

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 24. Oktober 2015 |



Vorspeise: Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Chickensaté und Erdnusssauce von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

75 ml	Kokosmilch
2 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
½ TL	rote Currypaste
500 g	Maishähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)
200 g	gelbe Linsen
1-2	Süßkartoffeln (ca. 500 g)
2 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 kleine	rote Chilischote
75 g	Erdnüsse, ungesalzen
75 ml	Kokosmilch
100 g	Erdnussbutter
2 EL	Sojasauce
1 TL	rote Currypaste
½	Limette
1 EL	brauner Zucker
1 Bund	Koriander
1	Limette

Zubereitung:

Die Kokosmilch mit Sojasauce, Honig und Currypaste verrühren. Die Hähnchenbrust in lange Streifen schneiden und wellenartig auf Holzspieße stecken. Spieße in eine große Auflaufform legen. Die Marinade großzügig auf den Spießen verteilen und gut damit einstreichen. Abgedeckt 20 Minuten (oder länger) ziehen lassen.

Die Linsen in reichlich Wasser fünf bis sieben Minuten weichkochen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Süßkartoffeln und Linsen in eine Schüssel geben. Aus dem Weißweinessig, Sojasauce und Sesamöl ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Süßkartoffeln geben und unterheben. Koriander waschen, trockentupfen und zwei Drittel davon klein schneiden. Koriander unter den Salat mischen.

Für die Erdnusssauce den Chili entkernen und klein würfeln. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Chili, Erdnüsse, Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasauce,



Currypaste in einer Schüssel verrühren. Mit Limettensaft, braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Satés in einer Grillpfanne auf jeder Seite drei bis vier Minuten grillen, dabei ein bis zwei Mal mit der Marinade bestreichen.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen, Satés darauf geben und die Erdnusssauce dazu servieren. Mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen und nach Belieben Limettenspalten dazu reichen.



1. Hauptgang: *Muschelragout à la Crème mit Ricotta-Tomaten-Ravioli von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

150 g	Mehl
150 g	Hartweizengrieß
1 TL	Salz
1 EL	Öl
3	Eier
1,5 kg	Miesmuscheln
500 ml	Gemüsefond
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
150 g	Bacon
4 Stangen	Staudensellerie
100 ml	Weißwein
200 ml	Sahne
4-5 Zweige	Thymian
4	getrocknete Tomatenfilets
4 Stiele	Basilikum
250 g	Ricotta
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
	Salz
	Pfeffer
	Chili aus der Mühle
1	Eigelb
je ½ Bund	Kerbel, Petersilie, Schnittlauch
	Mehl zum Bearbeiten

Zubereitung:

Mehl und Hartweizengrieß mischen, Eier, Öl und Salz zugeben und in der Küchenmaschine zu einem festen, glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Die Muscheln in einem Sieb in reichlich kaltem Wasser gründlich säubern. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Gemüsefond in einem großen Topf aufkochen, die Muscheln dazugeben und darin zugedeckt sechs Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Bacon in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit dem Wein ablöschen, dann Muschelsud und 150 Milliliter Sahne angießen. Thymian zupfen und zugeben und offen zehn Minuten einkochen lassen.



Bacon in einer Pfanne langsam bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten. Sellerie zugeben und ein bis zwei Minuten braten lassen.

Getrocknete Tomaten klein hacken. Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten, Ricotta, Ei, Semmelbrösel und Basilikum in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Ricottamasse mit etwas Abstand in kleinen Portionen auf den Teig setzen. Die Ränder mit verquirltem Eigelb einstreichen. Mit einer zweiten Bahn belegen und diese leicht andrücken. Mit Hilfe eines Ravioliausstechers ausstechen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin zwei bis drei Minuten garen. Herausheben und gut abtropfen lassen.

Kerbel, Petersilie und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Restliche Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen halbsteif schlagen. Den Muschelsud mit einem Pürierstab aufmixen. Die Sahne und die gehackten Kräuter unterheben, Muscheln und Speckmischung zugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle abschmecken. Das Muschelragout mit den Ravioli in tiefen Tellern servieren.



2. Hauptgang: Schweinefilet in Senfsauce mit Ofenkartoffeln und Brokkoli von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

600 g	kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge
2 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
1 TL	Kräuter der Provence
4	Schweinefiletmedaillons, à 180 g
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
8 Blätter	Salbei
4 Scheiben	Parmaschinken
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 ml	Weißwein
400 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Sahne
1-2 TL	Speisestärke
1 EL	grober Dijonsenf
1 EL	Estragonsenf
1	Brokkoli
30 g	Butter
2 EL	gehackte Mandeln

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und auf ein Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Meersalz und Kräutern darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblätter darauf legen und mit je einer Scheiben Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit zu den Kartoffeln in den Ofen schieben. Temperatur auf 160 Grad herunterschalten und das Fleisch etwa 15 Minuten mitgaren. Anschließend noch fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne im Bratenfett der Filets anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und die Brühe angießen, die Sahne zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser drei bis vier Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Butter und Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten lassen. Brokkoli zugeben und salzen.

Die Medaillons mit der Senfsauce zusammen anrichten. Die Kartoffeln und den Brokkoli dazu reichen.



Dessert: Nusskuchen mit Pflaumenkompott und Schokosplittern von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

100 g	Butter
125 g	Zucker
2	Eier
1	Eigelb
1 TL	Backpulver
150 g	Mehl
1 Prise	Salz
100 g	gehackte Nüsse (gemischt)
	Mehl und Butter für die Form
500 g	Pflaumen
2 EL	Zucker
250 ml	Rotwein
2 TL	Speisestärke
1	Zimtstange

Außerdem: Tarteform 24 cm Durchmesser, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier und Eigelb nach und nach zugeben und unterschlagen. Backpulver, Mehl, Salz mischen und unter die Buttermischung rühren. Eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig einfüllen, glatt streichen und die Nüsse darauf streuen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von unten 20 bis 30 Minuten backen.

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, Rotwein angießen, Zimtstange zufügen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zuckerkaramell gelöst hat. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und den Sud damit binden. Die Pflaumen in den Sud geben und kurz erwärmen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Mit einem kleinen Messer oder einem Sparschälen Schokoladensplitter abhobeln und auf den Kuchen streuen. Das Kompott dazu servieren.