

Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 26. März 2016



Vorspeise: *Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

200 ml	Gemüsefond
1 TL	Garam Masala
200 g	Couscous
1 Bund	Frühlingslauch
1	Mango
1 Bund	Koriander
50 g	Cashewkerne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 g	Ingwer
1	kleine rote Chilischote
2 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
2	Hass-Avocados
1	Limette
2 EL	Olivenöl
100 g	Rucola
2 EL	Walnussöl

Zubereitung:

Den Gemüsefond aufkochen, Garam Masala hinzugeben und über den Couscous gießen. Alles fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trocknen und die Blätter abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer in Scheiben schneiden, Chili in Ringe schneiden. Beides in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen und zum Couscous geben.

Frühlingslauch, Mango, Cashewnüsse und die Hälfte des Korianders unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, Essig unterrühren.

Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälften mit Olivenöl und Limettensaft einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen, die Hälften auf der Schnittfläche angrillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit einer Prise Salz und dem Walnussöl marinieren.

Die Avocados mit dem Mango-Couscous füllen. Avocadohälften auf einer Platte anrichten. Den Rucola darauf geben. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.



**1. Hauptgang: Gebackene Austernpilze auf Apfel-Granatapfel-Salat von
 Johann Lafer**

Zutaten für vier Portionen:

2	Granny Smith Äpfel
1	Granatapfel
1	Schalotte
2 Stangen	Frühlingslauch
100 g	Zuckerschoten
¼	Ananas, geschält
2	Strauchtomaten
3 EL	Reisweinessig
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Ahornsirup
3 Schalen	Shiso Kresse
12	schöne große Austernpilze
100 g	Mehl
100 ml	Sojamilch
2 TL	Currypulver
200 g	Semmelbrösel
500 ml	Rapsöl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, entkernen und kleinwürfeln. Den Granatapfel an der Blüte abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Die Kerne herausklopfen.

Die Schalotte schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden, Ananas würfeln. Tomaten halbieren, Kerngehäuse auskratzen, Hälften in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Aus dem Essig, Ahornsirup und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren.

Das Rapsöl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Milch in einer flachen Schale mit dem Currypulver verquirlen. Die Austernpilze putzen und trocken abreiben. Die Pilze zuerst in Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Anschließend im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Apfel-Granatapfel-Salat auf einer Platte anrichten, die Austernpilze darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.



2. Hauptgang: *Filetschnitzel mit Rahmblumenkohl und grünen Bandnudeln von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

1	Blumenkohl
20 g	Butter
25 g	Mehl
125 ml	Milch
	Muskatnuss
250 g	grüne Bandnudeln
20 g	Butter
4	Schweinefiletmedaillons, à 180 g
2	Eier
3-4 EL	Mineralwasser mit Sprudel
50 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
100 g	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl abgießen, das Kochwasser aufbewahren.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch angießen und einmal aufkochen. 125 Milliliter Kochwasser zugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Blumenkohl zugeben und kurz darin erwärmen.

Die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der Butter anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Filetschnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Nudeln mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, je ein Filetschnitzel dazulegen.



Dessert: *Blaubeer-Schoko-Schnittchen von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

100 g	Zartbitterschokolade
50 g	Butter
100 g	gehackte Haselnüsse
150 ml	Rotwein
2 TL	Speisestärke
2 EL	Zucker
250 g	TK Blaubeeren
200 g	Frischkäse
100 g	zimmerwarme Butter
60 g	Puderzucker
2 EL	Amaretto
	Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Die Zartbitterschokolade in einer Schüssel auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Butter und die Haselnüsse zugeben und gut verrühren.

Auf einen Bogen Backpapier vier Kreise von etwa zehn Zentimeter Durchmesser aufzeichnen. Die Schokoladenmasse auf die vier Kreise verteilen und glatt streichen. Im Kühlschrank festwerden lassen.

Für die Blaubeeren drei Esslöffel vom Rotwein abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Rotwein mit dem Zucker aufkochen, angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Blaubeeren zugeben und unterrühren, kurz in dem Sud erwärmen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Den Frischkäse, die Butter, den Puderzucker kurz mit den Schneebesen des Handrührers schaumig aufschlagen, Amaretto zugeben und unterschlagen. Die Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Sobald die Schokoböden fest geworden sind, vorsichtig mit einer Palette oder einem Messer vom Backpapier lösen und auf Dessertteller legen. Die Creme auf die Böden spritzen. Zuletzt das Blaubeerkompott darauf geben. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.



Dessert: Osterhase im Nest von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

2	Eier
1/2	Zitrone, unbehandelt
140 g	Butter, zimmerwarm
140 g	Zucker
1 EL	echten Vanillezucker
1 Prise	Salz
180 g	Mehl
1 TL	Backpulver
4	ausgeblasene Eier zusätzlich (zum Befüllen)
	Fett und Mehl für die Form
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Eier jeweils mit einer Nadel anstechen, zwei kleine Löcher zum Ausblasen formen und die Eier ausblasen. Anschließend bei jedem Ei das Loch am spitzen Ende etwas vergrößern, damit der Teig später eingefüllt werden kann. Die Eierschalen gut trockenwischen, mit Butter einfetten und in ein Mini-Muffinblech setzen.

Die Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig schlagen. Die drei Eier nach und nach zur aufgeschlagenen Butter geben und 2-3 Minuten weiterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf die Eiermasse sieben. Zitronensaft zugeben und alles verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Hasenform mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Hälfte des Teiges einfüllen und glattstreichen. Den restlichen Teig in einen Spritzbeutel füllen und in die vorbereiteten Eierschalen füllen.

Im vorgeheizten Backofen 35 bis 40 Minuten backen. Die Eier bereits nach etwa zehn bis zwölf Minuten aus dem Ofen nehmen. Den Hasen nach dem Backen circa zehn Minuten ruhen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen und erkalten lassen.

Mit Puderzucker bestäuben und beliebig verzieren.

Zum Anrichten den Hasen auf Ostergras setzen und die Eier um das Lamm verteilen.

Tipp: Zum Verzieren eignen sich Zitronenguss, gehackte Pistazien, Schokotropfen, ...