



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 18.05. März 2013 |

Vorspeise: *Spargel-Süßkartoffel-Rösti mit Jakobsmuscheln und Safranmayonnaise von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

8 frische Jakobsmuscheln, in der Schale

Für die Safranmayonnaise

10 Safranfäden
50 ml Milch
1 TL Senf
2 Eigelbe
1 TL Safranhonig
½ Zitrone
200 ml Rapsöl

Für die Spargel-Süßkartoffel-Rösti

2 Süßkartoffeln (ca. 300 g)
5 Stangen weißer Spargel
2 TL Speisestärke
2 EL Olivenöl
30 g Butter
1 kleine rote Chilischote
1 EL Olivenöl
200 ml frisch gepresster Orangensaft
75 g kalte Butter
2 EL Olivenöl
2 Stangen Frühlingslauch
100 g Wildkräutersalat
Zucker
Salz
Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Muskelfleisch von den Innereien befreien und waschen.

Für die Mayonnaise Safran mit Milch in einem Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Senf, Eigelbe, Safranhonig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Hälfte des Öls tröpfchenweise unterschlagen, das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und unterschlagen.

Safranmilch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffeln und Spargel schälen, grob raspeln und in einer Schüssel mit der Stärke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung zusammen in 2 EL heißem Olivenöl 2-3 Minuten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zu einem Kuchen zusammendrücken und goldbraun braten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braun braten, einige Butterflöckchen am Rand der Pfanne verteilen. Warm halten. Frühlingslauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.



Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

Chilistreifen in restlichem Olivenöl anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen, Topf vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach unterrühren.

Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer würzen, etwas Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

Rösti vierteln, auf Tellern anrichten, Salatblätter und je zwei Jakobsmuschel darauf verteilen. Orangen-Chili-Butter über die Muscheln verteilen und mit der Mayonnaise servieren.



1. Hauptgang: Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse und Schnittlauchcreme von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für die Zander-Spitzkohl-Röllchen

300 g	Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
150 g	Sahne
2	Thymianzweige
8	Spitzkohlblätter
8	Riesengarnelen, ohne Schale und Darm
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
	Salz
	Pfeffer a. d. Gewürzmühle

Für das Couscous-Gemüse

200 g	Couscous, instant
200 ml	Gemüsefond
50 g	junger Lauch
1 Stange	Lauch
1	Zucchini
2	Karotten
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl
	Muskatnuss
Je ½ Bund	Sauerampfer und Kerbel

Für die Schnittlauchcreme

150 g	Crème fraîche
Saft von ½	Zitrone
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Das Zanderfilet in möglichst kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Eisfach stellen. Anschließend mit der Sahne im Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gezupften Thymianblättchen würzen.

Spitzkohlblätter vom Strunk befreien und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippe heraus schneiden. Je ein Spitzkohlblatt auslegen, 1 cm dick mit der Zandermasse bestreichen und eine Garnele darauf geben und salzen. Spitzkohlblatt so aufrollen, dass die Garnelen von der Zandermasse und dem Blatt gut umschlossen ist. So fortfahren, bis 8 Röllchen entstanden sind.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garziehen lassen. Röllchen dabei einmal wenden.

Couscous mit dem kochendem Gemüsefond übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Lauch und Zucchini waschen, Karotte schälen und alles in ganz feine Würfel schneiden.



Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüswürfel zugeben und 1-2 Minuten abschwitzen. Den gequollenen Couscous zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerampfer und Kerbel fein hacken und unter den Couscous mischen.

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren.

Zander-Röllchen auf Teller anrichten. Crème fraîche und Couscous daneben anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



2. Hauptgang: Champignon-Rahmgulasch mit Kräuterreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für das Champignon-Rahmgulasch

300 g	braune Champignons
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Hähnchenbrüste
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Ei	Mehl
2 Ei	Butterschmalz
2 cl	Cognac
200 ml	Geflügelbrühe
200 ml	Sahne
½	Zitrone
1-2 TL	Worcestershiresauce
1	Brokkoli
30 g	Butter
30 g	Mandelblättchen
	Muskatnuss

Für den Kräuterreis

200 g	Basmatireis
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Frankfurter Kräuter)
30 g	Butter
	Salz

Zubereitung:

Champignons putzen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Champignons, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls darin anbraten. Ggf. noch etwas Butterschmalz zufügen, Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit Cognac ablöschen, Brühe und Sahne zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zusammen zugeben. Alles mit etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Nach Bedarf salzen und pfeffern.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen darin bräunen und mit Salz und Muskat würzen, den Brokkoli zufügen und unterschwenken.

Reis mit 450 ml Wasser und ½ TL Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen, Deckel schließen und auf kleinster Stufe 15-18 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und klein hacken.



Butter in einer Pfanne bräunen und über dem Reis verteilen. Gehackte Kräuter untermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis und den Brokkoli mit der Mandelbutter auf Tellern verteilen und das Rahmgulasch dazu anrichten.



Dessert: Erdbeerpfannkuchen mit Vanillequark von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für den Erdbeerpfannkuchen

150 g Mehl
180 ml Buttermilch
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Zucker
2 Eier
30 g flüssige Butter
500 g Erdbeeren
1 EL Puderzucker
Butter zum Ausbacken

Für den Vanillequark

250 g Sahnequark
30 g Zucker
1 Vanilleschote
1 Zitrone
Puderzucker zum Bestäuben
½ Bund Minze

Zubereitung:

Mehl, Buttermilch, Backpulver, Salz, Zucker, Eier und Butter zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit Puderzucker bestäuben.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, ein Viertel des Teiges hinein geben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Ein Viertel der Erdbeerscheiben in den Teig legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun braten. (Vorsicht, da die Erdbeeren schnell verbrennen können!)

So fortfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind.

Den Quark mit Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und dem Zitronensaft verrühren. Pfannkuchen jeweils mit einem Teil des Quarks anrichten, Erdbeerviertel dekorativ darauf legen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren.