

Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 18. Februar 2017



Vorspeise: *Kartoffelsuppe mit Käse-Röstbrot von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Karotte
1 Stange	Lauch
2 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
1	dunkles Baguette (z. B. Roggen oder Dinkel)
150 g	Gouda
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
50 g	geräucherter Speck, gewürfelt (gut durchwachsen)
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel und die Karotte schälen, den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse kleinwürfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffeln und Zwiebeln darin schwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten kochen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen das Baguette scheibenweise einschneiden, so dass es als Ganzes zusammen bleibt. Den Käse raspeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse-Lauchmischung in die Einschnitte des Baguettes füllen. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 18 Minuten backen.

Den Speck in einer Pfanne langsam knusprig ausbraten. Währenddessen die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zum Speck geben und einige Minuten mit braten lassen. Die Kartoffelsuppe pürieren, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Zum Anrichten die Suppe in Schalen füllen, die Zwiebel-Speckmischung darauf geben und das Käseröstbrot dazu servieren.



1. Hauptgang: *Fischbuletten auf Rahmlauch und Wildreis von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Wildreismischung Salz
600 g	Fischfilet (z. B. Seelachsfilet und Kabeljaufilet)
2 Scheiben	Toastbrot
150 ml	Sahne
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3	getrocknete Tomatenfilets
4	Zweige Thymian
2	Eier Salz Cayennepfeffer
2 TL	Sojasauce
100 g	Semmelbrösel
3-4 EL	Olivenöl
2 Stangen	Lauch
20 g	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne Muskatnuss
4 Stiele	Dill
1	Bio Zitrone in Ecken, zum Garnieren

Zubereitung:

Den Wildreis in einem Sieb abbrausen. Mit 400 Milliliter Wasser und etwas Salz aufkochen, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (je nach Packungsanleitung) leise köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln und zehn Minuten anfrieren. Die Toastscheiben in der Sahne einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomatenfilets klein schneiden. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Fischfilet mit den vorbereiteten Zutaten, Eiern, etwas Salz, Cayennepfeffer und der Sojasauce in der Küchenmaschine fein mixen. Aus der Masse acht Buletten formen und flach drücken. Die Buletten in den Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten braten lassen.

Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Anschließend in Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und alles knapp zehn Minuten köcheln lassen. Den Rahmlauch mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Den Wildreis mit dem Lauch auf Tellern anrichten. Je zwei Fischbuletten darauf geben und mit dem Dill und den Zitronenecken garnieren.



2. Hauptgang: *Geschmorte Rehshulter auf Gewürzbulgur und Preiselbeer-Chili-Birnen von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

1 Bund	Suppengemüse
2	Zwiebeln
1,2 kg	Rehshulter, ohne Knochen
50 g	Butterschmalz
2 EL	Tomatenmark
300 ml	trockener Rotwein
500 ml	Wildfond
4 Zweige	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren, angedrückt
2	Gewürznelken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
je ½ TL	Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zimtstange, Kubebenpfeffer
250 ml	Gemüsefond
1 TL	Kurkuma
1 TL	Salz
200 g	Bulgur
3 EL	Olivenöl
1	Zitrone, ausgepresst
1 Bund	Petersilie
2	Birnen
1	Chilischote
20 g	Butter
2 EL	Preiselbeeren (Konserven)

Zubereitung:

Suppengemüse putzen und würfeln. Zwiebeln schälen und hacken.

Die Rehshulter abbrausen, trocken tupfen, mit Küchengarn binden, salzen und in einem großen Bräter im heißen Butterschmalz rundum kräftig anbraten. Das Fleisch herausheben und beiseite stellen. Das Gemüse zugeben und ebenfalls kräftig anrösten.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Tomatenmark zum Gemüse geben, verrühren und ebenfalls anrösten, bis sich ein dunkler Bratensatz am Topfboden bildet. Den Rotwein, den Wildfond, Kräuter und die Gewürze zugeben. Einen Teelöffel Salz zufügen und das Fleisch in den Sud legen. Einmal aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel im Backofen zweieinhalb bis drei Stunden schmoren lassen. Die Gewürze für den Bulgur in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend in einem Mörser zerstoßen. Bulgur und Gewürze in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen, fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, mit dem übrigen Olivenöl und Zitronensaft würzen. Die Petersilie waschen trockentupfen und fein hacken.

Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden. Chili waschen, entkernen und hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Chili und Birnen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Preiselbeeren zugeben und alles ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Petersilie untermischen.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, diese durch ein feines Sieb streichen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce mit der angerührten Stärke binden und nochmals kräftig abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf Tellern verteilen, den Bulgur neben dem Fleisch anrichten und mit den Chili-Birnen umlegen.



Dessert: Kürbistarte mit Orangensirup und Zimteis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

250 ml	Sahne
250 ml	Milch
3 EL	Kokosblütenzucker
4	Zimtstangen
	Butter für die Form
	gemahlene Mandeln für die Form
1	Bio Zitrone
4	Eier
80 g	Kokosblütenzucker
1 Prise	Salz
50 g	Datteln, getrocknet
100 g	Mandeln, gemahlen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
500 g	Kürbisfleisch, geraspelt
1 TL	Backpulver
100 g	Dinkelvollkornmehl
2	Eigelbe
2	Eier
2	Orangen
50 ml	Reissirup

Zubereitung:

Die Sahne und Milch mit dem Kokosblütenzucker und den Zimtstangen aufkochen, beiseite stellen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform mit Butter fetten und mit Mandeln austreuen. Die Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Für die Kürbistarte die Eier mit dem Kokosblütenzucker und einer Prise Salz in der Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. Die Datteln fein hacken. Zitronensaft, -schale, Datteln, Kürbisfleisch, Mandeln, Haselnüsse, Kürbisfleisch, Dinkelvollkornmehl und Backpulver unter den Eischaum heben. Die Masse in die Tarteform füllen und im Backofen 30 Minuten backen.

Die Zimt-Milch durch ein Sieb gießen und nochmal aufkochen. Die Eier und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, heiße Zimtmilch zugeben und unter Rühren auf einem heißen Wasserbad erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. In einer Eismaschine cremig gefrieren.

Eine Orange heiß waschen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Beide Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft und Orangenzesten mit dem Reissirup aufkochen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

Die Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, aus der Tarte heben und in Stücke schneiden. Die Tarte mit dem Orangensirup beträufeln und eine Kugel Zimteis dazu servieren.