



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 20. August 2011 |

### **Vorspeise: Karotten-Kokos-Suppe mit Currygarnelen von Johann Lafer**

#### **Zutaten für vier Personen:**

1 Stange	Zitronengras
40 g	Ingwer
1 Schote	Chili, rot
1 Schote	Chili, grün, mild
1	Limette
0,5 TL	Korianderkörner
5 EL	Rapsöl
12	Riesen-Garnelen
300 g	Möhren
2	Schalotten
1 EL	Zucker, braun
500 ml	Gemüsefond
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt
20 g	Kokosraspeln
20 ml	Oliveneröl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung:**

Für das Curry eine Stange Zitronengras mit dem Messerrücken zerklopfen und in Stücke schneiden. 20 Gramm Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend beide Chilis halbieren und je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne klein schneiden. Die Schale der Limette abreiben. Das Zitronengras, den Ingwer, die Chilis, die Korianderkörner, die Limettenschale sowie drei Esslöffel Rapsöl in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben.

Die Garnelen von der Schale befreien, den Darm entfernen und abspülen. Anschließend trocken tupfen, großzügig mit dem Curry bestreichen und gut durchziehen lassen. Das restliche Curry lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren.

Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den restlichen Ingwer schälen und fein reiben. Das übrige Rapsöl in einem Topf erhitzen. Nun die Schalotten, den Ingwer und die Möhren darin andünsten. Das Ganze mit Zucker bestreuen, kurz anrösten und anschließend mit dem Gemüsefond und 200 Milliliter Kokosmilch ablöschen. Die Suppe einmal aufkochen, danach das Gemüse bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei milder Hitze garen. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und alles mit Hilfe einer Suppenkelle durch ein Sieb streichen. Nun nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Die restliche Kokosmilch in einem kleinen Topf erwärmen und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Milchschaumer aufschäumen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Abschließend die Karottensuppe in tiefe Teller geben und mit etwas Kokosschaum verzieren. Jeweils drei Garnelen dazu servieren und nach Belieben mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.



**1. Hauptgang:**      **Saiblingsfilets auf bunten Paprikanudeln mit Basilikum-Polenta von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Personen:**

30 g	Butter
100 g	Polenta
500 ml	Gemüsefond
6 Stiele	Basilikum
50 ml	Rapsöl
30 g	Parmesan
2 Schoten	Paprika, rot
2 Schoten	Paprika, grün
2 Schoten	Paprika, gelb
2	Schalotten
3 Zehen	Knoblauch
3 Zweige	Zitronenthymian
4	Saiblingsfilets
50 ml	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
50 ml	Schlagsahne
	Chili, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

**Zubereitung:**

20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Polenta zugeben und darin anrösten. Den Gemüsefond hinzufügen, unterrühren und auf niedrigster Stufe zehn Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Basilikumblätter von vier Stielen zupfen und mit dem Rapsöl in einer Küchenmaschine fein pürieren und zusammen mit dem zuvor geriebenen Parmesan zuletzt unter die Polenta rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und schälen sowie in dünne Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe sowie die Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides zusammen mit den Paprikastreifen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronenthymian klein hacken und unter das Paprikagemüse mischen.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Den Thymian, Rosmarin und den restlichen Knoblauch zugeben, mit der übrigen Butter glasieren und bei milder Hitze fertig garen.

Die Sahne schlagen und die Polenta kurz vor dem Servieren mit der Sahne verfeinern und auf Tellern anrichten. Die Paprikanudeln und jeweils ein Saiblingsfilet darauf legen und servieren. Das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.



## **2. Hauptgang:      *Blech-Pfannekuchen mit Putengeschnetzeltem und Salatherzen von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Personen:**

500 g	Putenbrustfilet
300 g	Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butter
250 ml	Gemüsefond
1	Zitrone
200 g	Sahne
100 g	Mehl
200 ml	Milch
1 TL	Salz
4	Eier (Gr. M)
2 EL	Mineralwasser
2 EL	Pflanzenöl, zum Bestreichen für das Backblech
0,5 Bund	Schnittlauch

### Für den Salat:

4	Salatherzen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
2 TL	Honig
1 Bund	Kräuter, gemischt (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech sofort einschieben.

Das Putenbrustfilet abbrausen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier mit einem gestrichenen Teelöffel Salz schaumig rühren. Die Milch unter Schlagen dazugeben und das Mehl sowie das Mineralwasser unterrühren. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl einpinseln. Nun den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze im Backofen zwölf Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen, die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und circa fünf Minuten in der Pfanne braten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und warmhalten. Im Bratfett die Champignons goldbraun anbraten und die Frühlingszwiebeln nur kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und vier Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte abreiben und auspressen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb sowie dem Saft abschmecken. Das Fleisch zufügen und unterheben.

Für den Salat die Salatherzen abbrausen, trockenschleudern, vierteln und auf Tellern anrichten. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren, das Öl einrühren und die Kräuter zufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren. Das Backblech mit dem Pfannekuchen aus dem Backofen nehmen, das Backpapier abziehen und den Pfannekuchen in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Putenragout und die Pfannekuchenstreifen auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat dazu reichen.



**Dessert: Zitronentörtchen mit Himbeeren von Horst Lichter**

**Zutaten für vier Personen:**

200 g	Zucker
250 g	Mehl
160 g	Butter
1	Ei (Gr. M)
3	Zitronen, unbehandelt
300 ml	Sahne
1 EL	Speisestärke
250 g	Himbeeren, frisch
2 EL	Puderzucker, zum Bestäuben
1 EL	Butter, zum Einfetten
50 ml	Wasser

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl sieben und das Ei trennen. 150 Gramm Butter in kleine Flöckchen portionieren. Anschließend 100 Gramm Zucker, das Mehl, die Butter sowie das Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Tartelett-Förmchen mit der restlichen Butter einfetten, den Teig gleichmäßig hinein drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Danach im Backofen auf der mittleren Schiene circa 15 Minuten backen, herausnehmen, fünf Minuten ruhen lassen und anschließend vorsichtig aus den Förmchen stürzen.

Eine Zitrone abreiben und halbieren. Eine Hälfte in vier dünne Scheiben schneiden. Anschließend die restlichen Zitronen auspressen. Anschließend 30 Milliliter Wasser, circa 120 Milliliter Zitronensaft, ein Teelöffel Zitronenabrieb und den restlichen Zucker in einem Topf aufkochen lassen, danach beiseite stellen. Die Speisestärke mit dem übrigen Wasser anrühren und in den noch heißen Zitronensaft einrühren. Das Ganze noch mal aufkochen lassen, in eine Schüssel füllen und bei gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Die Zitronencreme erneut gründlich verrühren und die Sahne unterheben.

Die Zitronencreme auf den Törtchen verteilen und mit je einer Zitronenscheibe belegen, rundherum die Himbeeren verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Das Ganze servieren.