

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 16. Mai 2015 |



Vorspeise: Spargelsalat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen von Horst Lichter **Zutaten für vier Portionen:**

Zutaten für vier Portionen:

150 g	Nussmischung
1 Bund	grüner Spargel
1 Bund	weißer Spargel
1	Zitrone
1 TL	Senf
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
1	rote Zwiebel
150 g	Kirschtomaten
200 g	Frischkäse
	Cayennepfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, weißen Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Weiße Spargelstücke 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Grünen Spargel zugeben und weitere zwei Minuten zusammen bissfest kochen. Spargel abgießen und in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Zitrone mit dem Senf und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Das Dressing über den warmen Spargel gießen und vorsichtig untermengen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Beides zum Spargelsalat geben.

Abgekühlte Nussmischung in einer Küchenmaschine fein mahlen und in eine flache Schale schütten.

Frischkäse mit Salz, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit einem Espressolöffel Nocken abstechen und in die Nussmischung legen. In den Nüssen wenden und in den Händen vorsichtig zu Bällchen formen.

Spargelsalat auf einer Platte anrichten, die Bällchen darauf verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.



1. Hauptgang: Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinatnudeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

500 g	bunte Kirschtomaten
600 g	Lachsfilet, ohne Haut
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Für den Spinatsalat:

250 g	junge Spinatblätter,
500 g	breite Bandnudeln, frisch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
	frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Lachsfilet in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin kurz von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe und Sahne aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Lachsstücke in die Sauce legen und 5 Minuten in der heißen Sauce garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Eine kleine Kelle mit Nudelwasser zum Spinat geben. Bandnudeln abgießen und unter den Spinat mischen.

Zum Anrichten Spinatnudeln auf Tellern verteilen. Lachs und Tomaten neben die Nudeln geben und mit der Sauce bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



2. Hauptgang: Rosa Roastbeef mit Frankfurter Grüner Sauce, Bratkartoffeln und Sauerampfersalat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für das Roastbeef:

1 kg Roastbeef
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
5 Knoblauchzehen
1 TL schwarze Pfefferkörner
50 ml Olivenöl
Salz

Für die Bratkartoffeln:

600 g festkochende Kartoffeln (z. B. La Ratte oder Bamberger Hörnchen)
3 Schalotten
100 g Bacon
30 g Butterschmalz
½ Bund Petersilie
30 g Butter

Für die grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Kräutermischung
1 TL Senf
250 g Creme fraîche
½ Zitrone
Chili aus der Mühle
Zucker

Für den Sauerampfersalat:

150 g Sauerampfersalat
1 EL Walnussöl

Zubereitung:

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens 2 Stunden an einem kühlen Ort marinieren. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite stellen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).



Den Backofen auf 100° C vorheizen (Umluft 80° C). Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf ein Backblech setzen. Mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1–1,5 Stunden garen.

Bei einer Kerntemperatur von 54–56° C ist das Roastbeef medium gebraten. Mit einem Fleischthermometer überprüfen. Nach der Garzeit das Roastbeef noch weitere 10 Min. ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen. Bacon klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun anbraten. Den Bacon zugeben und goldbraun braten. Die Schalottenwürfel zufügen und ebenfalls anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zugeben, Butter zugeben und Kartoffeln damit glasieren.

Die Kräuter waschen, dicke Stiele entfernen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Kräuter in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Senf, Sauerrahm und dem Zitronensaft fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili Zitronensaft abschmecken. Sauerampfersalat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel mit dem Walnussöl und einer Prise Salz und Zucker würzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Bratkartoffeln auf eine Platte geben. Einige Tupfen Grüne Sauce dazu geben und den Salat daneben anrichten.



Dessert: Rhabarber Clafoutis mit weißem Schokoladeneis_von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für das Eis:

150 g	weiße Schokolade
1	Vanilleschote
300 ml	Milch
120 g	Zucker
300 ml	Schlagsahne
3	Eier
3	Eigelbe
1	Orangen unbehandelt
3 cl	Orangenlikör

Für die Clafoutis:

500 g	Rhabarber
1	Bio Zitrone
50 g	Butter
3	Eier
50 g	Zucker
100 g	gemahlene Mandeln
2 cl	Mandellikör
1 Prise	Salz
50 g	Mandelblättchen
1 EL	Zucker
	gemahlene Mandeln und Butter für die Formen
	Puderezucker zum Bestäuben
	1 ofenfeste Backform, ca. 20-22 cm Durchmesser

Zubereitung:

Für das Eis die Schokolade fein hacken. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, Zucker und Sahne aufkochen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen.

Die Masse über dem Wasserbad dickschaumig aufschlagen, bis sie bindet. Eismasse vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Orange heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abschälen. Die Hälfte der gehackten Schokolade, Orangenschale und den Likör unterrühren. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die restliche gehackte Schokolade unter das fertig gefrorene Eis mischen.

Die Formen mit Butter einfetten und gleichmäßig mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Rhabarber waschen, schälen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Butter schmelzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.



Die Eier trennen. Eigelbe in der Küchenmaschine 2 Minuten schaumig schlagen, Zucker zugeben und weitere 2 Minuten schaumig schlagen. Gemahlene Mandeln, Mandellikör, Zitronenschale und geschmolzene Butter zugeben und unterheben.

Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben. Den Teig in die vorbereiteten Formen geben. Den Rhabarber darauf verteilen. Mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen. Clafoutis im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Clafoutis aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und mit dem weißen Schokoladeneis servieren.

Erdbeersalat in kleinen Schüsseln anrichten.