

Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 10. September 2016



Vorspeise: Linsensalat mit Ziegenfrischkäse und Granatapfel von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

80 g	gelbe Linsen
80 g	rote Linsen
80 g	Belugalinsen
150 g	Kirschtomaten
2 Stangen	Staudensellerie
1	Granatapfel
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Weißer Balsamessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
200 g	fester Ziegenfrischkäse
1	Zitrone, unbehandelt
½ TL	Koriandersamen
½ TL	Kümmel
½ TL	Kreuzkümmel
1 Bund	gemischter Kräuter
50 g	Sesam
1 EL	Schwarzkümmel
100 g f	ein gehackte Erdnusskerne

Zubereitung:

Die Linsen nach Sorte jeweils knapp mit Wasser bedeckt laut Packungsangabe bissfest kochen. Anschließend abgießen und zusammen in eine Schüssel geben.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Den Granatapfel am Blütenende flach abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Durch Klopfen auf die Schale die Kerne herauslösen. Den Schnittlauch fein schneiden und alles zusammen zu den Linsen geben. Den Salat mit Balsamessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und die Schale über den Ziegenfrischkäse reiben. Den Saft dazu pressen. Koriander, Kümmel und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und ebenfalls zugeben. Den Ziegenfrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Käse kleine Bällchen formen und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trockentupfen, fein hacken und auf einen flachen Teller geben. Sesam und Schwarzkümmel mischen und auf einen zweiten Teller geben. Die Erdnüsse ebenfalls auf einem Teller verteilen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kräutern, dem Sesam bzw. den Erdnüssen wälzen. Den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Die Käsebällchen darauf legen.



1. Hauptgang: *Kalbsfrikadellen mit Kerbel-Zitronen-Mayonnaise und Bratkartoffeln von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

700 g	kleine, festkochende Kartoffeln
800 g	Kalbsoberschale
100 g	fetter Speck
½ Bund	Petersilie
2 Stangen	Staudensellerie
1	Ei
1 EL	grober Dijonsenf
2 EL	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Büffel Mozzarella
80 g	Butterschmalz
100 g	Frühstücksspeck
1 Bund	Petersilie
50 g	Butterschmalz
50 g	Butter
1 Bund	Kerbel
150 ml	Rapsöl
1	Eigelb
1 TL	Senf
1	unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen. Anschließend kurz kalt abschrecken und pellen.

Das Kalbsfleisch grob würfeln, den Speck in Streifen schneiden, beides durch die grobe Scheiben des Fleischwolfs drehen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Das Kalbshack mit Petersilie, Sellerie, Ei, Senf und Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Den Mozzarella in 12 Würfel schneiden. Zwölf Frikadellen aus der Masse formen, in die Mitte jeweils ein Stück Mozzarella drücken, rundum gut verschließen. Die Frikadellen im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen 5-8 Minuten zu Ende garen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocknen und hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum goldbraun anbraten. Speck zugeben und 2-3 Minuten mit braten lassen. Butter und Petersilie zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kerbel mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Kerbelöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zitronenschale fein abreiben und zugeben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kerbelmayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit den Frikadellen auf einer großen Platte anrichten und die Mayonnaise in kleinen Schalen dazu servieren.

Tipp: Zum Formen der Frikadellen einen Anrichtering verwenden.



2. Hauptgang: Putenchili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

1	Gemüsezwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 kg	Putenhackfleisch (grob)
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Fleischbrühe
200 ml	Sahne
1 Dose	Mais, abgetropft
1 Dose	rote Bohnen, angetropft
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
4 kleine	Brotlaibe (à 250 g)
200 g	Sauerrahm
½	Zitrone
1 TL	Oregano
1/2 Bund	Petersilie

Außerdem: Chiliflocken, Chiliöl oder Tabasco

Zubereitung:

Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putenhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und einige Minuten anbraten. Mit der Fleischbrühe und der Sahne auffüllen. Maiskörner und rote Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Das Putenchili 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen von den Brotlaiben einen Deckel abschneiden und die Brote mit einem Löffel aushöhlen. Die Brotkrumen anderweitig weiterverwenden, z. B. fein gemahlen für eine Kruste oder klein geschnitten und geröstet zum Salat.

Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Oregano würzen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Stiele abzupfen und die Blätter fein hacken.

Das fertige Putenchili nochmals abschmecken und in den Brotlaiben anrichten. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und einen Löffel Sauerrahm darauf geben. Den restlichen Rahm dazu servieren. Für eine extra Portion Schärfe etwas Chiliöl, Chiliflocken oder Tabasco dazu reichen.



Dessert: *Beeren-Müsli-Becher mit Joghurtschaum von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Knuspermüsli
25 g	gehackte Pistazien
25 g	getrocknete Cranberries
50 g	geröstete Mandelblättchen
250 g	Tief-Beerenmischung, aufgetaut
2 EL	Honig
300 g	Griechischer Joghurt
½	Zitrone
2 EL	Zucker
3 cl	Amaretto
150 g	Sahne
je 200 g	frische Him-, Heidel-, Erdbeeren
	Minze zur Garnitur

Zubereitung:

Für die Müslimischung das Knuspermüsli mit den Pistazien, Cranberries und den Mandelblättchen mischen.

Die aufgetaute Beerenmischung mit dem Honig in einem Topf kurz erwärmen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und die Beeren durch ein Sieb streichen. Die Fruchtsauce beiseite stellen.

Den Griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, Zucker und Amaretto verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Die frischen Beeren verlesen und mit der Fruchtsauce mischen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Die Hälfte des Joghurtschaums in die Gläser füllen. Mit der Hälfte der Beerenmischung bedecken. Ebenso die Hälfte des Müslis darauf geben. Mit den restlichen Zutaten die Gläser wie beschrieben befüllen. Zuletzt mit einem Minzblatt garnieren und servieren.