

## Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 16. April 2016



### **Vorspeise: Japanische Glasnudelsuppe mit Entrecôte von Johann Lafer**

#### **Zutaten für vier Portionen:**

400 g	Rumpsteak
1	Chilischote
20 g	Ingwer
150 g	Tofu
100 g	Enokipilze
2 kleine	Pak Choi
1	Schalotte
2 Stangen	Frühlingslauch
1	Karotte
8	Shiitake
50 g	Glasnudeln
80 ml	Sojasauce
80 ml	Sake
60 ml	Mirin
1 EL	Zucker
	Salz
600 ml	Gemüsefond
1 EL	Sesamöl, geröstet

#### **Zubereitung:**

Das Rumpsteak mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Chili waschen, halbieren, entkernen. Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Das Fleisch mit der Chili-Ingwer-Mischung mischen. Den Tofu gut abtropfen lassen und in mundegerechte Stücke schneiden.

Die Enokipilze in kleinen Büscheln vom Fuß abtrennen. Die Glasnudeln mit einer Schere halbieren. Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Shiitake trocken abreiben, den Stiel abschneiden und vierteln. Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und etwas Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond angießen. Den Pak Choi, Enokipilze, Schalotten, Karotten und Shiitake in einer Pfanne im Sesamöl zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend das Gemüse und die Glasnudeln in der Brühe einige Minuten garen.

Den Tofu zugeben und in der Brühe erhitzen. Den Frühlingslauch darüber streuen. Das marinierte Fleisch in Suppenschalen legen. Die heiße Brühe mit den Glasnudeln, Tofu und Gemüse darüber schöpfen und servieren.



## **1. Hauptgang: Pochierte Poulardenröllchen auf Oliven-Risoni und Zitronenschaum von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Portionen:**

4	Poulardenbrüste, ohne Haut
2 TL grobe	Pfeffermischung
½ Bund	Thymian
100 g	Ziegenfrischkäse
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
je ½ Bund	Thymian und Rosmarin
30 g	Butter
100 ml	Weißwein
600 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
400 ml	Gemüsefond
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
200 g	Risoni
100 ml	Weißwein
Je 100 g	grüne und schwarze Oliven, entsteint
50 g	getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan
2 EL	geschlagene Sahne
50 g	Butter
	Zucker
1	Zitrone, unbehandelt
80 g kalte	Butterwürfel
2 Schalen	Basilikumkresse

### **Zubereitung:**

Jede Poulardenbrust flach aufschneiden. Mit dem groben Pfeffer und abgezapftem Thymian bestreuen. Mit dem Plattireisen zwischen zwei Folien flach klopfen. Das Fleisch salzen. Jeweils etwas Ziegenfrischkäse darauf streichen. und mit einem Salbeiblatt belegen. Die Fleischscheiben aufrollen und zuerst straff in Frischhaltefolie, anschließend in Alufolie wickeln. Die Seiten der Folie wie ein Bonbon gut eindrehen.

Ein Wasserbad auf etwa 72 Grad erhitzen und die Röllchen darin etwa 30 Minuten pochieren.

Für den Zitronenschaum die Schalotten schälen, kleinwürfeln. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, den Geflügelfond und Sahne angießen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond aufkochen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in dem Olivenöl anschwitzen. Die Risoni zugeben, kurz dünsten. Den Weißwein angießen und verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und unter die Risoni mischen. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der geschlagene Sahne unter die Risoni rühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Poulardenröllchen aus dem Wasserbad heben, Folie abziehen und die Röllchen kurz in einer Pfanne in der heißen Butter anbraten.

Den Sud durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Sauce würzig mit der Zitronenschale und dem Saft abschmecken. Die Sauce zuletzt die Butter mit einem Pürierstab untermixen.

Zum Anrichten die Olivenrisoni auf Tellern verteilen und je zwei Poulardenröllchen darauf geben. Mit dem Zitronenschaum beträufeln und mit Basilikumkresse bestreuen.



## **2. Hauptgang: Fächerhähnchen mit Tomate und Mozzarella auf Basilikumbandnudeln von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen:**

4	Hähnchenbrüste, ohne Haut und Knochen
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Roma-Tomaten
1	Büffelmozzarella
2 EL	Olivenöl
300 g	Bandnudeln
	Salz
1 Bund	Basilikum
50 ml	Olivenöl
50 g	Parmesan

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste auf der Oberseite im Abstand von etwa ein bis zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd Tomaten- und Mozzarellascheiben in das Fleisch stecken. Das vorbereitete Fleisch auf ein Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend den Grill (circa 230 Grad) zuschalten und das Fleisch kurz unter Aufsicht gratinieren.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Salz zugeben und die Bandnudeln darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Basilikum abbrausen und trockentupfen. Einige Blätter zum Anrichten aufbewahren. Das restliche Basilikum zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser mit zugeben. Das Basilikumöl mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bandnudeln abgießen und das Basilikumöl unterheben. Die Hähnchen auf den Bandnudeln anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und gehobeltem Parmesan bestreuen



**Dessert: New York Cheesecake-Muffins von Horst Lichter**

**Zutaten für vier Portionen:**

120 g	Haferkekse
40 g weiche	Butter
1 Prise	Meersalzflocken
350 g	Doppelrahmfrischkäse
80 g	Crème double
40 g	Zucker
1 EL echter	Vanillezucker
2	Eier
500 g	Heidelbeeren, TK
2-3 EL	Honig
2 cl	Obstler

*Außerdem*  
12 Papp-Muffinbecher

**Zubereitung:**

Die Haferkekse in einem Gefrierbeutel zerbröseln und mit dem Salz und der Butter vermischen.

Die Keksmischung in die zwölf Pappbecher verteilen und andrücken. Pappbecher auf ein Backblech stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Doppelrahmfrischkäse, Crème double, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben. Eier zufügen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Masse in die Förmchen verteilen.

Im Backofen etwa 40 Minuten backen. Die Cheesecake Muffins sind fertig, wenn die Masse innen noch leicht wackelt. Muffins kalt stellen, bis sie gut durchgekühlt sind, am besten über Nacht.

Für die Sauce die Heidelbeeren auftauen lassen. Zusammen mit dem Honig und dem Schnaps kurz pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Muffins nach Belieben aus den Pappbechern nehmen und zusammen mit der Heidelbeersauce servieren.