



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 13. Juli 2013 |

### **Vorspeise:** *Kressesalat mit gebackenen Ricotta-Nocken von Horst Lichter*

#### **Zutaten für vier Personen:**

100 g	Ricotta
60 g	Doppelrahmfrischkäse
5 Stiele	glatte Petersilie
1	Ei
20 g	Semmelbrösel
20 g	Parmesan
150 g	Semmelbrösel, zum Wenden
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Frittieren
1	rote Paprikaschote
100 g	TK-Erbesen
100 g	Brunnenkresse
2 Schalen	Gartenkresse
1 Schale	Pflücksalat
	Salz
2 Scheiben	Weißbrot
50 g	Butter
3 EL	Weißweinessig
6 EL	Traubenkernöl
1 TL	Honig
1 TL	Senf

#### **Zubereitung:**

Für die Käsenocken Ricotta und Frischkäse verrühren. Petersilie abzupfen und fein schneiden. Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen. Petersilie, Eigelb, Brösel und Parmesan mit der Ricotta-Masse verrühren, salzen und pfeffern. Masse kalt stellen.

Für den Salat die Paprika putzen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Pflücksalat waschen und trocken schleudern. Alles in einer Schüssel mischen.

Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Brotwürfel darin bei nicht zu starker Hitze knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essig, Honig und Senf in einer Schüssel mit Salz verrühren und das Öl unterrühren.

Frittieröl in einem kleinen Topf bis auf maximal 160 Grad erhitzen. Aus der Käsemasse mit zwei Teelöffel Nocken formen, in den Semmelbröseln wenden und zwei bis drei Minuten frittieren, dabei mehrmals wenden. Die Käsenocken sollten leicht gebräunt sein. Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat mit der Salatsauce mischen. Mit Brotwürfeln und Käsenocken auf Tellern anrichten und servieren.



## **1. Hauptgang:            *Saibling auf lauwarmem Gurkengemüse von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Personen:**

1	Salatgurke
1	Zwiebel
0,5 Bund	Dill
60 g	Butter
1 TL	Zucker
3 EL	Wermut (z. B. Noilly Prat)
100 ml	Gemüsefond
150 g	gegarte Rote Bete (im Vakuumbbeutel)
1	Schalotte
1 TL	Meerrettich aus dem Glas
2 EL	Crème fraîche
1-2 EL	Apfelessig
4	Saiblingsfilets, à 250 g, mit Haut
2 EL	Olivenöl
	Salz und Cayennepfeffer

### **Zubereitung:**

Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke schräg in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, klein würfeln. Dillspitzen abzupfen.

30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker zugeben und karamellisieren. Gurke dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Das Gurkengemüse salzen und bei milder Hitze zwei bis drei Minuten garen.

Rote Bete fein raspeln. Schalotte fein würfeln. Beides mit Meerrettich, Crème fraîche und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Saiblingsfilets rundherum mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der Hautseite drei bis vier Minuten knusprig braten, dann wenden, 30 Gramm Butter zugeben und weitere ein bis zwei Minuten garziehen lassen.

Dill zum Gurkengemüse geben und mit dem Fisch und der Rote-Bete-Creme auf Tellern anrichten.



## **2. Hauptgang:      *Kalbsfilet mit Orangen-Thymiansenf auf Artischockengemüse von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Personen:**

#### *Für das Kalbsfilet*

1	Kalbsfilet ca. 600 - 700 g, küchenfertig, ohne Fett und Sehnen
8 Zweige	Orangenthymian
1	unbehandelte Orange
1	junge Knoblauchzehe
1 EL	feiner Dijonsenf
1 EL	Pflanzenöl, zum Braten
1	Schalotte
1	rote Chilischote

#### *Für das Gemüse*

4	Artischocken
1	unbehandelte Zitrone
2	Schalotten
2	junge Knoblauchzehen
100 g	Kräuterseitlinge
25 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
4 Stangen	Frühlingslauch
1 EL	Olivenöl
100 ml	heller Gemüsefond
	feines Salz
	Chili, aus der Mühle
1 TL	Akazienhonig
1 Schale	Gartenkresse

### **Zubereitung:**

Das Kalbsfilet unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp abtupfen.

Vier Zweige Orangenthymian von den Stielen zupfen. Die Orangeschale in Zesten schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Aus Orangenthymian, Zesten, Knoblauch und Senf eine Marinade anrühren und kräftig mit Salz und Chili würzen. Das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen. Das Filet mit Salz würzen und im erhitzten Öl rundherum darin anbraten. Eine Schalotte halbieren und zusammen mit der ganzen Chilischote zum Filet geben. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 100 bis 120 Grad circa 15 bis 20 Minuten garen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden, auspressen und in eine Schüssel mit Wasser geben. Den Stiel der Artischocken direkt am Artischockenboden herausbrechen, die äußeren Blätter drum herum entfernen und bis auf circa zwei Zentimeter zum Artischockenboden hin abschneiden. Danach mit Hilfe eines Löffels (oder Kugel-Ausstechers) das Heu entfernen und in das vorbereitete Zitronenwasser legen, damit die Artischocke nicht so schnell braun wird. Anschließend mit einem feinen Hobel in dünne Scheiben schneiden und bis zur weiteren Verwendung zurück ins Zitronenwasser geben. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die



Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach grob achteln. Die Tomaten fein würfeln. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl nun in einer breiten Pfanne erhitzen und die Artischocken darin anbraten. Schalotten, Knoblauch und Kräuterseitlinge in einer zweiten Pfanne solange braten, bis alle Zutaten leicht Farbe angenommen haben. Danach die getrockneten Tomaten zugeben und mit Salz, Chili und Honig abschmecken. Die Artischocken mit Fond ablöschen und die Hitze reduzieren. Die Pilze zu den Artischocken geben und mit Frühlingslauch verfeinern.

Das Filet aus dem Ofen nehmen, mit Orangen-Thymiansenf bestreichen und den restlichen Orangen-Thymian darauflegen. Zum Anrichten das Gemüse mittig auf die Teller platzieren. Das Kalbsfilet in Medaillons schneiden und mit feiner Gartenkresse vollenden.



**Dessert:      *Gegrillter Pfirsich mit Joghurt-Basilikum-Eis und Krokant von Johann Lafer***

**Zutaten für vier Personen:**

*Für das Eis*

1 Bund	Basilikum
300 g	griechischer Joghurt
100 ml	Milch
150 ml	Sahne
80 g	milder Akazienhonig
150 g	Zucker
½ Bund	Basilikum
2 cl	Basilikumsirup
1 Blatt	eingeweichte Gelatine

*Für den Krokant*

50 g	Butter
10 g	milder Akazienhonig
60 g	Zucker
15 ml	Orangensaft
1 cl	Bitterorangenlikör
15 g	Mehl

*Für die Pfirsiche*

2	reife Pfirsiche
20 g	Zucker
20 g	Honig
200 ml	Weißwein
1	Vanilleschote
50 ml	Granatapfelsirup
4 Zweige	Minze
	Pflanzenöl, zum Einfetten

**Zubereitung:**

Für das Eis das Basilikum von den Stielen zupfen und mit dem Joghurt mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Die Milch zusammen mit 80 Gramm Akazienhonig, 150 Gramm Zucker und der Sahne aufkochen. Den Basilikumsirup erhitzen, die Gelatine darin vollständig auflösen und in die Milch-Mischung rühren. Den Basilikum-Joghurt gründlich unterrühren und in der Eismaschine gefrieren.

Für den Krokant die Butter zusammen mit dem Honig erhitzen und den Zucker darin vollständig auflösen. Orangensaft, Bitterorangenlikör und Mehl zugeben und sofort kalt stellen. Sobald die Masse erkaltet ist, in einen Spritzbeutel füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen und im Ofen bei 160 Grad sieben bis acht Minuten auf Sicht zu feinen Krokant-Hippen backen.

Zum Grillen der Pfirsiche die Grillpfanne hoch erhitzen. Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen. Die Grillpfanne mit Pflanzenfett einpinseln und die Pfirsiche mit der Schnittseite hinein legen. So lange grillen, bis sich



ein Grillmuster abzeichnet. Danach die Hitze wegnehmen und die Pfirsichhälften herausnehmen. In derselben Pfanne den Zucker karamellisieren. Honig zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Granatapfelsirup auffüllen. Das Mark der Vanille auskratzen, zugeben und fast sirupartig einkochen lassen. Danach die Pfirsiche von beiden Seiten durchschwenken.

Zum Servieren die warmen Pfirsichhälften auf die Teller legen und mit dem reduzierten Sud übergießen. Danach das Basilikum-Joghurt-Eis auf den Pfirsich setzen. Die Mandelkrokant-Hippen daraufsetzen und mit Minze vollenden.