



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 18. August 2012 |

Vorspeise: *Dreierlei Bohneneintopf von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

300 g	Bohnen, grün
300 g	Kartoffeln, fest kochend
750 ml	Gemüsefond
2	Mettenden
1	Lauchstange
200 g	Bohnen, rot , aus der Dose
200 g	Bohnen, weiß, aus der Dose
2 Zweige	Bohnenkraut
	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Die grünen Bohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.

Anschließend den Gemüsefond mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Topf geben, aufkochen und darin zehn Minuten garen.

Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchringe zusammen mit den roten und weißen Bohnen zum Eintopf dazugeben. Weitere drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Eintopf anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen.

Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und zu dem Eintopf geben.

Den Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Mettenden darauf verteilen. Das entstandene Bratfett über den Eintopf träufeln und servieren.



1. Hauptgang: ***Speckhähnchen mit Kartoffelstampf und frischem Krautsalat von Horst Lichter***

Zutaten für vier Portionen:

4	Hähnchenbrüste
1 TL	Majoran, getrocknet
8 Scheiben	Speck, durchwachsen
1 EL	Olivenöl
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 ml	Milch
50 g	Butter
1	Muskatnuss
400 g	Weißkohl
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
2 TL	Senf
2 EL	Weißweinessig
50 ml	Rinderfond
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen. Anschließend jeweils zwei Speckscheiben auslegen und die Hähnchenbrüste darin einschlagen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Im Backofen etwa zehn Minuten weiter garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Diese knapp mit Salzwasser bedeckt weich garen und anschließend abgießen. Nun die Milch sowie die Butter zugeben, die Kartoffeln grob stampfen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Kartoffeln weiter stampfen.

Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, den Weißweinessig, den Rinderfond sowie einen Teelöffel Zucker hinzufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben und alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Hähnchenbrüste halbieren und zusammen mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Den Krautsalat dazu servieren.



2. Hauptgang: ***Gesottene Lammschulter mit Brunnenkressestampf und Prinzessbohnen von Johann Lafer***

Zutaten für vier Portionen:

1	Lammschulter (ca. 1 kg), ausgelöst
1	Zwiebel
2	Karotten, klein
1/4	Sellerieknollen
6	Knoblauchzehen
1	Kräutersträußchen aus Lorbeerblättern, Thymian und Petersilie
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
200 g	Brunnenkresse
2	Schalotten
50 g	Butter
50 ml	Gemüsefond
400 g	Prinzessbohnen
12	Kirschtomaten
1	Zwiebel, rot
50 g	Bacon
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Bohnenkraut
1 EL	Honig
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammschulter mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch schön kompakt ist. Für zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausheben und kalt abschrecken. Anschließend in einen Topf knapp bedeckt mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Bei milder Hitze langsam aufkochen, 30 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt kochen. Die Zwiebel, die Karotten und den Sellerie schälen. Das Gemüse würfeln und vier Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Zusammen mit dem Kräutersträußchen zum Fleisch geben und noch etwa ein bis zwei Stunden weiter kochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Spießgabel in das Fleisch stechen. Lässt sie sich leicht einstechen und wieder herausziehen, ist das Fleisch gar.

Die Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Die Kartoffeln anschließend halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in einen Topf geben und grob zerstampfen.

Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern.

Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen, klein würfeln und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Brunnenkresse und den Sud unter die Kartoffeln mischen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und waschen. In Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser circa sechs Minuten bissfest kochen. Die Bohnen anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.



Die rote Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe schälen, und beides fein würfeln. Den Bacon klein schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in zwei Esslöffel Olivenöl knusprig anbraten. Die Bohnen zugeben und darin anbraten. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Abschließend die Tomaten und die Blätter vom Bohnenkraut zusammen mit dem Honig zu den Bohnen geben. Durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammschulter vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Brunnenkressestampf und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: *Warme Mozartknödel von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

2	Eier (Klasse M)
1	Zitrone, unbehandelt
350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
80 g	Butter
150 g	Mehl
40 g	Hartweizengrieß
1/2 EL	Vanillezucker
1 Prise	Zimt
60 g	Pistazienkerne, fein gemahlen
100 g	Puderzucker
150 g	Marzipanrohmasse
4 EL	Rum
50 g	Nougat
50 g	Zartbitterkuvertüre (70 %)
125 g	Crème double
150 ml	Himbeermark
1 EL	Zucker
2 cl	Granatapfelsirup
100 g	Mandeln, gemahlen
12	Backpflaumen, entsteint
	Puderzucker zum Bestäuben
	Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Kartoffeln in der Schale im Backofen etwa 45 Minuten weich garen, anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. 30 Gramm Butter mit dem Mehl, dem Hartweizengrieß, den Eigelben, dem Vanillezucker, der Zitronenschale, dem Zimt und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Pistazien mit 80 Gramm Puderzucker, der zerbröselten Marzipanrohmasse und einem Esslöffel Rum mit den Händen zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und beiseite stellen.

Den Nougat und die Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die restlichen 50 Gramm Butter zugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Crème double mit drei Esslöffeln Rum und dem übrigen Puderzucker glatt rühren und beiseite stellen. Das Himbeermark mit dem Zucker und Granatapfelsirup abschmecken und ebenfalls beiseite stellen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten lassen.

In der Zwischenzeit die Nougat-Mischung in zwölf gleiche Teile teilen und jedes Stück in eine Backpflaume drücken.

Nun die Marzipanmasse ebenso in zwölf gleiche Teile aufteilen und jeweils zwischen zwei Klarsichtfolien etwa zwei Millimeter dünn ausrollen. Die zwölf Nougat-Pflaumenkugeln jeweils mit einer Marzipanschicht umhüllen und zu Knödeln formen. Jeden Knödel nun mit dem Kartoffelteig umhüllen.



Die Knödel in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten gar ziehen lassen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zuletzt in den gerösteten Mandeln wälzen.

Zum Servieren die Fruchtsoße und die Crème-double-Soße abwechselnd (rot-weiß-rot, wie die Österreichische Nationalflagge) auf die Teller geben. Pro Person jeweils zwei Knödel auf einem der Teller platzieren und abschließend mit etwas durchgeseibtem Puderzucker bestreuen.