

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 29. August 2015 |



Vorspeise: *Miesmuscheln in Weißweinsud mit Knobibaguette von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

2 kg	frische Miesmuscheln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Karotte
1 Stange	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
2 Stiele	Thymian
300 ml	trockener Weißwein
2	Knoblauchzehen
1	Baguette
50 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Beschädigte Miesmuscheln aussortieren. Eine große Schüssel mit Wasser füllen und die Miesmuscheln darin gründlich waschen. Nun die 'Bärte' entfernen und die Muscheln erneut waschen. Sobald das Wasser klar bleibt und sich kein Sand mehr am Boden absetzt, die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln, die sich auf leichtem Druck nicht wieder von selbst schließen, aussortieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie und Karotte schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Thymian darin anschwitzen.

Die Muscheln zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Weißwein auffüllen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal kräftig am Topf rütteln, damit sich alle Muscheln öffnen können.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch zugeben, leicht salzen. Baguette in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Wenn alle Muscheln geöffnet sind, den Deckel abnehmen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren.

Die Muscheln mit dem Gemüsesud in tiefen Tellern anrichten und mit dem Knobibaguette servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



1. Hauptgang: Spaghetti in Lauchsauce und Filetstreifen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

250 g	Spaghetti
	Salz
1 Stange	Lauch
50 g	Bacon, in Scheiben
20 g	Butter
	Muskatnuss
50 ml	Weißwein
150 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Rinderfilet
1-2 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen.

Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Bacon kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Lauch und Bacon darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne gut vorheizen, Olivenöl zugeben und das Fleisch portionsweise darin ein bis zwei Minuten unter Wenden braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kleinschneiden.

Die Spaghetti in die Lauchsauce geben und unterschwenken. In Pastatellern anrichten, die Filetstreifen darauf geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen.



2. Hauptgang: Sardinen-Satés mit Korianderhollandaise auf Romana-Zitrus-Salat von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

12	frische Sardinen, küchenfertig
	Mehl zum Wenden
150 g	Tempuramehl (75 g Speisestärke, 75 g Mehl)
½ TL	Kurkuma
	Salz
250 ml	Eiswasser
1 l	Rapsöl zum Ausbacken
2 TL	Koriandersamen
1	Schalotte
100 ml	Weißwein
2	Eigelbe
200 g	Butter, zimmerwarm
½ Bund	Koriandergrün
½	Zitrone
	Pfeffer aus der Mühle
1	Romanasalat
2	Orangen
2	Grapefruits
1	rote Zwiebel
1	Zitrone
1 TL	Senf
1-2 TL	Honig
2-3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Von den Sardinen den Kopf abdrehen. Mit einem spitzen Messer aufschneiden und die Mittelgräte vorsichtig samt Innereien herausziehen. Die Fische gründlich waschen. Längs auf Holzspieße stecken und im Mehl wenden. Tempuramehl mit einer Prise Salz, Kurkuma und dem Eiswasser verrühren. Das Rapsöl in einer tiefen Edelstahlpfanne auf 160 Grad erhitzen. Die Sardinen durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Koriandersamen in einem Topf ohne Fett anrösten. Schalotte abziehen und klein schneiden. Weißwein, Koriander und Schalotte zusammen aufkochen und zehn Minuten um die Hälfte einkochen. Eigelbe in einer Schlagschüssel verrühren, den Koriandersud durch ein Sieb dazu gießen. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und die weiche Butter nach und nach unterschlagen, bis eine dickcremige Hollandaise entstanden ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Koriander abbrausen und fein hacken. Zuletzt unter die Hollandaise rühren.

Den Romanasalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen und Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und mit dem Romanasalat in einer Schüssel mischen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Honig, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanasalat mit den Sardinen-Satés anrichten. Mit der Koriander-Hollandaise servieren.



Dessert: Früchte-Trifle mit Haselnusscreme von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Biskuitteig:

3	Eier
75 g	Zucker
50 g	Mehl
30 g	Speisestärke
4-5 EL	Orangenlikör

Belag:

500 g	gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
6	Aprikosen
150 g	Gelierzucker, 2:1

Creme:

100 g	Haselnüsse, gehackt
3 EL	Zucker
	Mark von 1 Vanilleschote
250 ml	Milch
3	Eigelb
75 g	Zucker
25 g	Speisestärke
200 g	Schlagsahne
je 3 EL	Walnüsse, Mandeln, Pistazien, gehackte Haselnüsse zum Bestreuen
	frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform (ca. 24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Eier und 75 Gramm Zucker mit dem Handrührgerät etwa fünf Minuten schaumig-steif aufschlagen. Mehl mit Speisestärke mischen, über den Eierschaum sieben und behutsam unterheben.

Den Biskuitteig im Backofen (Umluft 160 Grad, mittlere Schiene) etwa 30 Minuten goldbraun backen. Biskuit aus der Springform nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Beeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Aprikosen mit dem Gelierzucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Beeren zugeben und unterheben. Für die Creme die Haselnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und karamellisieren lassen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Milch und Vanillemark mit zu dem Haselnusskaramell geben.

Die drei Eigelb und 75 Gramm Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Die Speisestärke dazugeben und unterrühren. Die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren dazugießen. Die Mischung bei kleiner Hitze so lange rühren, bis eine dicke puddingartige Creme entsteht. Dann in eine Schüssel geben und auf Eiswasser kalt rühren. Oder zugedeckt mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken und in den Kühlschrank stellen. Die Biskuitwürfel als unterste Schicht in eine große Glasschüssel füllen und mit Orangenlikör beträufeln. Die Früchte und die Haselnusscreme abwechselnd darauf geben, bis alles verbraucht ist. Das Schlagsahne steif schlagen und als oberste Schicht auf den Früchten verteilen. Nach Belieben mit Nüssen und Minze bestreuen.