

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 20. September 2014 |



### **Vorspeise: Klassische Minestrone von Johann Lafer**

#### **Zutaten für vier Portionen**

##### *Für die Suppe:*

3	Tomaten
2	Karotten
2 Stangen	Staudensellerie
6	kleine Kartoffeln (festkochend)
½ Stange	Lauch
150 g	breite Bohnen
¼	Wirsing
150 g	Tiefkühl-Erbesen
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
5-6 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 L	Gemüsebrühe
2-3	Basilikumzweige
1/4 Bund	Petersilie
3	Thymianzweige
150 g	Suppennudeln
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

##### *Zum Anrichten:*

	Basilikum
50 g	Parmesan

#### **Zubereitung**

Tomaten waschen und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser kreuzweise einritzen. Tomaten für circa 20 bis 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und beiseite stellen. Karotten, Kartoffeln und Staudensellerie schälen, Lauch waschen und Bohnen putzen. Wirsing vom Strunk befreien, Gemüse waschen und Karotten in dünne Streifen hobeln. Das restliche Gemüse grob scheiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zwiebel und Knoblauch in zwei Esslöffel heißem Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver mit anschwitzen. Karotten, Kartoffeln und Bohnen zufügen. Brühe angießen und Kräuter dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit das restliche Gemüse dazugeben. Die Nudeln in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel weitere acht bis zehn Minuten garen, bis die Nudeln bissfest gekocht sind.



Tomatenviertel in den Topf geben. Abschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken.

Die Kräuter entfernen. Die Minestrone in tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit etwas frisch gezupftem Basilikum und frisch geriebenen Parmesan bestreut servieren.



## **1. Hauptgang: Saltimbocca vom Kabeljau mit Schmorspitzkohl von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für die Suppe:*

1	Spitzkohl
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3	Tomaten
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsefond
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

#### *Für die Saltimbocca:*

4 Stücke	Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten je ca. 200 g)
½	unbehandelte Zitrone
8	Salbeiblätter
4	Scheiben Parmaschinken
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
	Salz
	Pfeffer

#### *Für die Soße:*

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
150 ml	Sahne
½	Zitrone
2 EL	Kapern
50 g	Butter
½ Bund	Schnittlauch
1 TL	Zucker

### **Zubereitung**

Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Spitzkohl halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Tomaten vierteln, entkernen und beiseite stellen.

Die Schalotten, den Knoblauch und den halbierten Spitzkohl in Olivenöl anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel weich schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale würzen.



Je zwei Salbeiblätter auf jedes Fischstück legen und mit jeweils einer halben Scheibe Schinken umwickeln. Kabeljau in Olivenöl auf jeder Seite circa vier bis fünf Minuten braten. Dann die Butter zufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit mehrmals übergießen.

Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen scheiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden, Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne und den Saft der Zitrone zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Butter aufschäumen. Kapern und Schnittlauch zugeben.

Kabeljau auf dem Spitzkohl anrichten, Tomatenfilets dazulegen und mit der Sauce beträufeln.



## **2. Hauptgang: Mit Schafskäse gefüllte Schweinefilets auf Süßkartoffel-Zwiebel-Püree von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für die Filets:*

4	Schweinefiletmedaillons ( je 200 g)
100 g	Schafskäse
4 Stiele	Thymian
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Püree:*

2-3	Süßkartoffeln, ca. 700 g
1	Zwiebel
40 g	Butter
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
1	Romanesco
20 g	Butter

### **Zubereitung**

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze (100 Grad Umluft) vorheizen.

In jedes Medaillon eine Tasche einschneiden und mit einem Stück Schafskäse füllen. Öffnung wieder schließen und mit einem Zahnstocher verschließen. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianblättchen darauf streuen und etwas andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel weich garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter anbraten. Unter Rühren goldbraun rösten lassen. Die Süßkartoffeln abgießen, wenn sie weich sind und auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Geröstete Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Röschen darin bissfest kochen. Abgießen und in einer Pfanne mit der Butter kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanesco und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Medaillons entfernen und auf dem Püree anrichten.



## **Dessert: Zwetschgencreme mit geröstetem Pumpernickel von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für die Creme:*

300 g	Zwetschgen
30 g	Zucker
250 g	Mascarpone
1	Zitrone

#### *Für die Pumpernickel:*

2	Scheiben Pumpernickel
20 g	Butter
20 g	Zucker
1 Prise	Zimt
2 EL	Pflaumenmus
4 cl	Pflaumenschnaps

#### *Zum Anrichten:*

4 Stiele	Minze
----------	-------

### **Zubereitung**

Zwetschgen waschen, entkernen und würfeln. Mascarpone mit Zucker und den Saft der Zitrone in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen des Handrührers aufmixen. Zwetschgenwürfel untermischen.

Pumpernickel in einer Küchenmaschine grob zermahlen. Zusammen mit der Butter, dem Zucker und Zimt in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Anschließend auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Pflaumenmus mit Pflaumenschnaps verrühren.

Zwetschgencreme in Dessertgläser verteilen. Die Pflaumensauce darauf geben und mit dem Löffelstiel marmorieren. Zuletzt mit den Pumpernickel-Bröseln bestreuen. Mit Minze garnieren.