

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 28. März 2015 |



Vorspeise: *Frühlingssalat mit Knoblauchbaguette von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

Für den Frühlingssalat:

1 Gurke
200 g Kirschtomaten
1 Bund Radieschen
6 Stangen grüner Spargel
1 Bund Rucola

Für das Dressing:

1 Bund gemischte Kräuter
4 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 TL Senf
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Für das Knoblauchbaguette:

8 Scheiben Baguette
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Für den Frühlingssalat die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Alle Gemüsesorten, außer dem Rucola, in eine große Schüssel geben.

Danach für das Dressing die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen, die Kräuter klein hacken. Kräuter mit Essig, Senf, Zucker verrühren, Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig unterschlagen. Das Dressing zum Salat geben und zehn Minuten durchziehen lassen.

Knoblauch schälen und klein hacken, mit dem Olivenöl mischen und die Baguettescheiben damit bestreichen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten.

Rucola unter den Salat mischen und in tiefen Schalen anrichten. Mit den Baguettescheiben servieren.



1. Hauptgang: Gebratener Kabeljau in Senfsauce mit Wildreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für den Wildreis:

250 g Wildreis
½ TL Salz
20 g Butter

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g ohne Haut
1-2 EL Mehl
2 EL Rapsöl
 Salz
 Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senfsauce:

1 Zwiebel
20 g Butter
100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1-2 TL Speisestärke
2 EL Senf
 Salz
 Pfeffer. aus der Mühle

Für den Salat:

1 Kopfsalat
½ Zitrone
1 EL Zucker
2 EL Rapsöl

Zubereitung

Zunächst einen Liter Wasser aufkochen, den Reis und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Reis in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben, Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in dieselbe Pfanne geben, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und zuletzt den Senf unterrühren.



Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Zucker und Rapsöl ein Dressing anrühren, mit einer Prise Salz würzen und den Kopfsalat damit marinieren.

Kopfsalat und Reis auf Tellern anrichten, den Fisch dazu legen und mit der Sauce übergießen.



2. Hauptgang: Lammroulade mit Olivenrisotto und karamellisierten Tomaten von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für die Lammroulade:

4 Lammlachse
1 Bund gemischte Kräuter
2 EL Senf
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Für das Olivenrisotto:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
150 ml Weißwein
800 ml Geflügelfond
150 g schwarze Kalamata Oliven, ohne Stein
1 Zweig Rosmarin
30 g Parmesan
30 g Butter

Für die karamellisierten Tomaten:

200 g Kirschtomaten am Stiel
2 rote Zwiebeln
2 E Honig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Zunächst die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lammlachse der Länge nach flach aufschneiden, das Fleisch plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die gehackten Kräuter darauf streuen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Mit Küchengarn binden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im Backofen etwa 12 bis 15 Minuten garen lassen.

Für das Olivenrisotto Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch darin anschwitzen, Risottoreis zugeben, ebenfalls anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.



Kurz einkochen lassen, heißen Fond nach und nach angießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Risottoreis etwa 18 Minuten garen, bis er innen noch leicht bissfest ist. Oliven und Rosmarin hacken und mit dem frisch geriebenem Parmesan und Butter unter den Risotto mischen.

Anschließend die Kirschtomaten abspülen und die Rispen in Stücke schneiden mit je 3 Tomaten. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Honig und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelspalten darin anschwitzen, die Tomatenrispen hinein geben, unter Schwenken karamellisieren und aufplatzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammrouladen aus dem Backofen nehmen, Küchengarn entfernen, in Scheiben schneiden. Risotto auf Tellern anrichten, Lammroulade und Kirschtomaten darauf legen und servieren.



Dessert: *Kokos-Wan Tan auf exotischem Salat mit Ingwereis von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen

Für das Ingwereis:

20 g	frischer Ingwer
50 g	kandierter Ingwer
1	unbehandelte Orange
1	unbehandelte Zitrone
250 ml	Sahne
250 ml	Milch
60 g	Zucker
4	Eigelbe

Für die Kokos-Wan Tan:

1	Ei
50 g	Zucker
100 g	Kokosraspel
16	Wan Tan Blätter
	Rapsöl zum Ausbacken
	Chili, aus der Mühle
	Salz

Für den exotischen Salat:

1	Mango
1	Papaya
½	Ananas
2	Passionsfrüchte
1	Limette
2 cl	Zuckerrohrschnaps
2 EL	Ahornsirup
½	Bund Koriander
½	Bund Minze

Zum Anrichten:

Puderrucker

Zubereitung

Für das Eis den Ingwer schälen und fein reiben. Kandierten Ingwer hacken. Schale der Orange und der Zitrone fein reiben. Zitruschale, Sahne, Milch und Zucker aufkochen. Eigelbe in eine Schlagschüssel geben, die heiße Sahnemischung unter Rühren zugießen. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Masse darauf erhitzen, bis sie cremig und leicht gebunden ist. Vom Wasserbad nehmen, frischen und kandierten Ingwer zugeben und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.



Für die Kokos-Wan Tans das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig aufschlagen, Zucker dabei langsam rein rieseln lassen. Kokosraspel unter den Eischnee rühren und mit Chili würzen. Eigelb in einer Schale verquirlen. Je einen Teelöffel Kokosfüllung auf ein Wan Tan Blatt geben, die Ränder mit Eigelb einstreichen und zu Dreiecken oder Säckchen zusammenlegen. Ränder gut andrücken. Fett in einem hohem Topf erhitzen und die vorbereiteten Wan Tans darin goldbraun und knusprig ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Danach für den Salat Mango, Papaya und Ananas schälen, Kern bzw. Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Passionsfrüchte halbieren, das Mark auskratzen. Obstwürfel und Passionsfruchtmark in eine Schüssel geben. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft mit Zuckerrohrschnaps und Ahornsirup verrühren und den exotischen Salat damit marinieren. Koriander und Minze in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben.

Exotischen Salat auf Tellern anrichten, Wan Tans mit Puderzucker bestäuben und mit einer Kugel Ingwereis servieren.