



## Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 14. Januar 2017

### **Vorspeise: *Linsensuppe mit rosa Steakstreifen und Kerbelschmand von Horst Lichter***

#### **Zutaten für vier Portionen:**

300 g	Berglinsen
1	Zwiebel
100 g	Speck, fein gewürfelt, durchwachsen
800 ml	Gemüsebrühe
3 Stiele	Thymian
2	Rindersteaks, à 300 g (Zimmertemperatur)
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
1 EL	Schwarze Pfeffermischung
2	Knoblauchzehen, geschält und halbiert
1 Bund	Kerbel
50 g	Schmand
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Zucker
2-3 EL	Weißweinessig



#### **Zubereitung:**

Die Berglinsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem großen Topf anbraten. Die Linsen zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks trockentupfen, mit Olivenöl bestreichen und in einer gut erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Butter und Knoblauch zugeben, mit Salz und der Pfeffermischung würzen. Die Steaks auf einem Backblech im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Einige Kerbelblättchen zur Garnitur reservieren. Den Schmand mit den Kerbelblättchen, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf der Suppe anrichten. Mit dem Kerbelschmand beträufeln und mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.



**1. Hauptgang:           Knoblauch-Zitronen-Forellenfilets mit Ofenkartoffeln und Gurkensalat von Horst Lichter**

**Zutaten für vier Portionen:**

800 g	kleine festkochende Kartoffeln
2 TL	Oregano, getrocknet
4 EL	Olivenöl
4 EL	Semmelbrösel
1	Bio Zitrone
3	Knoblauchzehen
4	Forellenfilets, mit Haut
2 EL	Olivenöl
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Salatgurke
1 gestr. TL	Salz
4 Stiele	Dill
1 kleiner	Kopfsalat
2 TL	Zucker
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Rapskernöl



**Zubereitung:**

Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Den Oregano mit dem Olivenöl und den Semmelbröseln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Semmelbröselmischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Anschließend im Backofen 10 Minuten goldbraun überbacken.

Die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Filets wenden, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Butter zugeben und bei milder Hitze 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filets mit der Butter immer wieder übergießen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und hacken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurken abgießen und mit dem Zucker, Essig und Rapskernöl marinieren. Den Dill und die Salatblätter unterheben und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Die Forellenfilets mit dem Salat auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen. Mit der Zitronen-Knoblauchbutter beträufeln.



## **2. Hauptgang: Entenbrust mit Rauchmandel auf Apfel-Kumquat-Chutney und cremiger Polenta von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Portionen:**

3	Entenbrüste
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Rauchmandeln, gesalzen
1 TL	Kubebenpfeffer
1 EL	Rapsöl
4 Stiele	Thymian
50 g	Butter
400 ml	Gemüsefond
200 ml	Milch
30 g	Butter
	Salz
	Muskatnuss
150 g	Polentagrieß
1	säuerlicher Apfel
150 g	Kumquats
2	Schalotten
20 g	Ingwer
1 kleine	Chilischote
2 EL	brauner Zucker
50 ml	Weißwein
3 EL	Weißweinessig
50 g	geschlagene Sahne



### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 110 Grad vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte, leicht gefettete Pfanne legen. Thymian zugeben, auf mittlerer Stufe langsam braten lassen, so dass das Fett auslaufen und die Haut knusprig braten kann.

Rauchmandeln im Mörser grob zerstoßen. Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen, beides mischen und die Entenbrüste darin wenden. Auf ein Ofengitter legen, Thymian darauf legen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten garen. Das Entenbratfett mit der Butter zusammen aufschäumen, die übrige Rauchmandel-Pfeffermischung zugeben und beiseite stellen.

Für die Polenta den Gemüsefond, die Milch und die Butter aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren aufkochen und auf kleinster Flamme 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Apfel waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Kumquats waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Schalotten und Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili kleinhacken. Braunen Zucker in einem Topf schmelzen. Die vorbereiteten Zutaten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Essig aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dickflüssig einkochen lassen.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, Thymian entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Die beiseite gestellte Butter in der Pfanne nochmals aufschäumen. Die Polenta mit der geschlagenen Sahne verfeinern und auf Tellern verteilen. Das Fleisch darauf legen und mit einigen Tupfen Chutney verfeinern. Mit der Aromabutter beträufeln.



## **Dessert:      *Johannisbeer-Küchlein mit Zimt-Sabayon von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Portionen:**

½	Vanilleschote
250 ml	Milch
1	Eigelb
1 EL	Zucker
15 g	Speisestärke
50 g	Butter
100 g	Butter, zimmerwarm
120 g	Zucker
3	Eier
1 Prise	Salz
1	Bio Zitrone, davon den Abrieb
150 g	Mehl
50 g	Speisestärke
2 gestrichene	TL Backpulver



	Flüssige Butter für die Formen
1	Eiweiß
1 EL	Zucker
2 EL	Johannisbeerkonfitüre
3	Eigelbe
2 EL	Zucker
1 TL	Zimt
3 cl	Haselnusslikör
150 g	gemischte Beeren

Außerdem:      24er Mini-Muffinblech, Spritzbeutel

### **Zubereitung:**

Für die Creme die Vanilleschote aufschneiden, das Mark auskratzen und beides mit der Milch zusammen aufkochen. Das Eigelb mit dem Zucker und der Speisestärke verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einen Teil der heißen Milch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Alles zur restlichen heißen Milch geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 1 Minute köcheln lassen. die Vanillecreme vom Herd nehmen und 50 Gramm Butter unterrühren. Abgedeckt kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker und den Eiern in der Küchenmaschine schaumig rühren. Mit Salz, Zitronenschale zugeben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und zur Ei-Zucker-Masse sieben. Alles unterheben und die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Silikonmulden mit flüssiger Butter fetten und die Masse zwei Drittel hoch einfüllen. Im vorheizten Backofen 20 Minuten backen.

Anschließend kurz in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Die Hälfte der Küchlein einmal quer aufschneiden und mit der Johannisbeerkonfitüre bestreichen. Die übrigen Kuchen darauf setzen, andrücken und auf eine Platte setzen.

Die gut gekühlte Vanillecreme mit den Schneebesen der Küchenmaschine cremig schlagen. Das Eiweiß schaumig aufschlagen, den Zucker dabei zugeben und zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee unter die Vanillecreme heben und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf jedes Küchlein einen Tupfen Vanillecreme spritzen.



Für die Sabayon die Eigelbe mit dem Zucker und Zimt in einer Schlagschüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad etwa 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und 1-2 Minuten weiter schlagen. Den Haselnusslikör unterrühren.

Die Küchlein mit den Beeren garnieren und mit der Sabayon beträufeln.