



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 30. August 2014 |

Vorspeise: Tomaten-Basilikum-Suppe mit Forellenfilets von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für die Suppe:

1 kg	Strauchtomaten
2	Zwiebeln
2	Stangen Staudensellerie
4 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
200 ml	Gemüsebrühe
1Bund	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

Für die Forelle:

4	Forellenfilets
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Tomaten und Sellerie waschen. Tomaten vierteln, vom Sellerie die Fäden ziehen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen.

Basilikum abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und beiseite stellen. Stiele mit in die Suppe geben. Alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln.

Basilikum und restliches Olivenöl im Mörser mit einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Paste zerreiben.

Forellenfilets abbrausen, trocknen und mit der Fleischseite nach unten in eine Auflaufform legen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Forellenfilets verteilen. Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Ober-/Unterhitze) zehn Minuten garen.

Die Suppe durch eine Flotte Lotte (Passiersieb) streichen und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Tellern anrichten.

Die Forellenfilets sind gar, wenn sich die Haut leicht abziehen lässt. Gehäutete Filets leicht salzen und pfeffern und in die Suppe geben. Die Basilikumpaste darüber träufeln und servieren.



1. Hauptgang: Spinatknödel mit Schinken-Zwiebel-Schmelze und Kopfsalat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für die Knödel:

4	Brötchen vom Vortag
150 ml	warme Milch
1	Zwiebel
25 g	Butter
100 g	frischer Spinat
2	Eier
	Salz
	Muskatnuss

Für die Schmelze:

50 g	Kochschinken
1	Gemüsezwiebel
25 g	Butter

Für den Salat:

1	Kopfsalat
½	Zitrone
1-2 TL	Zucker
2 EL	Rapsöl

Zubereitung

Für die Knödel: Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Warme Milch darüber gießen und die Brötchen fünf Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Spinat abbrausen, trocken schleudern und klein hacken. Zu den Zwiebeln geben und darin ein bis zwei Minuten zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Muskatnuss würzen und zu den Brötchen geben. Eier zufügen und alles gründlich mischen. Aus der Masse acht Knödel formen.

In einem flachen, breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel hinein geben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Die Knödel fünf bis acht Minuten darin ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Schinken klein würfeln, Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldbraun anbraten. Schinken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere zwei Minuten braten lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Für das Dressing Zitronensaft mit Zucker und einer Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Anschließend das Öl unterschlagen und den Salat damit marinieren. Die Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Schmelze beträufeln und mit dem Salat anrichten.



2. Hauptgang: Maishähnchen- Tempura mit süß-saurem Kürbis und jungem Spinat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für das Tempura:

50 g	Weizenmehl
50 g	Weizenstärke (oder 100 g Reismehl)
	Salz
1	Eiweiß (Kl. M)
150 ml	eiskaltes Wasser
1 EL	Currypulver
2	Maishähnchenbrüste (ohne Haut und Knochen)
1	Limette
2 EL	Sojasauce
50 g	Mehl
	Pflanzenfett, zum Ausbacken

Für den Kürbis:

50 g	Butter
300 g	Hokkaido Kürbis
1	Zitrone
50 ml	hellen Geflügelfond
1 TL	fruchtiges Currypulver
2 EL	milden Honig
1 EL	Erdnussöl
	Chili, aus der Mühle

Für den Spinat:

25 ml	Haselnussöl
25 ml	Pfirsich-Essig
25 ml	Gemüsefond
1 EL	Akazienhonig
	geröstete Haselnüsse
100 g	Blattspinat

Zubereitung

Für die Tempura Mehl, Stärke und eine kräftige Prise Salz in eine Schüssel sieben. Nun Eiweiß und etwas Eiswasser dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den fertigen Tempurateig mit dem Currypulver verfeinern.

Maishähnchen in Würfel schneiden, mit dem ausgepressten Saft der Limette, Sojasauce und Salz würzen. Würfel im Mehl wenden und durch den Teig ziehen. Anschließend im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und abschmecken

Den Kürbis würfeln und in der Butter bei niedriger Temperatur anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht abbrennen und mit dem ausgepresstem Saft der Zitrone, dem Honig und Salz würzen. Abgedeckt mit Backpapier weich garen. Danach mit Geflügelfond aufgießen, Erdnussöl und Chili aus der Mühle verfeinern

Für den Spinat: das Öl in der Pfanne erhitzen und Spinat leicht zusammen fallen lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und über den Spinat geben. Zum Servieren den Kürbis auf die Teller geben, Spinat darauf verteilen und mit Tempura vollenden.



Dessert: Zwetschgen-Crêpe-Röllchen mit Gewürztraminer Sabayon von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für den Crêpe:

100 g	Mehl
25 g	Mandeln (gemahlen, geschält)
250 ml	Milch
2	Eier
1 TL	Zucker
2 cl	Amaretto
25 g	flüssige Butter
	Butterschmalz

Für die Zwetschgen:

50 g	Zucker
250 ml	Rotwein
1	Zimtstange
2	Sternanis
½	Tahiti Vanillestange(Mark)
500 g	entsteinte Zwetschgen
1 EL	Speisestärke

Für die Sabayon:

½ TL	Zimt
2	Eigelbe
40 g	Zucker
90 ml	Gewürztraminer

Zum Anrichten:

Puderzucker
Minze

Zubereitung

Für den Crêpe: Mehl, Mandeln, Milch, Eier, Zucker und Amaretto zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die flüssige Butter unterrühren. Eine flache beschichtete Pfanne mit Butterschmalz auspinseln, Teig hineingeben, Pfanne so schwenken, dass sich der Teig gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilt. Goldgelb backen, Crêpe wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldgelb backen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Crêpes im 50 Grad heißen Backofen warm halten.

Für die Zwetschgen: den Zucker hell karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Die Gewürze zugeben und abgedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, erneut aufkochen.

Die Zwetschgen vierteln, zugeben und fünf bis sechs Minuten darin garen, bis sie leicht zusammenfallen. Anschließend mit Stärke binden.

Für die Sabayon das Zimtpulver zusammen mit dem Eigelb, Zucker, Weißwein über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren die Zwetschgen auf die Crêpe verteilen und einrollen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Sabayon sowie Minze vollenden.