



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 16. August 2014 |

**Vorspeise:** *Fenchelsuppe mit Bratwurstbällchen von Horst Lichter*

### Zutaten für vier Portionen

*Für die Suppe:*

2	Fenchelknollen
1	mittlere, mehlig kochende Kartoffel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
3 cl	Wermut
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
2	Kalbsbratwürste (ca. je 125 g)
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

Fenchel und Kartoffeln waschen, Fenchel putzen, Kartoffel schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün aufbewahren.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Fenchel darin anbraten, mit Zucker bestreuen und mit dem Wermut ablöschen. Brühe angießen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zwei bis drei Minuten kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pelle der Würste abziehen, aus dem Brät kleine Bällchen formen. Bratwurstbällchen in die heiße Suppe geben und darin garziehen lassen.

Fenchelgrün klein schneiden. Suppe mit den Bällchen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün bestreuen.



## **1. Hauptgang: Steaks mit Röstzwiebelkruste auf Mangoldgemüse von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für die Kruste:*

50 g	Butter, zimmerwarm
2 EL	Röstzwiebeln
2 EL	Semmelbrösel
4	Rindersteaks (je ca. 300 g)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rapsöl

#### *Für den Mangold:*

600 g	Mangold
1	Zwiebel
3	Kartoffeln(festkochend)
30 g	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Für die Kruste die zimmerwarme Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Semmelbrösel und Röstzwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten im Rapsöl anbraten. Auf ein Ofengitter legen und die Kruste darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten garen, anschließend aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Für das Gemüse den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden.

Butter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mangoldblätter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und alles zwei bis drei Minuten garen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mangoldgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und je ein Steak dazu servieren.



## **2. Hauptgang:      *Bouillabaisse von heimischen Fischen mit Crostini und Schnittlauch- Mayonnaise von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für die Bouillabaisse:*

8 kleine	fest kochende Kartoffeln(Drillinge oder Bamberger Hörnchen)
600 g	verschiedene Fischfilets mit Haut ohne Gräten (z.B. Lachs, Zander, Saibling, Forelle, Waller)
½ Stange	Lauch
150 g	Karotten
150 g	Sellerie
150 g	Fenchel
1	Lila Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
15 g	Meerrettich
2-3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Safranfäden
100 ml	Weißwein
500 ml	Fischfond
	Salz
	Cayennepfeffer

#### *Zum Anrichten:*

Dill, zum Bestreuen

#### *Für die Mayonnaise:*

6	Knoblauchzehen
1	Ei (Klasse M, zimmerwarm)
1 TL	Senf
1	unbehandelte Limette
100 ml	Pflanzenöl
100 ml	Olivenöl
	Cayennepfeffer
50 g	Schnittlauch

#### *Für die Crostini:*

2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
½	Baguette

### **Zubereitung**

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich garen.

Inzwischen Fische abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Lauch halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Fenchel ebenso schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Karotten und Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben dann in Streifen. schneiden. Gemüse zusammen mit Knoblauch in heißem Öl zwei bis drei Minuten. in einen breiten flachen Topf andünsten, dabei mit Safran bestreuen.



Das Ganze mit Weißwein ablöschen, Fischfond dazu gießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt circa acht Minuten garen. Meerrettich schälen und darüber reiben.

Suppe abschmecken. Gemüse, Fisch in tiefe Teller verteilen, Suppe darüber schöpfen und mit Dill bestreuen servieren

Für die Mayonnaise den Knoblauch schälen, fein schneiden und zusammen mit Senf, Ei, mit dem ausgepressten Saft und Abrieb der Limette in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Mixstab hinein stellen und das Öl zugeben. Anschließend mit höchster Geschwindigkeitsstufe das Öl emulgieren lassen. Schnittlauch zugeben.

Für die Crostini Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Brotscheiben nebeneinander auf einem Backblech verteilen und mit 50 Milliliter Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch bestreuen. Im Backofen sechs bis acht Minuten goldbraun bei 180 Grad rösten.

Mayonnaise auf die Crostini geben und die Fischsuppe in tiefen Teller servieren.



**Dessert:      *Geeistes Pflaumenwein Süppchen mit Zitronengras Sorbet von Johann Lafer***

**Zutaten für vier Portionen**

*Für das Süppchen:*

2	Cavaillon Melonen
200 g	Erdbeeren
50 g	Akazienhonig
1	unbehandelte Zitrone
100 ml	Pflaumenwein
300 g	Crash Eis
2	Zweige Melisse

*Für das Sorbet:*

1	Bund Zitronengras
700 ml	Wasser
50 g	Zucker
4-6	Kafir- Limonenblätter
2	unbehandelten Zitronen
120 g	Akazienhonig
2 cl	Limonen- Likör

*Zum Anrichten:*

4	Zweige Melisse
	Blüten zum garnieren

**Zubereitung**

Für das Süppchen die Melone zackenförmig rundherum halbieren. Kerne entfernen und den Boden jeweils begradigen. Mit einem Parisienne Ausstecher, Kugeln ausstechen.

Restliches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in den Blender geben. Pflaumenwein, Honig, der ausgepresste Saft und Abrieb der Zitrone, Eis und Melissen- Blättchen zugeben und auf höchster Stufe zu einem Süppchen mixen.

Erdbeeren vierteln und mit den ausgestochenen Kugeln in die halbierten Melonen geben. Das Süppchen einfüllen

Für das Sorbet das Zitronengras anstoßen und in Stücke schneiden. Wasser aufkochen Zitronengras, Limonenblätter zugeben und circa 20 Minuten ziehen lassen.

Danach restliche Zutaten zugeben, durch ein Sieb gießen und in der Eismaschine gefrieren

Das Eis ausstechen und in das Süppchen geben. Mit Melisse und Blüten vollenden.