

Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 01. Oktober 2016



Vorspeise: Blumenkohl-Cremesuppe mit scharfen Garnelen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1	Blumenkohl, ca. 400 g
1	Zwiebel
20 g	Butter
700 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
1 kleine, rote	Chilischote
2 EL	Olivenöl
12	Riesengarnelen, küchenfertig geputzt
100 ml	Sahne
1	Muskatnuss
3 Stiele	Basilikum
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, den trockenen Strunk abschneiden und den Blumenkohl in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Blumenkohlstücke darin anrösten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 20 Minuten kochen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Chili waschen, halbieren, die Kerne auskratzen und in Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Chilischoten zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen und alles fein pürieren. Die Blumenkohlcremesuppe mit Muskatnuss würzen und nach Bedarf mit etwas Salz nachwürzen.

Die Suppe mit den Garnelen in tiefen Schalen anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren.



1. Hauptgang: Lachsburger mit Tomatensalsa und Spinat von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

4	Lachsfilets, à 180 g, ohne Haut
2 EL	Olivenöl
1 rote	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
2	Strauchtomaten
2 Stangen	Frühlingslauch
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Mayonnaise
	Cayennepfeffer
120 g	Spinatsalat
100 g	Fetakäse
4 kleine	Focaccia (ca. 10 cm)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: Kontaktgrill (ersatzweise Grillpfanne), Holzspieße

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Umluft Grad vorheizen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Lachsfilets auf ein Backblech legen und im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Die Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten klein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingslauch zusammen mit den Tomaten, dem Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Mit Etwas Cayennepfeffer würzen.

Den Spinatsalat waschen und trocken schleudern. Den Fetakäse zerbröckeln und zur Tomatensalsa geben.

Focaccia aufschneiden und auf einem Kontaktgrill ein bis zwei Minuten angrillen. Die untere Hälfte jeweils mit einem Teil der der Schnittlauchmayonnaise bestreichen. Mit Spinatblättern und der Tomatensalsa belegen. Ein Lachsfilet darauf legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Die obere Focacciahälfte darauf legen, andrücken und mit Holzspieß feststecken. Nach Belieben die Lachsburger halbieren.



2. Hauptgang: Kabeljaufilet auf glasiertem Fenchel, Safranschaum und Rosmarinkartoffeln von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

700 g	Kabeljaufilet, ohne Haut
je ½ TL	Koriander, Kreuzkümmel und Fenchelsamen
je ½ Bund	Thymian und Rosmarin
2	Knoblauchzehen, geschält
2	Schalotten
etwa 12	Safranfäden
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
600 ml	Fischfond
100 ml	Sahne
500 g	Kartoffeln, festkochend
2-3 EL	Olivenöl
4 Stiele	Rosmarin
4 Stiele	Thymian
1	Knoblauchknolle, halbiert
30 g	Butter
2	Schalotten
1	Fenchelknolle
20 g	Butter
1 EL	Honig
50 g	kalte Butterwürfel
	Fleur de sel
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gewürze, Kräuter, eine Knoblauchzehe und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Kabeljau damit bestreuen und in einen Vakuumbutel vakuumieren. Ein Wasserbad auf 55 bis 60 Grad erhitzen und den vorbereiteten Fisch darin etwa 20 Minuten garziehen lassen.

Zwei Schalotten schälen und mit der übrigen Knoblauchzehe kleinschneiden. Schalotten, Knoblauch und Safran in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Stiele Rosmarin, Thymian und den Knoblauch zugeben und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Den restlichen Rosmarin von den Stielen abstreifen, klein hacken und zuletzt zu den Kartoffeln geben. Die Stiele entfernen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Butter zugeben und unterschwenken.

Zwei Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Fenchel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten lassen.

Den Safransud in einen schmalen hohen Topf passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufmixen. Die kalten Butterwürfel zugeben und untermixen.

Das Kabeljaufilet aus dem Vakuumbutel nehmen und mit Fleur de sel würzen. Den Fenchel auf einer Servierplatte verteilen, den Fisch darauf legen und die Kartoffeln dazu legen. Den Safranschaum nochmals aufschäumen und über dem Gericht verteilen.



Dessert: *Nackete Maadle mit Apfelsorbet und Vanillesauce von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

1	Bio-Zitrone
1	Eiweiß
1 Prise	Salz
50 g	Puderzucker
400 g	grünes Apfelpüree (z. B. von Boiron)
1	Vanilleschote
500 ml	Milch
2	Eigelbe
2 EL	Zucker
1 EL	Speisestärke
1 kg	gekochte Kartoffeln, vom Vortag
2-3 EL	Mehl
1 Prise	Salz
200 g	Butterschmalz
3 EL	Zucker mit
1 TL	Zimtpulver gemischt
100 ml	Sahne

Zubereitung:

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, den Puderzucker nach und nach unterschlagen. Den Eischnee, Zitronensaft und -schale unter das Apfelpüree heben. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und zusammen mit der Milch zum Kochen bringen. Die Eigelbe mit dem Zucker verquirlen. Eine Kelle heiße Milch in die angerührten Eigelbe geben und verrühren. Diese Mischung in die restliche kochende Milchmischung geben und unter Rühren erneut zum Kochen bringen. Etwa eine Minute köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit Salz würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt und sich flache Puffer formen lassen.

Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen Puffern formen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz nacheinander goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Vanillesauce heben.

Die Nackete Maadle mit Zimt-Zucker bestreuen und mit dem Apfelsorbet und der Vanillesauce servieren.