

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 07.November 2015 |



Vorspeise: Kürbissuppe mit BBQ-Hackbällchen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

500 g	Muskatkürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
2 TL	Currypulver
800 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
600 g	Hackfleisch vom Rind
2 EL	BBQ Sauce
1 TL	Paprikapulver edelsüß
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Rapsöl
1 Bund	Petersilie
	Zucker und Cayennepfeffer zum Abschmecken
	Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver zugeben, kurz mit anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe einmal aufkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 15 Minuten weich kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinhacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, BBQ Sauce, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundum kross anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Petersilie zu den Hackbällchen geben.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer etwas Zucker und Cayennepfeffer würzig abschmecken. In tiefen Tellern anrichten, die Hackbällchen mit dem Petersiliensud darüber träufeln. Nach Belieben mit Petersilienblättchen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.



1. Hauptgang: *Lachsfilet mit Spinathaube und Kartoffel-Erbsenstampf von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
4	Lachsfilets, à 180 g ohne Haut
150 g	Tiefkühlspinat, gehackt (aufgetaut)
1	Zwiebel
2 EL	Crème fraîche
½	Zitrone
3 EL	Semmelbrösel
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
300 g Tiefkühl	Erbsen
100 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
½	Zitrone
	Muskatnuss
1	Zitrone
3-4 Stiele	Petersilie zur Garnitur

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, einen halben Teelöffel Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 20 Minuten auf mittlerer Hitze weichkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, hacken und zum Spinat geben. Mit der Creme fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Spinatmischung auf dem Lachs verteilen.

Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf mittleren Einschub 15 Minuten goldbraun überbacken. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 150 Grad reduzieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Erbsen zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Erbsen fünf Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und zu den Erbsen geben. Mit Salz, Muskatnuss, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Den Kartoffel-Erbsenstampf auf Tellern anrichten. Je ein Stück Lachs mit Spinathaube darauf legen. Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.



2. Hauptgang: *Tandoori-Lammrückenfilet auf Basmatigewürzreis und geschmortem Ingwerspitzkohl von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

je ½ TL	Koriandersamen, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer
20 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 rote	Chilischote
150 g	Joghurt
800 g	Lammrückenfilet, ausgelöst Saft und Schale von ½ Zitrone
2 EL	Olivenöl
200 g	Basmatireis
2	Sternanis
1	Zimtstange
1 TL	Koriandersamen
4	Kardamomkapseln
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Spitzkohl
1 rote	Paprikaschote
20 g	Butter
30 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
2	Schalotten
150 ml	Gemüsefond
300 g	Joghurt
1 Bund	Minze
1 Bund	Koriander
1	Limette

Zubereitung:

Koriandersamen, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Gewürze zum Joghurt geben, mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und verrühren. Das Lamm mit dem Joghurt einstreichen, wenn möglich, zehn Minuten einziehen lassen. Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen. Die Gewürze im Mörser grob stoßen und in einen Topf geben. Etwas Brühe angießen, die Gewürze mit Backpapier abdecken und den Reis in das Backpapier füllen. Die restliche Brühe zum Reis in das Backpapier gießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis circa 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad 20 Minuten garen.

Den Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, alles klein würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anrösten. Den Spitzkohl und Paprika zugeben und anschwitzen. Gemüsefond angießen und den Kohl etwa fünf Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Restlichen Joghurt mit Minze und Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Schnittflächen mit etwas Salz würzen.

Basmatireis und Spitzkohl auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen. Den restlichen Joghurt dazu servieren.



Dessert: Powidl-Knödel mit Mohnschmelze und Vanilleeis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

800 g	mehlig kochende Kartoffeln
250 ml	Sahne
250 ml	Milch
1	Vanilleschote
50 g	Zucker
2	Eier
2	Eigelbe
2	Eigelbe
80 g	Mehl
50 g	Hartweizengrieß
50 g	Butter
75 g	Zucker
100 g	Semmelbrösel
2 EL	gemahlener Mohn
	Schale einer unbehandelten Orange
4 EL	Powidl (Pflaumenmus)
	Mehl zum Bearbeiten
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in Alufolie wickeln, auf den Backrost legen und im heißen Ofen in circa einer Stunde weich garen.

Milch und Sahne mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und dem Zucker aufkochen. Zwei Eier und zwei Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Etwas heiße Vanillemilch unterrühren. Nach und nach die restliche Milch zugeben, verrühren und die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Gegarte Kartoffeln auspacken, halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit zwei Eigelben, Mehl und Grieß zu einem glatten Teig kneten.

In der Zwischenzeit 50 Gramm Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel und den Mohn zugeben und unter Rühren anrösten. Zucker und Orangenschale zugeben und beiseite stellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in acht Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen formen, einen Teelöffel Powidl darauf geben. Die Teigfladen mit bemehlten Händen vorsichtig zu runden Knödeln formen.

Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa zehn bis zwölf Minuten garen. Dabei die Knödel öfter wenden. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in den Bröseln wenden.

Knödel in tiefen Tellern anrichten, restliche Mohnschmelze darüber verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Das Vanilleeis dazu servieren.