



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 5. November 2011 |

Vorspeise: *Gebratener Zander auf Kürbisgemüse von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

500 g	Kürbisfleisch, Hokkaido
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsefond
4	Zanderfilets, mit Haut, je 100 g
2 EL	Mehl, zum Melieren
1 EL	Kürbiskerne
2 EL	Kürbiskernöl
2 EL	Butterschmalz
1/2 Bund	Dill
1	Zitrone
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Stücke hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse anschließend etwa zehn Minuten schmoren lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und warm halten.

Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig melieren.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, die Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten fertig garen.

Die Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen sowie kleinen Dillzweigen garnieren. Sofort servieren.



1. Hauptgang: *Zwiebel-Rostbraten mit Butterspätzle und Chicoréesalat von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

800 g	Roastbeef
3 EL	Senf
4 EL	Pflanzenöl
500 g	Zwiebeln
50 g	Mehl
1 TL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein, trocken
400 ml	Rinderfond
70 g	Butter, eiskalt
2 EL	Butter
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
250 g	Spätzle
2 EL	Paniermehl
4	Chicorée, klein
1	Zwiebel, rot
4 EL	Rotweinessig
2 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
1	Muskatnuss
2 Zweige	Petersilie, zum Garnieren
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Pfeffer, geschrotet

Zubereitung:

Das Roastbeef abbrausen, trocken tupfen und die Fettseite kreuzweise einschneiden. Das Fleisch in vier gleich große Scheiben zerteilen und etwas flach klopfen. Beide Seiten mit Salz und geschrotetem Pfeffer würzen. Nun eine Fleischseite mit Senf bestreichen.

Die Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Das Mehl mit dem Paprikapulver vermengen und in einen tiefen Teller geben. Die Zwiebelringe im Paprika-Mehlgemisch wenden.

Zwei Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Roastbeefscheiben zuerst auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten anbraten, dann wenden und anschließend auf der Senfseite bei mittlerer Hitze etwa zwei bis drei Minuten weiterbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Das Tomatenmark in den Bratensatz einrühren und mit Rotwein ablöschen, den Rinderfond angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Ganze herzhaft mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Zum Andicken die eiskalte Butter in Würfeln kräftig unterschlagen.

Die übrigen zwei Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit etwas Salz würzen.

Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk großzügig herausschneiden. Die Blätter halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Anschließend den Rotweinessig mit dem Olivenöl, etwas Honig sowie Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit Zwiebeln anrichten und das Dressing darüber träufeln.



Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, das Paniermehl darin unter Rühren anrösten und die abgetropften Spätzle darin schwenken. Mit Salz abschmecken und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die Roastbeefscheiben auf Tellern verteilen, die gedünsteten Zwiebeln darauf geben und mit den Spätzlen und der Sauce anrichten. Mit Petersilie garnieren und den Chicoréesalat dazu servieren.



2. Hauptgang: *Wachtel in Coppa mit glasierten Maronen und Meersalzkartoffeln von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen:

600 g	Kartoffeln, klein (z.B. Drillinge)
4 Zweige	Zitronenthymian
5 Körner	Pfeffer, schwarz
2 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Thymian
3 Zehen	Knoblauch
50 ml	Olivenöl
4	Wachteln
1	Brokkoli, klein
16 Scheiben	Coppa (italienische Spezialität aus Schweinenacken und -filet)
2	Schalotten
70 g	Butter
300 g	Maronen, vorgegart
1 EL	Zucker
200 ml	Geflügelfond
50 ml	Sahne
	Salz,
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einer Pfanne in 30 ml Olivenöl rundum goldbraun anbraten. 3 halbierte, ungeschälte Knoblauchzehen, 3 Zweige Thymian und 5 zerdrückte Pfefferkörner zugeben. 200 ml Geflügelfond angießen und die Kartoffeln bei milder Hitze weich garen. Anschließend mit Salz würzen. Die letzten 5 Minuten Brokkoliröschen mit in die Pfanne geben und darin weich garen.

Wachteln in einer Pfanne in 20 ml Olivenöl von allen Seiten anbraten, dabei Rosmarin die restlichen, Thymianzweige, zwei halbierte Knoblauchzehen und 50 g Butter zugeben. Auf einem Backblech mit dem Coppa belegen und im Backofen bei 140 Grad etwa 15-20 Minuten garen.

Die Schalotten abrausen, schälen und klein würfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Zucker zugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und drei bis vier Minuten vorsichtig kochen lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maronen zugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln mit den Maronen auf Tellern anrichten. Jeweils eine halbierte Wachtel darauf legen und servieren.



Dessert: Preiselbeermousse in der Sesamhippe mit Gewürzoranzen von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen:

200 g	Schokolade, weiß
4 Blatt	Gelatine, weiß
300 ml	Milch
150 ml	Schlagsahne
5	Eier (Kl. M)
170 g	Zucker
200 g	Preiselbeeren (aus dem Glas)
200 g	Marzipanrohmasse
2 EL	Mehl
50 g	Sesamsamen, hell
5	Orangen
2	Sternanis
3	Gewürznelken
1 Stange	Zimt
1 Schote	Vanille
2 TL	Speisestärke
	Puderzucker
	Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade klein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen.

200 Milliliter Milch aufkochen. Die Sahne steif schlagen. Vier Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz ebenfalls steif schlagen, dabei langsam 50 Gramm Zucker einrieseln lassen. Die Milch durch ein Sieb zum Eigelb gießen und über einem heißen Wasserbad dickflüssig-cremig aufschlagen. Danach die Gelatine ausdrücken und in der Milch-Eigelb-Creme auflösen. Die flüssige Schokolade und die Preiselbeeren unterrühren.

Nun zuerst die Sahne und dann sofort den Eischnee unterheben. Das Mousse in eine Schüssel füllen, Preiselbeeren darauf verteilen, marmorieren und zugedeckt etwa vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Hippen das Marzipan klein würfeln und mit einem Ei, dem Mehl, 100 Millilitern Milch und 50 Gramm Zucker in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten, fließenden Masse mixen. Den Teig mit Hilfe einer Palette und einer länglichen Schablone (15 cm Länge und 3 cm Breite) gleichmäßig dünn auf ein mit Dauerbackfolie (Silikonmatte) ausgelegtes Backblech streichen und mit Sesam bestreuen. Anschließend im Backofen etwa vier bis fünf Minuten goldbraun backen, herausnehmen, die gebackenen Teigstücke vorsichtig mit einer Palette von der Folie lösen und noch warm in die gewünschte Form legen und abkühlen lassen.

Vier Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und in Scheiben schneiden. Eine Orange halbieren und auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken auskratzen.

70 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Den Sternanis, die Nelken, die Zimtstange und die ausgekrazte Vanilleschote hinzufügen und mit dem Orangensaft ablöschen. Einmal aufkochen lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren und den Orangensud damit



binden. Die Orangenscheiben zugeben, einmal kurz aufkochen und in einer flachen Form auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gewürze entfernen.

Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken aus der Mousse abstechen und jeweils in ein Hippensegel setzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Die Gewürzorangen mit etwas Sud um die Mousse verteilen und servieren.