

## Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 20. August 2016 (WH vom 3. August 2013)



**Vorspeise: Möhren-Kartoffel-Suppe mit Lachs von Horst Lichter**

### Zutaten für vier Personen

#### *Für die Möhren-Kartoffel-Suppe*

400 g	Möhren
400 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
20 g	Butter
1 l	Gemüsebrühe
	Salz
	1 TL Zucker
1	Lorbeerblatt
2 Zweige	Majoran
	Muskatnuss
3 Stangen	Frühlingslauch
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### *Für den Lachs*

250 g	Lachs
2	Eier
100 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
	Sonnenblumenöl zum Ausbacken
	Holzspieße

### Zubereitung

Möhren und Kartoffeln waschen und schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Alles zusammen in einem großen Topf in der Butter anschwitzen. Mit Salz würzen und mit dem Zucker bestreuen. Weitere zwei bis drei Minuten anschwitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeer und Majoran zufügen und bei milder Hitze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend das Lorbeerblatt und den Majoran entfernen, Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zuletzt unter die Suppe mischen. Den Lachs in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Das Sonnenblumenöl auf etwa 160 Grad erhitzen und die Würfel darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Die Lachswürfel auf Holzspieße stecken und über den Teller legen.



## **1. Hauptgang: Lachssteak auf Mangoldrahm und gebratener Reis von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Für den Reis*

200 g Jasminreis  
½ TL Salz

#### *Für die Lachssteaks*

4 Lachssteaks  
1 Limette  
2 EL Olivenöl  
Salz, Cayennepfeffer

#### *Für den Mangoldrahm*

1 Mangold (ca. 500 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter  
½ Zitrone  
100 ml Brühe  
100 ml Sahne  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EI Sojasauce  
1 Ei

### **Zubereitung**

Reis mit 450 Milliliter Wasser und dem Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze auf die kleinste Stufe zurückschalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Die Lachssteaks mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen bei 120 Grad etwa zehn Minuten gar ziehen lassen.

Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mangold samt Zwiebeln und Knoblauch darin abschwitzen. Etwas fein abgeriebene Zitronenschale zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne angießen und den Mangold etwa fünf Minuten leise köcheln lassen. Den ausgequollenen Reis mit einer Gabel auflockern. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Reis darin unter häufigem Wenden anbraten. Ei darüber schlagen, Sojasauce zugeben und verrühren, so dass das Ei gleichmäßig im Reis stocken kann. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Reis und Mangoldrahm auf Tellern anrichten, je ein Lachssteak darauf geben. Mit einer Zitronenscheiben und frischer Petersilie garnieren.



## **2. Hauptgang:       Backhendl vom Stubenküken mit Kartoffel-Endiviensalat und Kernöl von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Für den Kartoffel-Endiviensalat*

400 g	Kartoffeln
2	Schalotten
50 g	Bacon
2 EL	Rapsöl
1 EL	Senf
200 ml	Rinderfond
30 ml	Weißweinessig
30 ml	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Endiviensalat
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Kürbiskernöl
2	Zitronen

#### *Für das Backhendl vom Stubenküken*

2	Stubenküken
3	Eier
	Salz
	Cayennepfeffer
80-100 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
	Butterschmalz zum Braten

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln garkochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen und klein würfeln. Speck ebenfalls klein würfeln und mit den Schalotten zusammen in einer Pfanne im heißen Rapsöl anschwitzen. Senf unterrühren, mit Brühe und Weißweinessig ablöschen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Sud über die Kartoffeln geben, Öl zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut untermischen.

Die Stubenküken außen und innen abspülen und abtrocknen, Brüste herausschneiden, Keulen abtrennen und halbieren. Nach Belieben die Haut entfernen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Eier verquirlen. Die Hendlstücke mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die panierten Hendlstücke im heißen Fett goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke teilen. Schnittlauch klein schneiden. Endiviensalat und Schnittlauch unter die Kartoffeln heben und gut durchziehen lassen. Die Backhendl auf dem Kartoffelsalat anrichten und mit Kernöl beträufeln. Zitronenspalten dazu servieren.



## **Dessert: Schmandtörtchen mit Rote Grütze-Eis von Johann Lafer**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Für das Schmandtörtchen*

100 g	Mehl
65 g	Butter
35 g	Zucker
1 Prise	Salz
	Butter und Mehl für die Formen (4 Tartelettformen ca. 8 cm Durchmesser)
	Hülsenfrüchte zum Blindbacken
	Mehl zum Bearbeiten
200 g	Schmand
50 g	Sahne
50 g	Zucker
2	Eigelbe
1 geh. TL	Speisestärke
1	Vanilleschote
2 cl	Whiskeylikör

#### *Für das Rote Grütze-Eis*

1 kg	gemischte frische Beeren (Him-, Heidel-, Johannis-, Brom- und Erdbeeren)
½	Zitrone
2 EL	Puderzucker
150 ml	Rotwein
150 g	Zucker
	Minze zur Garnitur

### **Zubereitung**

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz einen Mürbeteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Die Förmchen ausfetten und mehlieren. Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und vier Kreise in Förmchengröße ausstechen. In die vorbereiteten Formen legen, mit Backpapier belegen und mit den Hülsenfrüchten bedecken. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und kurz abkühlen lassen. Schmand mit Sahne, Zucker, Eigelben, Stärke, ausgekratztem Vanillemark und dem Whiskeylikör verrühren und in die vorgebackenen Tartelettes füllen. Im Backofen bei 160 Grad etwa 20 Minuten backen.

Beeren verlesen, kurz abbrausen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Etwa 200 Gramm Beeren in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und Puderzucker marinieren. Rotwein, Zucker und die ausgekratzte Vanilleschote zusammen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Beeren zugeben und einmal aufwallen lassen. In eine flache Form füllen und abkühlen lassen. Alles in einem Glasmixer fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen und in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus den Formen lösen. Auf einer Platte anrichten, mit frischer Minze garnieren und je eine Kugel Rote Grütze-Eis dazu servieren.