

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 18. April 2015 |



Vorspeise: *Frühlingskräutersuppe mit Garnelen von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

1 Bund	Frankfurter 7 Kräuter
1	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 TL	Mehl
700 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Frisch geriebene Muskatnuss
½	Knoblauchzehe
2 Stiele	Thymian
2 EL	Olivenöl
12	Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
4	Holzspieße
	Küchengarn

Zubereitung:

Kräuter waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige schöne Kräuterblätter zur Garnitur beiseitelegen. Stiele mit einem Küchengarn zusammenbinden. Kräuter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, alles gut verrühren. Kräuterstiele zugeben und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit je drei Garnelen auf einen Holzspieß stecken. Den Knoblauch kleinschneiden, Thymian waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und die Garnelen damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten.

Die Kräuterstiele aus der Suppe nehmen. Sahne und Kräuterblätter zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit den restlichen Kräutern und den Garnelenspießen servieren.



1. Hauptgang: Forelle aus dem Ofen mit Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für die Forellenfilets:

4	frische Forellen, küchenfertig
4	Knoblauchzehen
1	Zitrone
½ Bund	Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

Für den Kartoffelstampf:

700 g	mehlig kochende Kartoffeln
50 g	Butter
150 ml	Milch
	frisch geriebene Muskatnuss

Für den Brokkoli:

1	Brokkoli
30 g	Butter
2 EL	Mandelblättchen

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und auf dem Herd ausdampfen lassen. Butter, Milch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Butter schmelzen. Mandelblättchen zugeben und unter Rühren goldbraun anrösten. Brokkoli abgießen, zu den Mandeln geben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen aus dem Ofen nehmen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus dem Fleisch ziehen lässt. Forellen jeweils mit etwas Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli anrichten. Mit der restlichen Mandelbutter beträufeln.



2. Hauptgang: Mit Mozzarella gefülltes Kalbskotelett mit Frühlingsgemüse und Kräutersalat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für die Koteletts:

4	Kalbskoteletts, à 250 g
1	Burrata Mozzarella
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele	Basilikum
2 EL	Olivenöl
12 Scheiben	Bacon

Für das Gemüse:

150 g	Babymöhren
150 g	Thai-Spargel
100 g	Zuckerschoten
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
30 g	Butter

Für den Kräutersalat:

150 g	Kräutersalat (z.B. Sauerampfer, Babyspinat, Kerbel, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse, Portulak,...)
½	Zitrone
2 EL	Walnussöl
1 TL	Honig

Zubereitung:

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbskoteletts von der Seite her aufschneiden und eine tiefe Tasche einschneiden. Burrata in Stücke zupfen, Basilikumblätter zupfen und beides in die Taschen füllen. Je drei Scheiben Bacon auf ein Stück Backpapier nebeneinander legen und mit einem Rollholz ausrollen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten eine Minute scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garziehen lassen.

Babymöhren putzen und waschen. Thaispargel abbrausen, Zuckerschoten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Babymöhren darin zwei Minuten garen, Thaispargel, Zuckerschoten und Frühlingslauch zugeben, eine weitere Minute mitgaren. Gemüse abgießen und in Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben. In der Butter anschwemmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Kräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Zitronenschale mit einem Zestenreißer dünn abschälen. Saft auspressen. Aus einem Esslöffel Zitronensaft, Zitronenzesten, Honig und Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit marinieren.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Fleisch einmal schräg halbieren und auf dem Gemüse anrichten. Den Kräutersalat locker darauf verteilen.



Dessert: *Ingwer-Zitronengras-Creme brûlée mit Erdbeersalat von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

Für die Creme brûlée:

30 g	frischer Ingwer
2	Stangen Zitronengras
250 ml	Milch
400 ml	Schlagsahne
6	Eigelb (Kl. M)
80 g	weißer Zucker
4 EL	brauner Zucker

Für den Erdbeersalat:

2 EL	brauner Zucker
1	Limette
½	Vanilleschote
2 cl	weißer Rum
500 g	Erdbeeren
1 Bund	Minze

Zubereitung:

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in grobe Stücke schneiden. Milch und Sahne in einen Topf geben, Ingwer und Zitronengras zugeben und aufkochen. Vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen. Eigelb und weißen Zucker in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schlagschüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die Ingwer-Sahne durch ein Sieb zu den Eiern geben und verrühren.

Über einem heißen Wasserbad unter Rühren erwärmen bis die Masse bindet. Die gebundene Masse sofort durch ein Sieb in eine gekühlte Schüssel gießen.

Ingwercreme in vier tiefe ofenfeste Schalen (à ca. 250 ml) verteilen. Die Schalen in eine flache Form stellen. So viel heißes Wasser in die Form füllen, dass die Schalen zu zwei Drittel im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der untersten Schiene 70 bis 80 Minuten garen. Am besten über Nacht auskühlen lassen.

Zucker, Limettensaft, zwei Esslöffel Wasser und das Vanillemark in einem Topf aufkochen. Drei bis vier Minuten sämig einkochen lassen. Weißen Rum zugeben und zum Abkühlen vom Herd ziehen. Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und putzen. Je nach Größe vierteln oder halbieren.

Erdbeeren mit dem abgekühlten Sud in einer Schüssel mischen. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Minze zum Salat geben.

Erdbeersalat in kleinen Schüsseln anrichten. Creme brûlée kurz vor dem Servieren gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Erdbeersalat dazu servieren.