



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 09. August 2014 |

Vorspeise: *Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit gegrilltem Feta-Schafskäse von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen

Für die Nudeln:

1/2	rote Paprikaschote
1/2	gelbe Paprikaschote
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 g	Ingwer
50 g	Mangold
50 g	Zuckerschoten
50 g.	Austernpilze
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
200 ml	Gemüsefond
0,5 TL	fruchtiges Curry
300 g	vorgegarte Mie-Nudeln
2 EL	Koriander, frisch geschnitten
1 EL	schwarzer Sesam
	Salz
	Chili aus der Mühle

Für den Käse (Achtung! Marinierzeit beachten siehe Rezept):

4 Stck	Fetakäse vom Schaf (je ca. 80-100 g)
1	Schalotte
1	junge Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
5 ml	Olivener Öl
1	unbehandelte Zitrone
1 TL	Korianderkörner
2 EL	Akazienhonig
	Salz
	Chili aus der Mühle

Zubereitung

Für die Nudeln, Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und in feine Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Mangold und Zuckerschoten waschen, Austernpilze putzen und alles in feine Streifen schneiden.

Das Sesamöl erhitzen, Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen und das restliche Gemüse zugeben. Zwei bis drei Minuten garen, mit Sojasauce, und 80 Milliliter Gemüsefond ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.



Die Nudeln zugeben mit fruchtigem Curry würzen und noch warm mit dem Gemüse mischen. Zum Schluss mit frischem Koriander und Sesam verfeinern und mit Salz und Chili abschmecken.

Für den Käse, Schalotte, Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Nun Schalotten, Knoblauch, Chili zusammen mit Öl, den Abrieb- und den ausgepressten Saft von der Zitrone, Korianderkörner mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer feinen Würzpaste verarbeiten. Den Käse damit gründlich einreiben und für mind. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren. (*Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.*) Danach in der Grillpfanne von beiden Seiten vier bis fünf Minuten grillen.

Die Nudeln in die Teller geben und den gegrillten Käse darauf verteilen.



1. Hauptgang: Geräucherter Wildlachs mit Honig- Senflack und gegrilltem Ratatouille von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für das Ratatouille:

1 kl.	gelbe Zucchini
1 kl.	grüne Zucchini
1 kl.	Aubergine
25 ml	Olivenöl
4	Knoblauchzehen, geschält
4	Thymianzweige
½	rote Paprika
½	gelbe Paprika (altern. 300 g kleine Mini- Paprika)
250 g	Kirschtomaten
	Pflanzenöl, zum Grillen

Für die Tomatenvinaigrette:

2	Schalotten
100 g	in Öl eingelegte Tomaten
50 ml	Tomatenöl
50 g	schwarze Oliven
1	Zitrone
	Honig
	Salz
	Chili, aus der Mühle

Für den Wildlachs:

600 g	eine Seite Wildlachs mit Haut (ohne Gräten)
½ TL	grobes Salz
½ TL	brauner Rohrzucker
1 TL	Korianderkörner
1 TL	Pimentkörner
½ TL	schwarze Pfefferkörner
4	Zweige Thymian
25 g	Buchenholzspäne
2 EL	Honig
1 EL	Senf

Zum Anrichten:

2-3	Schalen Shiso Kresse
-----	----------------------

Zubereitung

Für das Gemüse die Enden von Zucchini und Aubergine entfernen und in circa einen Zentimeter Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein schneiden und mit Thymianzweigen und Olivenöl verrühren und die bereits in Scheiben geschnittenen Scheiben damit übergießen und kurz einziehen lassen. Die Paprika vierteln, Kerne entfernen. Anschließend in Stücke schneiden

Sämtliches Gemüse von beiden Seiten grillen, bis ein Muster entsteht. Danach miteinander vermengen und würzen.



Für die Vinaigrette, Schalotten und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Das Tomatenöl mit Honig und den ausgepressten von der Zitrone verrühren. Anschließend die übrigen Zutaten zugeben, mit Salz, Chili abschmecken und über den fertigen Salat geben.

Für den Lachs in einem Mörser Salz, Zucker, Koriander, Piment und Pfeffer zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und über den Fisch streuen. Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Thymian die Räucherspäne darauf streuen.

Wildlachs auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze wegnehmen und den Fisch und 12 bis 15 Minuten räuchern. Honig, Senf miteinander verrühren und auf den Lachs streichen.

Zum Servieren den Fisch portionieren, von der Haut lösen, auf die Teller verteilen. Salat zu geben und Kresse vollenden.



2. Hauptgang: Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für das Omelett:

4	kleine Kartoffeln (gekocht, vom Vortag)
1	rote und gelbe Paprikaschote
1	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
25 g	Butter
4	Eier
50 ml	Milch
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Muskatnuss

Für den Lachs:

4	Lachssteaks (je ca. 180 g)
2 EL	Olivenöl
½	Zitrone
20 g	Butter
½	Bund Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugeben und kurz erwärmen.

Die Eier mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, mit Muskat würzen und mit dem Pürierstab mixen. Eiermischung über den Kartoffeln und Paprikastücken verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen.

Lachssteaks mit Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von der Zitrone würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. Etwas Butter zugeben und bei kleiner Flamme fünf Minuten nachgaren.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken und zum Lachs geben.

Das Omelett in vier Stücke teilen und mit dem Lachs anrichten.



Dessert: Bunte Sommergrütze mit Himbeersorbet von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für das Sorbet:

1	Zitrone
100 g	Zucker
500 g	Himbeerpüree
3 EL	Wasser

Für die Grütze:

100 g	Heidelbeeren
100 g	Physalis
100 g	Johannisbeeren
1	Charentais Melone (Zuckermelone)
100 g	helle Weintrauben (kernlos)
100 g	dunkle Weintrauben (kernlos)
60 g	Zucker
150 ml	Weißwein
½	Zitrone
2 TL	Maisstärke
1 Bund	Minze

Zubereitung

Für das Sorbet Zucker mit drei Esslöffeln Wasser und dem ausgepressten Saft von der Zitrone aufkochen und unter das Himbeerpüree mischen. In die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Für die Grütze die Beeren und Früchte waschen und abbrausen. Melone halbieren, entkernen und mit Hilfe eines Kugelausstechers Kugeln formen. Alle Früchte in eine Schüssel geben.

Für den Sud Zucker in einem Topf hellgelb karamellisieren, mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Die Zitrone auspressen und mit der Maisstärke verrühren. Den Weißweinsud mit der angerührten Speisestärke binden. Früchte zugeben und unterheben. Topf vom Herd nehmen und die Grütze in eine flache Schale zum Abkühlen geben.

Minze abbrausen und die Blätter abzupfen

Grütze in Schalen abfüllen, mit Minze garnieren. Je eine Kugel Himbeersorbet darauf geben und sofort servieren.