

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 9. Mai 2015 |



**Vorspeise: Roh marinierter Fenchel mit Saiblingstatar und gebackener Tatarpraline von Johann Lafer**

### Zutaten für vier Portionen:

2	Fenchelknollen
2	Limetten
2 EL	Honig
100 ml	mildes Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Chili aus der Mühle
600 g	Saiblingsfilet, ohne Haut, entgrätet
2	Schalotten
½	Limette
2 EL	Olivenöl
100 g	Crème fraîche
1	Bund Schnittlauch
1 l	Rapsöl zum Frittieren
150 g	Tempuramehl
200 ml	Eiswasser
1 Msp.	Kurkuma
2 EL	Speisestärke
3 Schalen	gemischte Shiso Kresse

### Zubereitung:

Fenchel putzen, waschen und halbieren. Strunk entfernen und die Hälften fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz marinieren. 5 Minuten ziehen lassen. Limetten halbieren, auspressen. Den Saft mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen, aufschäumen lassen und ein bis zwei Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einen hohen Becher geben, aufmixen und dabei das Olivenöl langsam zugeben. Zu einer sämigen Sauce mixen. Kalt stellen.

Saiblingsfilet fein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, fein würfeln und zugeben. Limettenschale fein abreiben und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles gut mischen. Aus der Hälfte der Masse vier Bällchen formen und kalt stellen.

Das restliche Saiblingstatar mit dem Olivenöl verfeinern. In Vorspeisenringe füllen und glatt streichen. Mit Creme fraîche bestreichen. Schnittlauch fein schneiden und darauf verteilen. Rapsöl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Tempuramehl, eine Prise Salz und Kurkuma mit dem Eiswasser verrühren. Saiblingsbällchen in der Speisestärke wenden, mit einer Gabel durch den Tempurateig ziehen. Abtropfen lassen und im heißen Fett etwa 30 Sekunden ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Fenchelsalat mit einem Esslöffel der Honig-Limetten-Marinade verrühren und auf Tellern anrichten. Je ein Saiblingstatar darauf setzen, den Ring abziehen. Das Tatarbällchen dazulegen und mit der restlichen Marinade und der Shiso Kresse verfeinern.



**1. Hauptgang: Heilbutt im Bananenblatt mit Spargel-Zitrus-Couscous und Chilihollandaise von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

700 g	Heilbuttfilet, ohne Haut und Gräten
1	Limette
1 kleine	Chilischote
30 g	Ingwer
4 EL	Sojasauce
4	Bananenblätter (à 20x30cm)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Couscous
1 Bund	weißer Spargel
1	Limette
1	Orange
1	Grapefruit
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
3 Stiele	Zitronenthymian
½ Bund	glatte Petersilie
1	Schalotte
50 ml	Weißwein
3	schwarze Pfefferkörner
2	Wacholderbeeren
2	Eigelbe
1	Ei
150 g	zimmerwarme, weiche Butter
½	Zitrone
	Chili aus der Gewürzmühle

**Zubereitung:**

Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Diese nebeneinander in eine flache Schale legen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Chili in einer Schüssel mischen und über die Fischstücke verteilen.

Bananenblätter mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, bis sie glänzen. Dadurch werden sie elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Fischstücke. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Filets mit der Marinade auf die vorbereiteten Bananenblätter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt in die Blätter einpacken, mit Zahnstocher fixieren. Bananenpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.



Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen klein würfeln. Zitrusfrüchte schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist. Filets heraustrennen, abtropfenden Saft auffangen und mit dem Spargel zum Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Zitronenthymian und Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt unter den Salat mischen.

Schalotte schälen und klein schneiden. Mit dem Weißwein, Pfeffer und Wacholder in einem Topf aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Eigelbe, Ei, Weißweinsud zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren kurz erwärmen und durch ein feines Sieb gießen. Sud mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen, zuschrauben und zwei Sahnekapseln aufdrehen, kräftig schütteln.

Zum Anrichten den Couscous auf Tellern verteilen. Bananenpäckchen öffnen, neben den Couscous legen und mit einem Teil der Hollandaise beträufeln. Restliche Hollandaise dazu servieren.



## **2. Hauptgang:           Mediterranes Filetschnitzel mit Zucchini-Kartoffelpuffern von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen:**

4	Schweinefilets, à 200 g
4	getrocknete Tomatenfilets, in Öl
1 Bund	Basilikum
50 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1-2	Zucchini (insg. ca. 400 g)
400 g	festkochende Kartoffeln
1	Ei
1 EL	Mehl
	Muskatnuss
2-3 EL	Olivenöl
½ Bund	Petersilie
100 ml	mildes Olivenöl
1 kleine	Knoblauchzehe, geschält
2 EL	Mandeln, gehackt
	Saft von ½ Zitrone

Außerdem: Zahnstocher

### **Zubereitung:**

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schweinefilets quer aufschneiden und wie einen Schmetterling aufklappen. Fleisch mit einem Plattierisen etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Basilikumbblätter auf das Fleisch legen. Parmesan darauf hobeln und das Fleisch wieder zusammenklappen. Gut andrücken und mit einem Zahnstocher feststecken. Die vier Schnitzel auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen.

Zucchini und Kartoffeln waschen, Kartoffeln schälen und beides grob raspeln. Gemüseraspel in einer Schüssel mit dem Ei und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse nach und nach kleine Puffer darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Petersilie abrausen. Blätter abzupfen und zusammen mit dem restlichen Basilikum, dem Olivenöl, Knoblauch und Mandeln in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zum Anrichten die Puffer auf eine Platte legen, Schnitzel darauf geben und mit dem Basilikum-Petersilien-Pesto beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



**Dessert:      *Beschwipster Sommersalat mit Weinschaum von Horst Lichter***

**Zutaten für vier Portionen:**

2	Pfirsiche
1	Cantaloupe Melone
100 g	Heidelbeeren
250 g	Erdbeeren
100 g	rote Johannisbeeren
1 EL	Vanillezucker
3 cl	Orangenlikör
	Saft von 1 Limette
2 EL	Mandelblättchen
1	Bund Minze
2	Eigelbe
1 EL	Vanillezucker
3 cl	Eiswein

**Zubereitung:**

Das Obst waschen und putzen bzw. entkernen. Pfirsiche und Melone in Würfel schneiden. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Zusammen mit den Beeren in eine Schüssel geben. Mit dem Zucker bestreuen und mit dem Orangenlikör und dem Limettensaft beträufeln. Behutsam mischen und zehn Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen.

Eigelbe mit dem Zucker und dem Süßwein in einer Schlagschüssel verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Masse cremig, dickschaumig aufschlagen.

Anschließend vom Wasserbad nehmen und auf einem Eiswasser ein bis zwei Minuten kalt schlagen.

Den beschwipsten Sommersalat in Schalen anrichten. Mit den Minzeblättchen und den Mandeln bestreuen und den Weinschaum darauf verteilen.



## ***Pizza nach Kai Wiesinger***

### **Zutaten für vier Portionen:**

#### *Für den Teig:*

800 g Weizenmehl Type 550  
200 g Hartweizengrieß  
1 gestr. EL feines Meersalz  
2 Päckchen Trockenhefe  
1 EL feiner brauner Zucker  
etwa 650 ml lauwarmes Wasser

#### *Für den Belag:*

500 g passierte Tomaten (im Glas)  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Oregano, getrocknet  
4 Stiele Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
2-3 Kugeln Mozzarella  
Basilikum zum Belegen  
Schwarze Oliven zum Belegen

Außerdem: Mehl zum Bearbeiten, Olivenöl für das Backblech

### **Zubereitung:**

Für den Pizzateig das Weizenmehl, den Hartweizengrieß und das Meersalz in einer Schüssel mischen. Den Zucker und die Trockenhefe ins Wasser geben und verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Hefemischung zum Mehl geben und in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer fünf Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter fein hacken. Knoblauch, Basilikum, Oregano zu den passierten Tomaten im Glas geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Glas wieder zuschrauben und kräftig schütteln, so dass sich alles gut vermischt.

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Den Teig in sechs bis acht Stücke teilen, diese auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Ein Backblech mit Olivenöl abreiben. Jeweils zwei Teigböden auf ein Backblech legen, etwas Tomatensud darauf geben und verstreichen. Mozzarella zupfen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen sieben bis zehn Minuten (je nach Dicke der Böden etwas kürzer oder länger) backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Basilikumblättern und Oliven bestreuen.