



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 19. Juli 2014 |

Vorspeise: *Mediterrane Lachsrollchen mit Guacamole und Cashewkernen von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

Für die Röllchen:

2 grüne Zucchini
Pflanzenöl, zum Grillen
8 - 12 Scheiben Räucherlachs
50 g geriebenen Parmesan
Salz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole:

2 reife Avocados
50 g Ingwer, geschält
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
25 ml Sojasauce
1 Limette
½ Bund Koriander

Zum Anrichten:

50 g Frisée
2 Schalen Shisokresse
50 g Cashewkerne
50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden, würzen und in der erhitzten Pfanne von beiden Seiten grillen bis ein Muster entsteht. Auf Küchenkrepp abtropfen. Auf Zucchinischeiben jeweils eine Scheibe Lachs legen, zu Röllchen aufrollen und mit Parmesan bestreuen. Unter dem Backofengrill leicht gratinieren.

Die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Zwei der Hälften in kleine Würfel schneiden. Die anderen beiden Hälften mit Hilfe einer Gabel grob zerdrücken. Ingwer in Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen ebenso würfeln. Sojasauce unter die Avocadocreime mischen, mit Saft und Abrieb der Limette abschmecken und Avocadowürfel, Ingwer, Chili sowie Knoblauch ebenfalls unterheben. Koriander in feine Streifen schneiden. Zum Schluss mit feinem Salz würzen und fein geschnittenen Koriander verfeinern.



Zum Servieren die Guacamole auf die Teller streichen. Zwei bis drei Röllchen darauf setzen und mit fein geputztem Frisée und Kresse garnieren. Mit gerösteten, gesalzenen Cashewkernen und Olivenöl vollenden.



1. Hauptgang: Paella mit Riesengarnelen und knusprigen Filetstreifen von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

|

Für die Paella:

1	lila Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprikaschote
5 - 6 EL	Olivenöl
8	mittelgroße Riesengarnelen (mit Kopf und Schale)
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
100 g	passierte Tomaten
1/2 TL	Safranfäden
600 ml	kräftige Geflügelbrühe
600 g	Miesmuscheln
250 g	Paellareis
100 g	Erbsen
	Zitronenspalten, zum Garnieren
	Salz
	Cayennepfeffer
8 Zweige	Blattpetersilie

Für die Filetstreifen:

2	Maishähnchenbrüste (ohne Haut und Knochen)
½ TL	grobes Salz
1 EL	Sojasauce
1	Limette
2-3 EL	Speisestärke
	Pflanzenfett, zum Braten

Zum Anrichten:

frittierter Knoblauch

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote vierteln, Strunk entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Garnelen darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch in die breite Pfanne geben und darin kurz anschwitzen. Paprikawürfel untermischen, mit anschwitzen und mit Paprikapulver bestreuen. Safranfäden zugeben. Passierte Tomaten in die Pfanne geben. Mit der Brühe ablöschen. Bei reduzierter Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Muscheln gründlich säubern, geöffnete Exemplare aussortieren.



Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Reis in die Pfanne zu dem Sud streuen und fünf Minuten mit köcheln lassen. Erbsen untermischen und Riesengarnelen auf dem Reis verteilen. Gesäuberte Muscheln darauf legen. Pfanne in den heißen Ofen schieben und die Paella darin circa 20 Minuten garen. Paella mit Zitronenspalten und Blattpetersilie garnieren.

Hähnchenbrüste halbieren und in vier bis fünf Streifen schneiden. Salz, Sojasauce und Limettenabrieb zugeben. Mit Stärke bepudern und im erhitzten Pflanzenfett vier bis fünf Minuten knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und ggf. mit Salz nachwürzen.

Zum Servieren die Filets auf die fertige Paella geben und mit Knoblauch bestreuen.



2. Hauptgang: *Paprika-Putenschnitzel mit Curryreis von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

150 g	Basmatireis
2 TL	Currypulver
4	Putenschnitzel (à ca. 180 g)
4	Paprikaschoten (geröstete, eingelegte rote)
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
2 EL	Rapsöl
4	weiße Spitzpaprika
1	Gemüsezwiebel
4 Zweige	Thymian
2 EL	Rapsöl
1 Glas	Tomatenpüree (ca. 200 ml)
1 - 2 TL	Zucker
½ Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

Den Reis abbrausen und in einen Topf geben. Mit 230 ml Wasser auffüllen, Currypulver und ½ Teelöffel Salz zugeben und einmal aufkochen lassen. Herdplatte auf die kleinste Stufe zurückschalten und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

Putenschnitzel flach aufschneiden und wie zu einem Schmetterling aufklappen. Frischhaltefolie darauf legen und die Schnitzel leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine eingelegte Paprikaschote darauf legen, die Schnitzel wieder zuklappen und die Seiten mit Zahnstochern feststecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad Celsius 15 Minuten garen.

Spitzpaprika waschen, das Kerngehäuse heraus trennen und die Schoten in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Öl in einem Bräter erhitzen und Zwiebeln mit Paprika darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomatenpüree angießen. Bei mittlerer Hitze weich schmoren lassen.

Petersilie abbrausen, die Blätter klein hacken und unter das Paprikagemüse rühren.

Paprikagemüse und Curryreis auf Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Putenschnitzeln ziehen und die Schnitzel auf dem Gemüse anrichten.



Dessert: Zwetschgendatschi mit Zimtzucker von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

150 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
30 g	brauner Zucker
60 g	Frischkäse
50 ml	Milch
50 ml	Sonnenblumenöl
20	Zwetschgen
3 EL	Zucker
1 TL	Zimt
200 ml	Schlagsahne
2 EL	Puderzucker
2 cl	Brauner Rum (ca.)

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze (160 Grad Celsius Umluft) vorheizen.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Zucker, Frischkäse, Milch und Öl zugeben und alles mit dem Knetbalken der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen, vierteln und jedes Teilstück zu einem Fladen ausziehen. Teigfladen auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Hälften in grobe Würfel schneiden und auf den Teigfladen verteilen. Zucker und Zimt mischen und die Datschi großzügig damit bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.

Sahne in ein hohes Gefäß füllen und halbfest schlagen. Puderzucker nach und nach zugeben und Sahne damit steif schlagen. Mit einem Schuss braunem Rum verfeinern.

Datschi aus dem Ofen nehmen und noch warm mit der Sahne servieren.