

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 05. März 2016 |



### **Vorspeise: Ananas-Lauch-Salat mit Garnelenspießen von Horst Lichter**

#### **Zutaten für vier Portionen:**

2 Stangen	Lauch
½	Ananas
150 g	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
½	Zitrone
50 g	Erdnüsse, ungesalzen
1 Bund	Schnittlauch
16	Riesengarnelen, küchenfertig
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	Thymian
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4	Holzspieße
	Currypulver (in einer Streudose)

#### **Zubereitung:**

Den Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stangen in feine Ringe schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk heraus schneiden und die Ananas würfeln. Beides in einer Schüssel mischen. Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft kräftig würzen. Verrühren und unter die Ananas-Lauch-Mischung heben. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen. Den Schnittlauch fein schneiden und ebenfalls über den Salat streuen.

Den Knoblauch schälen und hacken. Thymian abbrausen, trocknen und kleinhacken. Beides mit dem Olivenöl zu den Garnelen geben und untermischen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne aufheizen und die Spieße darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ananas-Lauchsalat vor dem Servieren nochmal abschmecken und in Salatschalen anrichten. Jeweils einen Spieß darauf legen und mit etwas Currypulver bestreuen.



**1. Hauptgang:      *Gebratene Forelle mit Butterkartöfelchen und Kräutersauce von Horst Lichter***

**Zutaten für vier Portionen:**

4	Forellen, küchenfertig vorbereitet, à ca. 600-700 g
	Salz
1	Zitrone
2 EL	Worcestershiresauce
3 EL	Rapsöl
30 g	Butter
	Mehl zum Wenden
600 g	kleine festkochende Kartoffeln
1 Bund	Petersilie
30 g	Butter
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Frankfurter 7 Kräuter o. ä.)
200 g	Schmand
½	Zitrone
	Cayennepfeffer
2-3 Stiele	Petersilie
1	Zitrone

**Zubereitung:**

Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Rapsöl und die Butter in einer großen (ovalen) Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Forellen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15-20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Anschließend abgießen. Die Petersilie abrausen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie zugeben.

Die restlichen Kräuter abrausen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Schmand in einen Küchenmixer geben. Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer zufügen und mixen.

Die Forellen auf einer großen Platte anrichten, die Butterkartöfelchen danebenlegen. Mit Petersilienblättchen und Zitronenspalten garnieren. Die Kräutersauce dazu servieren.



## **2. Hauptgang:      *Roastbeef mit Sauce Tartare und Kartoffel-Gurken-Salat von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Portionen:**

700 g	festkochende Kartoffeln (z. B. La Ratte oder Bamberger Hörnchen)
800 g	Roastbeef
je 3 Stiele	Thymian und Rosmarin
3	Knoblauchzehen, grob gehackt
1 TL	schwarze Pfeffermischung
3 EL	Olivenöl
	Salz
1	Salatgurke
2	Schalotten
200 ml	Gemüsefond
2 TL	Senf
4 EL	Weißweinessig
2 TL	Zucker
2 EL	Rapsöl
½ Bund	Schnittlauch
2	Gewürzgurken (mit 50 ml Fond)
1 TL	Kapern
2	Sardellen
½ Bund	Petersilie
1	Eigelb
1 TL	Senf
150 ml	Rapsöl
½	Zitrone

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen.

Das Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur liegen lassen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl gut einreiben. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.

Eine entsprechend große gusseiserne Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).

Den Backofen auf 100° C vorheizen (Umluft 80° C). Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf ein Backblech setzen. Mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1–1,5 Stunden garen.



Bei einer Kerntemperatur von 54–56° C ist das Roastbeef medium gebraten. Mit einem Fleischthermometer überprüfen. Nach der Garzeit das Roastbeef noch weitere 10 Min. ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

Die Gurke waschen, längst halbieren und entkernen. Die Hälften in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit den Gurken in eine Schüssel geben.

Gemüsebrühe aufkochen. Senf und Essig einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zu den Gurken geben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und kleinschneiden.

Den heißen Sud über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen, alles untermischen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt das Öl und den Schnittlauch unter den Salat rühren.

Für die Sauce Tartare die Gewürzgurken kleinwürfeln, Kapern, Sardellen und Petersilie feinhacken. Das Eigelb mit dem Senf verrühren. Die Hälfte des Öls tröpfchenweise untermischen, den Rest in einem feinen Strahl zugeben und unterschlagen. Gurken, Kapern, Sardellen und das Gurkenwasser untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Gurken-Salat und der Sauce Tartare auf eine Platte geben.



**Dessert: Warme Schokoladentarte mit Ananaskompott und Kokoseis von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

250 ml	Kokosmilch
250 ml	Sahne
80 g	Zucker
2	Eier
2	Eigelbe
3 cl	Kokoslikör
1	Limette, unbehandelt
2 EL	Schokotropfen
150 g	Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
110 g	Butter
110 g	Zucker
3	Eier
1,5 EL	Mehl
1 Prise	Salz
1	Ananas
1 kleine	Chilischote
50 g	Zucker
1	Vanilleschote
2	Sternanis
1	Zimtstange
	Puderzucker

**Zubereitung:**

Kokosmilch und Sahne aufkochen. Zucker mit den Eigelben und Eiern verrühren. Die heiße Kokossahne langsam unter Rühren zugeben. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen und dabei ständig weiterrühren. Sobald die Masse bindet, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Den Kokoslikör, etwas fein abgeriebene Limettenschale und Limettensaft unterrühren und alles in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Zuletzt die Schokotropfen untermischen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade, Butter und 30 g Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen, das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Den restlichen Zucker (80 g) dabei einrieseln lassen. Eigelbe und das Mehl nacheinander unter die flüssige Schokoladenmischung rühren. Vom Wasserbad nehmen. Eischnee unter die Schokomasse heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Tarteform (24 cm) füllen und auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten backen.

Die Ananas schälen, Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.



Die Chilischote halbieren und entkernen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Chili und Gewürze zugeben, kurz anrösten lassen. Ananaswürfel zufügen und unterschwenken. Bei geringer Hitze 1-2 Minuten schmoren lassen.

Die Schokoladentarte aus der Form heben, in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Das Ananaskompott und das Kokoseis mit der Tarte anrichten.