



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 10. August 2013 |

### **Vorspeise: Cappuccino aus Spinat und gelbem Paprika von Johann Lafer**

#### **Zutaten für vier Portionen**

##### *Für den Paprikaschaum*

1	Schalotte
1	gelbe Paprikaschote
5	Safranfäden
1 EL	Olivenöl
1-2 TL	Zucker
300 ml	Gemüsefond
30 g	Butter
½	Zitrone
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

##### *Für den Spinatcappuccino*

2	Schalotten
20 g	Butter
100 ml	Weißwein
500 ml	Gemüsefond
250 ml	Sahne
500 g	junger Spinat
1	Muskatnuss

##### *Für die Wachteleier*

8	Wachteleier
1	Ei
30 g	Sahne, leicht geschlagen
50 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
	Fett zum Ausbacken (z. B. Butterschmalz)

#### **Zubereitung**

Für den Paprikaschaum die Schalotte schälen und würfeln. Die Paprika halbieren und entkernen. Die Paprikahälften klein schneiden. Beides mit dem Safran in heißem Öl circa zwei Minuten farblos anschwitzen. Das Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen, dann die Brühe zufügen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Butter zufügen und alles mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken.

Für den Spinatcappuccino die Schalotten schälen und in heißer Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe angießen und mit der Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Spinat in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Suppe in den Topf zurückgeben und nochmals abschmecken.



Die Wachteleier in kochendem Wasser drei Minuten garen, abschrecken und pellen. Ein Ei mit leicht geschlagener Sahne verquirlen. Die Eier in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Nun die Eier in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Spinatsuppe und den Paprikaschaum mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und beides in Gläser füllen. Die Eier auf Spieße stecken und über die Suppe legen.



## **1. Hauptgang:            *Knusprige Edelfischtaschen auf rahmigem Kohlrabi-Sojabohnen-Ragout von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für den Fisch*

400 g	Fischfilet, ohne Haut und Gräten (z.B. Zander, Lachs und Forelle)
½	Zitrone
4	Frühlingsrollenblätter
1	Eiweiß

#### *Für das Ragout*

2	Kohlrabi
200 g	Sojabohnen
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zucker
150 ml	Weißwein, trocken
200 ml	Fischfond
150 ml	Sahne
50 g	Butterschmalz
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und klein würfeln. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und gründlich mischen. Jeweils etwas von dem marinierten Fisch in die Mitte eines Frühlingsrollenblattes geben. Den Teig rundum dünn mit Eiweiß einpinseln, die Seiten links und rechts einschlagen, dann straff aufrollen. Auf die gleiche Weise drei weitere Rollen herstellen. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

Die Kohlrabi putzen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Sojabohnenkerne aus den Schoten lösen, die äußere weiße Schale entfernen und die Kerne zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Die Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauch in heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten, dabei mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen lassen. Im Anschluss mit Weißwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen, dann mit der Sahne auffüllen. Den Kohlrabi darin weich garen, dabei die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen. Nun die Sojabohnen zugeben und in dem Ragout erwärmen.

Die Fischrollen in heißem Butterschmalz in einer großen Pfanne rundum goldbraun und knusprig ausbacken, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce auf Tellern verteilen. Die Röllchen halbieren und auf dem Kohlrabigemüse anrichten.



## **2. Hauptgang: Schweinefilet in Haselnussbutter mit grünen Bohnen und Kartoffelplätzchen von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen**

#### *Für das Fleisch*

1	Schweinefilet, ca. 700 g
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
50 g	Haselnussblättchen
30 g	Butter
30 g	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### *Für die Bohnen*

400 g	grüne Bohnen
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Bohnenkraut
2 EL	Crème fraîche

#### *Für die Plätzchen*

500 g	festkochende Kartoffeln
1	Ei
1 EL	Mehl
30	Butter
2 EL	Sonnenblumenöl
	Muskat

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblättchen abzupfen und auf das Fleisch streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten zwei Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Die Haselnüsse, Semmelbrösel und Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Das fertig gegarte Filet in der Haselnussbutter wenden.

Die Bohnen putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin fünf Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abgießen.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen und Zwiebeln darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und mit der Crème fraîche unter die Bohnen rühren.



Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mit Mehl und Ei in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Einen Teil der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, zu kleinen Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist.

Zum Anrichten je zwei Kartoffelplätzchen und etwas Bohnengemüse auf die Teller geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und samt der Haselnussbutter anrichten.



**Dessert: Heidelbergerauflauf mit Nougatstreuseln von Horst Lichter**

**Zutaten für vier Portionen**

*Für den Auflauf*

6 Scheiben	Zwieback
150 ml	Milch, lauwarm
2	Eier
1 Prise	Zimt
1 EL	brauner Zucker
1 Glas	Heidelbeeren (ca. 200 g abgetropfte Beeren)
	Butter und Mehl für die Formen (4 Auflaufformen, flach, ca. 10 cm Durchmesser)

*Für die Streusel*

50 g	Butter
50 g	Nougat
70 g	Zucker
70 g	Mehl
70 g	Haferflocken

*Für die Sauce*

500 ml	Milch
½	Vanilleschote
3	Eigelbe
2 EL	Zucker
20 g	Speisestärke
50 g	Nougat
	Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Zwieback grob zerbrechen und in eine Schüssel geben. Die Milch zugeben und vom Zwieback vollständig aufnehmen lassen. Eier, Zimt und braunen Zucker zugeben und alles gut verrühren. Die Auflaufformen buttern und mit etwas Mehl ausstäuben. Die Zwiebackmasse hineingeben und die abgetropften Heidelbeeren darauf verteilen.

Für die Streusel Butter, Nougat, Zucker, Mehl und Haferflocken mit den Fingern rasch verkneten. Den Teig zu Streuseln zerkrümeln. Falls die Streusel kleben, noch etwas Mehl zugeben. Nun die Streusel auf den Heidelbeeren verteilen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen.

Derweil eine halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote samt Mark in einem Topf aufkochen. Die Eigelbe mit Zucker und Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Einen Teil der heißen Vanillemilch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Nun diese Mischung in die restliche Vanillemilch rühren.



Das Ganze wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen, ein bis zwei Minuten kochen lassen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Vom Herd nehmen, in eine kalte Schüssel umfüllen und den Nougat darin auflösen. Die Sauce abgedeckt abkühlen lassen.

Zum Anrichten die Auflaufförmchen auf kleine Teller stellen und mit Puderzucker bestäuben. Die Nougatsauce in kleinen Kännchen dazu servieren.