

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 11. Juli 2015 |



Vorspeise: Paprika-Frittata mit Kopfsalat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1	rote, gelbe, grüne Paprikaschote
2 EL	Olivenöl
6	Eier
150 ml	Milch
	Muskatnuss
1 TL	Oregano, frisch gehackt
½	Roggenbaguette
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
1	Kopfsalat
½	Zitrone
1 EL	Rapsöl
1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch in einen hohen Becker geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen und pürieren. Über dem Paprika verteilen und auf mittlerer Flamme bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten stocken lassen. Sollte der Boden der Frittata zu dunkel werden, Hitze reduzieren und bei kleinerer Flamme weitergaren lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit dem Knoblauch einreiben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Zitronensaft, Zucker, Rapsöl mit einer Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren. Salat mit der in Würfel geschnittenen Frittata anrichten. Das Baguette dazu reichen.



1. Hauptgang: Lachsfilet auf grünem Spargelgemüse mit Basmatireis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Basmatireis
	Salz
20 g	Butter
4	Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut
1 EL	grober Dijonsenf
½	Zitrone
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
2 Bund	grüner Spargel
1	Zwiebel
30 g	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 TL	Speisestärke
2 Stiele	Dill

Zubereitung:

Basmatireis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis zusammen mit 300 ml Wasser und 0,5 Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf kleinste Flamme zurück schalten und bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Senf bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 2.3 cm lange, schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Spargel darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und das Gemüse bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Die Speisestärke mit 1-2 Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit leicht abbinden.

Dill waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Dill fein schneiden und unter den Spargel mischen. Lachsfilets auf dem Spargelgemüse anrichten. Reis dazu servieren.



2. Hauptgang: Kalbsfilet auf Pfefferlings-Cranberry-Ragout mit Kartoffelknödeln von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

800 g	Kalbsfilet
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rapsöl
je 3 Stiele	Rosmarin und Thymian
2	Knoblauchzehen, ungeschält halbiert
30 g	Butter
400 g	kleine Pfefferlinge
2	Schalotten
50 g	Bacon
1 EL	Olivenöl
20 g	Butter
50 g	getrocknete Cranberries
200 ml	Kalbsfond
100 ml	Sahne
1 Bund	Schnittlauch
1 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2	Eigelbe
2-3 EL	Speisestärke
	Salz, Muskatnuss
2 EL	Wildpreisebeeren
50 g	Butter
80 g	Semmelbrösel

Zubereitung:

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Kalbsfilet salzen und pfeffern und in einer Pfanne im heißen Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Kräuter und Knoblauch mit zugeben. Butter in die Pfanne geben und das Fleisch damit übergießen. Alles auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen.

Pfefferlinge putzen und mit einem Pinsel oder kleinem Messer säubern. Schalotten schälen und klein würfeln. Bacon würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pfefferlinge darin anbraten. Bacon und Schalotten zugeben und bräunen lassen. Butter und Cranberries zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond angießen, mit der Sahne auffüllen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zuletzt unter die Pfefferlinge heben.

Kartoffeln gründlich mit Schale waschen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen. Anschließend halbieren, Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Schalen entfernen. Kartoffelmasse mit dem Eigelb und der Speisestärke verrühren, mit Salz und frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Aus der Masse etwa 12 Knödel formen. Eine Vertiefung in jeden Knödel drücken und mit einem halben



Teelöffel Wildpreiselbeeren füllen. Knödelmasse gut verschließen und rund formen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Knödel hinein geben. Im siedendem Wasser 10 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel zugeben, anrösten und leicht salzen. Die fertig gegarten Knödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden.

Zum Anrichten das Pfifferlingsragout mit den Knödeln auf Tellern verteilen. Das Kalbsfilet in Tranchen schneiden, auf das Ragout legen und mit Salz würzen.



Dessert: Parfait von Orangenthymian und Amarettini mit Himbeeren von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

100 g	Amarettini
50 g	flüssige Butter
10 Stiele	Orangenthymian
125 g	Puderzucker
0,5	Bio Orange
200 g	Sahne (35% Fett)
2	Eier
4	Eigelbe
500 g	Himbeeren
2 EL	Puderzucker
0,5	Zitrone
4 Stiele	Minze
2	Eiweiß
50 g	Zucker

Außerdem: 4 Vorspeisenringe ca. 10 cm, Gefrierbeutel

Zubereitung:

Amarettini in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln. In eine Schüssel geben und mit der flüssigen Butter verrühren. Vorspeisenringe auf eine rutschfeste, flache Platte setzen. Die Amarettini-Brösel in die vier Ringe verteilen, gut andrücken, so dass ein Boden entsteht. Kalt stellen.

Für das Parfait den Orangenthymian abbrausen, grob hacken und mit dem Puderzucker, Saft der halben Orange und 100 ml Wasser 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen und abseihen.

Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Eier und die Eigelbe in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Anschließend vom Wasserbad nehmen und auf eine Schüssel mit Eiswasser setzten. 2-3 Minuten darauf kalt schlagen. Die Sahne unterheben und die Masse in die vorbereiteten Ringe füllen. Masse glatt streichen und etwa 3-4 Stunden gefrieren lassen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft fein pürieren. Himbeerpüree durch ein feines Sieb streichen.

Eiweiß und Zucker verrühren und in einem Topf auf 50 Grad erwärmen, anschließend in der Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Das Parfait aus der Ringen lösen und auf Dessertteller setzen. Die Baisermasse auf das Parfait spritzen und mit einem Bunzenbrenner abflämmen. Die Himbeeren auf dem Parfait verteilen und mit der Himbeersauce beträufeln. Mit Minzblättchen garnieren.



Spezial: „Hannelores Brot“ von Hannelore Hoger

Zutaten:

500 g	Dinkelmehl
1,5 Tassen	Sonnenblumenkerne
1 Tasse	Leinsamen
1 Tasse	Sesam
0,5 Liter	Wasser
3 EL	Obstessig
1,5 TL	Salz
1 Würfel	frische Hefe
2 EL	Margarine

Zubereitung:

Eine Kasten-Backform mit der Margarine einfetten und den Ofen bei 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl mit den Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Sesam mischen.

Das Wasser mit dem Obstessig, Salz und der Hefe vermischen. Nun alles zusammenrühren und den Teig in die Kastenform füllen und etwa 50 Minuten backen.

Wichtig: Nach zehn bis zwölf Minuten das Brot in der Mitte einritzen.

Nach 50 Minuten das Brot aus der Form nehmen und etwa zehn Minuten nachbacken.
Guten Appetit!