

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 09. April 2016



Vorspeise: *Gefüllte Tintenfische auf Gurken carpaccio mit Apfel-Wasabi-Vinaigrette von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

1 Scheibe	Tramezzini Brot
2 EL	Olivenöl
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1	rote Paprikaschote
50 g	Pecannüsse
1	Eigelb
12	Tintenfischtuben, ca. 12 cm lang, küchenfertig vorbereitet
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1	Salatgurke
1	Apfel (grünschalig)
1 TL	Wasabi
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Reisessig
2 EL	Erdnussöl
1 Bund	Koriander
1 feiner	Frisséesalat

Zubereitung:

Das Tramezzini kleinwürfeln und in einer Pfanne im Olivenöl knusprig und goldbraun braten. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote und Paprika entkernen und kleinwürfeln. Pecannüsse grob hacken. Die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Paprika und Pecannüsse in der Pfanne ZWEI Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Brotwürfeln und dem Eigelb in einer Schüssel mischen. Die Tintenfischtuben damit füllen, die Öffnung mit einem Zahnstocher fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze garziehen lassen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel, Wasabi, Reisessig, Ahornsirup und Erdnussöl verrühren. Mit Salz würzen. Den Koriander abbrausen und trockentupfen. Die Hälfte fein hacken und zur Vinaigrette geben. Die Gurkenscheiben auf einer Platte auslegen, die Apfel-Wasabi-Vinaigrette darüber träufeln. Die Tintenfische schräg halbieren, Zahnstocher entfernen und darauf legen. Mit einigen Spitzen feinem Frisséesalat und dem restlichen Koriander garnieren.



1. Hauptgang: *Orientalisches Gulasch vom Lamm mit Couscous, Datteln und Granatapfel von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

600 g	Lammlachs
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
je ½ TL	Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Pfeffer
2	Gewürznelken
½ TL	Zimtpulver
½ TL	Safranfäden
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
50 ml	Marsala
250 ml	Lammfond
	Salz
200 ml	Gemüsefond
200 g	Couscous
1	Salatgurke
100 g	Datteln, getrocknet
1	Granatapfel
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Minze
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Honig
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
150 g	Kirschtomaten
100 g	Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Das Lammfleisch in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz, scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem Marsala ablöschen und Lammfond angießen. Mit Salz würzen und etwa fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Gurke waschen, schälen, entkernen und kleinwürfeln. Datteln entkernen und hacken. Granatapfel aufschneiden, aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie und die Minze abbrausen, trocknen und hacken. Gurke, Granatapfel, Datteln, Minze und Petersilie zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig, Essig und Olivenöl zugeben. Alles gut vermengen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Fleisch zusammen in die Sauce geben. Nochmals kurz erhitzen. Das orientalische Lammfleisch auf Tellern verteilen und mit dem Couscous zusammen anrichten. Zuletzt mit den Pinienkernen bestreuen.



2. Hauptgang: Putenröllchen mit Ofenratatouille und Thymiankartoffeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1	Aubergine
1	Zucchini
4	Tomaten
1	Gemüsezwiebel
1 TL	Italienische Kräuter
1 TL	Salz
2 TL	Zucker
2 EL	Olivenöl
150 g	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
600 g	festkochende Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Thymian
8	kleine Putenschnitzel à 100 g
2 EL	grober Dijonsenf
4 Scheiben	Parmaschinken
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
	Basilikum zur Garnitur

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluftgrillen vorheizen. Die Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Salz, Zucker, Olivenöl, Italienische Kräuter und die passierten Tomaten zugeben, pfeffern und gut vermischen. Das Gemüse in einer flachen Ofenform verteilen und im Backofen 30 Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal wenden. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz aufkochen. Die Kartoffeln zehn Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen streifen. Zum Schluss zu den Kartoffeln geben und noch ein bis zwei Minuten mit braten.

Die Putenschnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen und je eine halbe Scheibe Parmaschinken darauf legen. Aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Putenröllchen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Butter zugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten das Ofenratatouille auf Tellern verteilen, die Putenröllchen darauf legen und die Kartoffeln um das Gemüse verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.



Dessert: Kirsch-Quark-Knusper-Dessert von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1 Glas	Schattenmorellen
1 geh. EL	Speisestärke
2 EL	Zucker
1	Orange
½	Vanilleschote
250 g	Magerquark
250 g	Griechischer Joghurt
3 EL	Honig
100 g	Knuspermüsli
	Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Die Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen, den Kirschsafft auffangen. 250 Milliliter Kirschsafft abmessen, ggf. mit Wasser auffüllen. Die Speisestärke mit drei Esslöffeln Kirschsafft verrühren, den restlichen Kirschsafft mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Eine Minute köcheln lassen und die Kirschen unterrühren. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Für die Creme die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Quark mit Joghurt, Honig, Vanillemark und Orangensaft verrühren.

Zum Anrichten die Kirschen, die Quarkcreme und das Knuspermüsli abwechseln in mehreren Schichten in hübsche Dessertgläser füllen. Zuletzt mit frischer Minze, einer Kirsche und etwas Knuspermüsli garnieren.