



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 29. März 2014 |

Vorspeise: *Kartoffeleintopf mit Lachs und Dill von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

Für die Suppe:

1 Bund	Suppengrün
300 g	festkochende Kartoffeln
20 g	Butter
1	Lorbeerblatt
300 g	Lachsfilet, ohne Haut
½	Zitrone
20 ml	Olivenöl
½ Bund	Dill
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Suppengrün waschen, putzen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen. Kartoffeln zugeben. Mit Wasser auffüllen, so dass alles knapp bedeckt ist. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf einmal aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel weich garen.

In der Zwischenzeit den Lachs in Würfel schneiden. Lachswürfel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen, damit der Lachs garziehen kann.

Dill abbrausen und die groben Stiele entfernen und klein hacken.

Den Kartoffeleintopf in tiefen Tellern anrichten, je zwei Lachswürfel hinein geben und mit dem Dill bestreuen.



1. Hauptgang: Kabeljaufilet in Salzeibutter mit Karotten und Safranreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für den Fisch:

4	Kabeljaufilets
20 ml	Rapsöl
3 Stiele	Salbei
30 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle

Für die Karotten:

400 g	Karotten
1	Zwiebel
20 g	Butter
1 TL	Zucker
50 ml	Gemüsebrühe

Für den Reis:

150 g	Basmatireis
10	Safranfäden

Zubereitung:

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter und Salbeiblätter zugeben. Butter kurz aufschäumen und den Fisch damit immer wieder beträufeln.

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und die Brühe angießen. Mit Salz würzen und bei milder Hitze weichgaren.

Reis kurz abbrausen, anschließend mit dem Safran und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zufügen und den Reis einmal aufkochen lassen. Hitze auf die kleinste Stufe schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen.

Reis und Karotten auf Tellern anrichten, je ein Kabeljaufilet dazu legen und großzügig mit der Salzeibutter beträufeln.



2. Hauptgang: Surf & Turf von Hummer und Kaninchen mit Blumenkohl und Kokosreis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für den Hummer:

- 2 Hummerschwänze (ausgebrochen, mit Scheren)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 2 Thymianzweige
- Salz
- Schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Für das Kaninchen:

- 4 Kaninchenrücken (küchenfertig, ohne Fett und Sehnen)
- 2 angedrückte Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer a.d. Mühle
- Butter zum Nachbraten

Für den Blumenkohl:

- 400 g weißen Blumenkohl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml hellen Fischfond
- 1 Zitrone
- 50 ml Sahne
- 50 g Rosenkohlblättchen (geputzt)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL milden Honig
- 120 g Cocktailtomaten

Für den Kokosreis:

- 150 g Basmati Reis (oder Jasmin Duftreis)
- 25 g Kokosflocken
- 250 ml Wasser
- 50 ml Reiswein
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 50 ml Erdnussöl
- Salz
- Chili a.d. Mühle

Zum Anrichten:

- 2 Schalen grüne Shisokresse

Zubereitung:

Den Reis in einem Sieb zwei- bis dreimal gründlich mit Wasser abspülen und danach mit den Kokosflocken vermengen.

Wasser, Reiswein, Kaffir-Limettenblätter, Reis und Kokosflocken in einen Topf geben, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze 15 bis 18 Minuten garen. Danach mit Erdnussöl, Salz und Chili abschmecken.



Den Hummer der Länge nach halbieren. Die Kaninchenrücken mit Salz würzen und im erhitzten Olivenöl zwei bis drei Minuten von jeder Seite bei mittlerer Temperatur anbraten. Danach Knoblauch andrücken, Thymian und Butter zum Kaninchen hinzugeben und mit Pfeffer verfeinern.

Für das Gemüse den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter leicht erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Blumenkohl darin hell anschwitzen. Danach das Gemüse mit Fond auffüllen.

Danach mit dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer würzen und mit Sahne aufgießen. Das Ganze kurz aufkochen. Den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und dabei auffangen. Den Sud aufschäumen, erneut zum Gemüse geben. Das Kaninchen und den Hummer in der Pfanne mit dem Gemüse drei bis vier Minuten sanft garziehen bzw. mit erwärmen.

Den Rosenkohl putzen und die Blättchen abzupfen, die Tomaten vierteln.

Kurz vor dem Servieren, die Rosenkohlblättchen und Tomaten kurz mit in der Pfanne garen und das Gemüse mit Honig abschmecken.

Zum Servieren den Reis auf den Tellern anrichten und das Gemüse darum verteilen. Hummer und Kaninchen in Tranchen schneiden und auf den Reis legen. Zum Schluss mit feiner Shisokresse vollenden.



Dessert: ***Nuss-Strudelbonbons mit Zitrusfruchtkompott und Rotweinsabayon von Johann Lafer***

Zutaten für vier Portionen:

Für 12 Bonbons:

75 g	gedörrte Pflaumen
25 g	Haselnüsse
25 g	Walnüsse
25 g	Macadamianüsse
1 EL	milden Honig
	Fleur de Sel
4 Blätter	Strudelteig a.d. Kühlregal
Butter	zum Einpinseln
Puderzucker	zum Bestäuben

Für das Kompott:

50 g	Zucker
50 g	Honig
100 ml	Weißwein
½	Vanillestange
50 g	Zwergorangen (Kumquats)
2	Orangen
1	Zitrone
2	Limetten
	etwas angerührte Speisestärke

Für die Rotweinsabayon:

½ TL	Zimt
2	Eigelbe
40 g	Zucker
90 ml	Rotwein

Zum Anrichten:

4 Zweige	Melisse
----------	---------

Zubereitung:

Für die Bonbons die Pflaumen und die Macadamianüsse zusammen in kleine Würfel hacken. Nun die Pflaumen zusammen mit den Nüssen, Honig und eine Prise Fleur de Sel vermengen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Strudelteig ausbreiten und in 12 etwa 12 x 20 Zentimeter große Rechtecke schneiden.

Je einen Esslöffel Füllung in die Mitte der Teigrechtecke geben. Den Teig rundum mit etwas flüssiger Butter bestreichen und von der schmalen Seite aufrollen. Die Teigenden wie bei einem Bonbon zusammendrücken.

Die Strudelbonbons auf das Backblech legen und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene Heißluft bei circa 160 etwa 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Danach herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und für kurze Zeit unter dem Backfengrill bei ca. 200 Grad hell-braun karamellisieren.



Für das Kompott den Zucker zusammen mit dem Honig in einem Topf hell karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen. In der Zwischenzeit das Wasser zum Kochen bringen und die Zwergorangen ein bis zwei Minuten darin blanchieren.

Danach leicht auskühlen lassen, vierteln und zum Zucker- und Honigsud geben.

Orangen, Zitrone, Limetten rundherum abschälen, die Filets herausschneiden und zusammen mit dem Vanillemark ebenso zugeben. Die Zitrusfrüchte leicht zusammen fallen lassen und ggf. mit Stärke abbinden.

Für die Sabayon das Zimtpulver zusammen mit den Eigelben, Zucker, Rotwein in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen.

Zum Servieren jeweils drei Strudel-Bonbons auf das Zitrusfruchtkompott setzen und die Sabayon darüber geben. Mit Melisseblätter dekorieren.