

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 15. November 2014 |



Vorspeise: *Papaya-Reissalat mit Garnelensatés von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen

Für den Papaya-Reissalat:

150 g	Basmatireis
150 g	Sojasprossen
4	Frühlingszwiebeln
¼	Baumpapaya
½	Ananas
2	Orangen
1	Mango
250 g	Kirschtomaten
4 Stängel	Koriandergrün
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	brauner Zucker
3 EL	weißer Balsamicoessig
5 EL	Erdnussöl
1 EL	Ahornsirup
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnelensatés:

12	große Riesengarnelen
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
10 g	frischer Ingwer
½	Bio Limette
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
	6 lange Holzspieße

Zum Anrichten:

Koriander

Zubereitung

Für den Papaya-Reissalat zunächst den Reis in 400 Milliliter kochendem Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und kalt abrausen. Danach die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Papaya, Ananas, Orangen und Mango schälen, gegebenenfalls entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten abrausen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Koriander abrausen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Koriander, Ahornsirup und Erdnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing locker mit dem Reissalat mischen.

Für die Garnelensatés die Riesengarnelen schälen, entdarmen und je zwei Garnelen zu einer Schnecke auf die Holzspieße stecken. Für die Marinade die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken oder fein reiben. Danach die halbe Limette auspressen.

Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Marinade über die Garnelen gießen und kurz einziehen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Garnelensatés darin von beiden Seiten zwei Minuten grillen.

Zum Anrichten den Reissalat auf einer Platte verteilen, die Satés darauf geben. Nach Belieben noch mit Korianderblättern bestreuen.



1. Hauptgang: Gebackene Jakobsmuscheln auf Kräutertabouleh mit Wasabicreme von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für das Kräutertabouleh:

50 g	Instant-Bulgur
60 g	Pinienkerne
1	kleine Salatgurke
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Fetakäse
6–8 EL	Olivenöl
2 EL	Aceto balsamico bianco
1 Prise	gemahlener Zimt
1 Bund	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für die gebackenen Jakobsmuscheln:

50 g	Weizenmehl
50 g	Weizenstärke (oder 100 g Reismehl)
1	Eiweiß (Kl. M)
150 ml	eiskaltes Wasser
8	Jakobsmuscheln, frisch ausgelöst
1 l	Pflanzenöl, zum Ausbacken
150 g	Crème fraîche
2 TL	Wasabipaste
½	Limette
	Mehl, zum Wenden
	Salz
	Pfeffer ,aus der Mühle

Zum Anrichten:

Koriander

Zubereitung

Für das Kräutertabouleh zunächst 300 Milliliter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze etwa acht Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Gurke waschen, trocken reiben, je nach Dicke der Länge nach halbieren und in etwa drei Milliliter dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken.

Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Den Feta zerbröckeln und dazugeben. Die Zwiebeln und den Knoblauch in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen und zum Bulgur geben. Die gerösteten Pinienkerne, die Gurken sowie das restliche Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und untermischen.



Danach die halbe Zitrone auspressen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zimt würzig abschmecken. Die Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuter unter den Salat mischen, den Salat nochmal abschmecken.

Für den Tempurateig Mehl, Stärke, eine Prise Salz, Eiweiß und 150 Milliliter Eiswasser verrühren. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Muscheln durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Anschließend Crème fraîche mit Wasabi verrühren. Die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen und beides unter die Creme mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten das Kräutertabouleh auf einer Platte verteilen, die Jakobsmuscheln darauf geben und einige Tupfen Wasabicreme dazwischen setzen. Mit Korianderblättchen garnieren.



2. Hauptgang: *Gratiniertes Rindersteak mit Buttermöhrrchen und Schupfnudeln von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

Für das Rindersteak:

- 4 Rindersteaks, à 300 g
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL zimmerwarme Butter
- 2 EL geröstete Zwiebeln
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

Für die Buttermöhrrchen und Schupfnudeln:

- 1 Bund Möhren
- ½ TL Zucker
- 30 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 400 g Schupfnudeln
- 20 g Butter
- Muskatnuss
- Salz

Zum Anrichten:

- Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Danach Butter mit Röstzwiebeln, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Masse auf die Steaks streichen und im Backofen zehn Minuten gratinieren.

Für die Buttermöhrrchen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter und Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und die Möhren darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und weich garen.

Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zum Anrichten die Möhren mit den Schupfnudeln auf Tellern verteilen. Die Rindersteaks darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren.



Dessert: **Bratapfel mit Vanille-Zimtzaibaione von Horst Lichter**

Zutaten für vier Portionen

Für den Bratapfel:

4 Äpfel, z. B. Boskop
2 Eigelbe
2 EL Zucker
70 g Marzipan
2 EL gehackte Mandeln
1 EL Mandellikör
½ TL Zimtpulver

Für die Vanille-Zimtzaibaione:

3 Eigelbe
50 g Zucker
1 Vanilleschote
½ TL Zimtpulver
50 ml Süßwein (z. B. Eiswein)
50 g Mandelblättchen

Zum Anrichten:

Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zunächst die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausstechen und in eine Auflaufform legen. Eigelbe mit dem Zucker dickschaumig aufschlagen. Marzipan in Würfel schneiden, zur Eiermasse geben und unterschlagen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Mandeln, Mandellikör und Zimtpulver unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Äpfel füllen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

Für die Zabaione das Vanillemark aus der Schote kratzen. Die Eigelbe mit Zucker, Vanillemark und Zimtpulver in einer Schüssel verrühren, Süßwein zugeben und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch eine bis zwei Minuten weiterschlagen. Danach die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Zum Anrichten je zwei Apfelhälften auf einen Teller geben, mit der Vanille-Zimtzaibaione und den Mandelblättchen garnieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.