

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 18. Oktober 2014 |



Vorspeise: Chicorée-Orangensalat mit Walnüssen und Parmaschinken von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für den Salat:

- 3 Chicorée
- 3 Orangen
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf (grob)
- 2 EL Rapskernöl
- 50 g Walnusskerne
- 8 Scheiben Parmaschinken
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

Zum Anrichten:

Baguettescheiben

Zubereitung:

Chicorée putzen, waschen und den Strunk entfernen. Blätter einzeln lösen. Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets mit einem V-Schnitt heraustrennen. Den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Fruchtfleischreste auspressen und den Saft ebenfalls auffangen.

Orangenfilets und Chicoréeblätter in eine Schüssel geben. Orangensaft mit Honig, Senf, einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Rapskernöl unterrühren. Den Salat damit marinieren und auf Teller verteilen.

Walnusskerne grob zerbrechen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Walnussstücke und Parmaschinken auf dem Salat verteilen. Nach Belieben mit geröstetem Baguette servieren.

1. Hauptgang: Garnelen-Currypfanne mit buntem Gemüse von Horst Lichter



Zutaten für vier Portionen:

Für die Currypfanne:

150 g	Basmatireis
8	Garnelen (küchenfertig)
1	Zwiebel
1	Paprika (rot)
1	Zucchini
50 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebeln
1	Karotte
3 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
2 EL	Sojasauce
1 EL	Ahornsirup
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer

Zum Anrichten:

½ Bund	Petersilie
50 g	Cashewkerne

Zubereitung:

Basmatireis mit 200 ml Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 15 bis 18 Minuten aufquellen lassen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Garnelen putzen und waschen. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Anschließend die Gemüstreifen zugeben und im restlichen Olivenöl ebenfalls anbraten. Mit Currypulver bestreuen, anrösten und mit Sojasauce ablöschen. Garnelen zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Ahornsirup kräftig abschmecken.



Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Zuletzt über die Garnelen streuen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Zum Anrichten, das Curry mit dem Basmatireis in die Schalen geben und mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.

2. Hauptgang: Maishähnchen mit Orangen-Whiskeysauce und Gewürzkartoffeln von Johann Lafer



Zutaten für vier Portionen:

Für die Soße:

- 4 unbehandelte Orangen
- 2 rote Chilischoten
- 100 g Zucker
- 100 ml Whiskey
- 1 EL Speisestärke
- ½ Limone
- Salz
- Cayennepfeffer

Für die Maishähnchen:

- 4 Maishähnchenbrüste (mit Haut und Knochen)
- 2 Zimtstangen
- 3-4 Nelken
- 4-5 Kardamomkapseln
- 25 g Ingwer
- 2-3 Rosmarinzweige
- 4-5 Zweige Orangenthymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Butter

Für die Kartoffeln:

- 400 g kleine Kartoffeln
- 30 g Butter
- 4 Thymianzweige
- 3 Stiele Basilikum
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Von einer Orange die Schale mit einem Sparschäler dünn herunter schneiden und diese in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Chili halbieren und entkernen. Die Chili-Hälften möglichst fein hacken.

Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Dann mit Whiskey ablöschen, den Orangensaft und die Schalenstreifen, sowie den gehackten Chili zufügen und alles auf etwa 200 Milliliter einkochen lassen. Soße mit Speisestärke binden und mit etwas Salz, Cayennepfeffer und dem Saft der Limone abschmecken. Abkühlen lassen.

Zimtstangen, Nelken und Kardamom in einem Mörser zerstoßen, Ingwer schälen und fein reiben.

Die Maishähnchenbrüste zuerst kalt abrausen und trocken tupfen, dann mit der Hälfte der gemörserten Gewürze und dem Ingwer in einen Gefrierbeutel geben, Olivenöl zugeben und alles gut einmassieren. Den Beutel fest verschließen, besser vakuumieren. 20 Minuten im 80 Grad heißen Wasserbad garen.

Kartoffeln waschen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in einer Pfanne in 30 Gramm Butter und den restlichen zerstoßenen Gewürzen, vier Zweigen Thymian und dem Basilikum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Maishähnchenbrüste aus dem Beutel nehmen und in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter und den restlichen Kräutern nachbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten die Kartoffeln mit der Gewürzbutter und den Maishähnchenbrüsten auf Tellern verteilen.

Mit der Orangen-Whiskey-Sauce beträufeln und servieren.

Dessert: Gebrannte Moccacreme mit Kardamom und Hippen von Johann Lafer



Zutaten für vier Portionen:

Für die Creme:

20 g	Speisestärke
500 ml	Milch
4-5 EL	Moccabohnen (frisch geröstet)
5-6	Kardamomkapseln
4	Eigelbe
50 g	Zucker
4-5 EL	brauner Zucker

Für die Hippen:

50 g	Puderzucker
50 g	Mandeln (fein gemahlen)
2	Eiweiße
50 g	Mehl
50 g	Butter
2 EL	Haselnüsse (gehackt)

Zum Anrichten:

Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Die Stärke mit etwa 100 Milliliter kalter Milch glatt rühren. Mocca-Bohnen mit Kardamomkapseln in einem Mörser fein zerstoßen. Die restliche Milch mit den zerstoßenen Bohnen in einem Topf einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen in einem zweiten Topf die Eigelbe und den Zucker mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Milch durch ein feines Sieb dazu gießen (den Mocca dabei entfernen). Angerührte Stärke untermischen.

Den Topf auf den Herd stellen, Flüssigkeit langsam unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Sobald die Mischung beginnt dick-sämig zu werden, rasch in acht kleine Tassen füllen.



Die Creme erst bei Zimmertemperatur 15 Minuten, dann mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank etwa zwei Stunden abkühlen lassen.

Aus Mandeln, Puderzucker, Eiweißen, Mehl und flüssiger Butter einen dickflüssigen Teig anrühren. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte auslegen und den Teig dünn in der gewünschten Form aufstreichen. Mit den Haselnüssen bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad etwa vier bis fünf Minuten unter Aufsicht backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Zum Servieren braunen Zucker gleichmäßig auf die Creme streuen und mit einem Bunsenbrenner goldbraun karamellisieren. Hippen in die Creme stecken, nach Belieben mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufeln und servieren.