomischung beträufeln. Die restliche Mascarpone sowie die Mandelblättchen darauf verteilen und in den Kühlschrank geben.

Kurz vor dem Servieren das Ganze mit Kakaopulver bestäuben.