



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 6. Oktober 2012 |

1. Vorspeise: *Garnelencocktail von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

1	Grapefruit, rosa
1	Orange
2 Stangen	Frühlingslauch
100 g	Erbsen, tiefgekühlt
1 Kopf	Romanasalat
150 g	Sahnejoghurt
1	Zitrone, unbehandelt
2 cm	Meerrettichwurzel
12	Riesengarnelen
2 EL	Tomatenketchup
1 Bund	Kerbel
3 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Grapefruit und die Orange so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Danach die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei entstehenden Saft auffangen.

Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die tiefgekühlten Erbsen zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Grapefruit- und die Orangenfilets in einem Sieb kurz abtropfen lassen und den Saft dabei erneut auffangen. Nun die Salatstreifen mit dem Frühlingslauch und den Erbsen mischen und beiseite stellen.

Die Schale der Zitrone abreiben, die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Den Joghurt mit der Zitronenschale sowie dem fein geriebenen Meerrettich, dem Ketchup und drei Esslöffeln des Grapefruitsaftes verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Den Kerbel abzupfen, fein hacken und unter die Soße heben.

Die Garnelen trocken tupfen und eventuell vom Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten.

Den Salat in hohen Gläsern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Garnelen darauf legen und mit Kerbel garnieren.



1. Hauptgang: *Gedünsteter Lachs auf Kürbisgemüse und Spinat von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

1	Zitrone, unbehandelt
3	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
200 ml	Gemüsefond
4	Lachsfilets, mit Haut (à 180 g)
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
	Zucker
1	Hokkaidokürbis
1	Zwiebel
30 g	Butter
1	Muskatnuss
50 ml	Portwein, weiß
200 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie, glatt
200 g	Babyspinat
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und zusammen mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in einer Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Den Gemüsefond hinzugeben und die Lachsfilets darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze 15 Minuten auf dem Herd dünsten lassen.

Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mitsamt der Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den gewürfelten Kürbis darin anschwitzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen, mit der Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend weich garen und zuletzt die fein gehackte Petersilie untermischen.

Den Babyspinat waschen, putzen und gut trocken schleudern. Mit Essig, Öl, Salz und etwas Zucker abschmecken.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs darauf legen. Den Spinat als Salat dazu servieren.



2. Hauptgang: *Kalbsfilet im Schnittlauchmantel auf gebratenen Steinpilzen und Polentawürfeln von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen:

400 ml	Milch
100 g	Instant Polentagrieß
1 Stück	Parmesan, ca. 50 g
800 g	Kalbsfilet, ohne Haut und Sehnen
30 g	Butterschmalz
3 Scheiben	Frühstücksspeck
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
75 ml	Madeira
300 ml	Kalbsfond (Bratenfond)
50 g	Butter (für die Soße)
1 EL	Butter (für die Pilze)
300 g	Pilze, gemischt (z.B. Champignons, Pfifferlinge, Austernpilze)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Senf
1/2 Bund	Petersilie
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Den Polentagrieß in die kochende Flüssigkeit geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann weitere drei bis vier Minuten kochen lassen und dabei weiterrühren, bis der Grieß vollständig ausgequollen ist. Den Parmesan reiben und untermischen.

Ein tiefes Blech (ca. 15 x 20 Zentimeter) mit Frischhaltefolie auslegen, die Polenta darauf geben und mit einer Palette glatt streichen. Nun die Polenta mit Frischhaltefolie abdecken und erkalten lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in dem heißen Butterschmalz anbraten. Speckscheiben, Thymian und Rosmarin zum Anbraten mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech im heißen Ofen etwa 25 Minuten rosa garen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Madeira zugeben und alles zehn Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zuletzt 50 Gramm kalte Butterwürfel unterrühren.

Inzwischen die erkaltete Polenta in Dreiecke schneiden, das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Polentaecken darin goldbraun braten. Anschließend warm halten.



Die Pilze gründlich putzen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Pilze mit den Schalotten und dem Knoblauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Kalbsfilet aus dem Ofen nehmen, mit Senf einstreichen und im Schnittlauch wenden. Abschließend das Filet in vier dicke Medaillons schneiden und mit den Pilzen und der Polenta auf Tellern anrichten. Anschließend mit der Bratensoße beträufeln.



**Dessert: Geeiste Riesling-Mousse mit gelierten Vanilletrauben
von Johann Lafer**

Zutaten für vier Personen:

4 Blatt	Gelatine
400 ml	Riesling, trocken
4	Eier
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
2 Blätter	Brickteig
50 g	gemahlene Mandeln
30 g	Butter, zimmerwarm
1 EL	Honig
1/2 TL	Zimt
1	Eigelb
1	Vanilleschote
50 g	Puderzucker
150 g	Trauben, grün und kernlos
150 g	Trauben, blau und kernlos
	Öl, zum Frittieren
	Zimtpulver, zum Bestäuben
	Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

Zwei der vier Blatt Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Drei Eier trennen, das Eiklar beiseite stellen und die Eigelbe mit 50 Gramm Zucker und 150 Milliliter Riesling in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad etwa fünf Minuten dick-schaumig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken und in dem warmen Schaum auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Creme auf Eis kalt schlagen.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei langsam den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee behutsam unter die Riesling-Creme heben. Nun das Mousse in eine längliche, mit Folie ausgelegte Form umfüllen, glatt streichen und für circa drei Stunden in das Gefrierfach stellen.

Inzwischen den Brickteig in sieben Zentimeter breite Streifen schneiden. Ein Ei trennen. Für die Füllung zimmerwarme Butter mit Mandeln, Honig und Zimtpulver verrühren, ein Eigelb untermischen und die Masse auf die Teigstreifen streichen. Zu Dreiecken zusammenlegen und diese in heißem Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Die Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Die restliche Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Trauben waschen und je nach Größe nochmals halbieren. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Etwa 50 Milliliter vom restlichen Riesling mit dem Vanillemark und Puderzucker erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Riesling-Mischung auflösen. Den übrigen Riesling hinzufügen und die Trauben untermischen. Die Flüssigkeit nun auf Eis stellen und gelieren lassen.

Das geeiste Mousse aus der Form stürzen, in dicke Scheiben schneiden und mit den gelierten Vanille-Trauben auf Tellern anrichten. Abschließend mit den knusprigen Ecken garnieren.