

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 03. September 2016 |



Vorspeise: Lachspfannkuchen mit Honig-Senfsauce von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

3	Eier
2 Prisen	Salz
1 Msp.	Backpulver
130 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Bund	Dill
50 g	Butter
250 g	Räucherlachs, in Scheiben
3 EL	Senf
3 EL	flüssiger Honig
1 TL	Apfelessig
2 TL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 kleiner	Kopfsalat
	Holzspieße

Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig die Eier mit dem Salz, Backpulver, dem Mehl und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Einige Dillspitzen zur Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Dill kleinhacken. Die Hälfte des Dills unter den Pfannkuchenteig rühren.

Etwa einen Teelöffel Butter in der vorgeheizten Pfanne schmelzen lassen. Eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen goldgelb backen, wenden und ebenfalls goldgelb backen. Auf einer Platte beiseite stellen. Mit etwas Butter jeweils, wie beschrieben, den restlichen Teig zu Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem Lachs belegen und aufrollen. Die Rollen schräg in Stücke schneiden und mit Holzspießen feststecken.

Für die Honig-Senfsauce den Senf, Honig, Apfelessig und Rapsöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen gehackten Dill unterrühren.

Die Salatblätter auf einer Platte oder auf Tellern auslegen und die Röllchen darauf anrichten. Mit der Honig-Senfsauce beträufeln, die restliche Sauce dazu servieren. Mit den reservierten Dillspitzen garnieren.



1. Hauptgang: *Gebratenes Rotbarschfilet mit Tomaten-Fenchel-Reis von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

120 g	Basmatireis
1 TL	Salz
2	Fenchelknollen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
100 ml	Weißwein
250 g	Kirschtomaten
4	Rotbarschfilets, ohne Haut
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
½ Bund	Thymian
1	Zitrone, in Viertel geschnitten

Zubereitung:

Den Reis mit Salz und 180 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf die kleinste Stufe zurück schalten und etwa 15-18 Minuten ausquellen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel in Spalten schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen und das Olivenöl zugeben. Die Fenchelstücke darin von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter schmoren lassen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis zum Fenchel geben und behutsam unterheben. Das Fenchelgrün zupfen und über das Gemüse streuen

Den Fenchel-Tomatenreis auf Tellern anrichten, je ein Fischfilet darauf legen. Mit einem Zitronenviertel garnieren.



2. Hauptgang: Lammkarree mit Kräuterkruste auf Erbsen-Kartoffelpüree und Zuckerschoten von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
500 g	grobes Meersalz
1 Bund	gemischte Kräuter
100 g	Toastbrot
70 g	Butter
700 g	Lammkarree
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
½ Bund	Thymian
½ Bund	Rosmarin
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
350 g	Tiefkühl-Erbсен, aufgetaut
30 g	Butter
200 ml	Geflügelfond
	Salz
	Muskatnuss
100 ml	Milch
50 g	Butter
150 g	Zuckerschoten
3 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	eine Handvoll Erbsensprossen

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Backblech auf dem Salz verteilen. In 45 Minuten weich garen.

Die Kräuter abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine mit den Kräutern fein mahlen. Die Butter mit einer Prise Salz schaumig rühren und das Kräuter-Toastbrot, unterrühren. Die Kräuterbutter in einen Gefrierbeutel füllen, 3 mm dünn ausstreichen und kalt stellen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierete Knoblauchzehen und die Thymian- und Rosmarinzweige beim Anbraten mit zugeben. Die Lammkarrees auf ein Ofengitter legen und mit der Kräuterkruste bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen.

Die Butter auf Größe der des Fleisches zurechtschneiden, Folie abziehen und auflegen. Im Backofen bei zugeschalteter Grillfunktion (ca. 230 Grad) goldbraun gratinieren. Das Fleisch anschließend noch 5 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Hälfte davon mit den Erbsen zusammen in der Butter anschwitzen. Geflügelfond angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der Milch verrühren. Die Erbsen samt der Flüssigkeit fein pürieren und unter die Kartoffeln mischen. Zuletzt nochmal mit Salz und Muskat abschmecken.



Die Zuckerschoten waschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, übrige Schalotten und Knoblauch und die Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Erbsensprossen mit unter die Zuckerschoten mischen.

Zum Anrichten die Lammkarrees in Tranchen schneiden und auf einer Nocke Erbsenpüree anrichten. Die Zuckerschoten darauf geben und mit dem Sud beträufeln.



Dessert: *Mango-Carpaccio mit Schoko-Kokoseis und Chilicrumble von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

250 ml	Sahne
250 ml	Kokosmilch
50 g	Zucker
150 g	Zartbitterschokolade
2	Eier
2	Eigelbe
1 große	rote Chilischote
150 g	Mehl
75 g	Butter
50 g	Zucker
2	Thaimangos
1	Limette
2 EL	Ahornsirup

Zubereitung:

Sahne und Kokosmilch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Schokolade grob hacken und in der heißen Kokossahne schmelzen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel kurz aufschlagen. Einen Teil der heißen Kokosmilch zugeben und unterrühren. Die Masse zur restlichen Kokossahne geben und unter Rühren auf dem Herd auf etwa 70 Grad erwärmen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend vom Herd nehmen, durch ein Sieb passieren. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen. In kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mehl, der Butter und dem Zucker zu Streuseln verkneten. Die Chilistreusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 12-15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Mangos schälen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die Mangoscheiben auf einer Platte auslegen. Ahornsirup, fein abgeriebene Limettenschale und Limettensaft verrühren und die Mango damit beträufeln.

Das Eis zu Nocken formen und auf den Mangoscheiben anrichten. Die Chilicrumble darüber streuen.