

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 27. Juni 2015 |



Vorspeise: *Grüner Spargel-Nudelsalat mit Chorizochips von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

250 g	kleine Muschelnudeln
1 Bund	grüner Spargel
1 EL	Olivenöl
1	Salatgurke
4 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl
1 Bund	Petersilie
2	feste Chorizos (spanische Paprikawurst)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Muschelnudeln darin al dente garen und abgießen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten braten lassen.

Gurke waschen, schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurkenhälften in schräge Stücke schneiden.

Gurken, Spargel und Nudeln in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter davon klein hacken. Mit zum Salat geben.

Chorizowurst von der äußeren Schale befreien und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Wurstscheiben in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Salat in Schüsseln anrichten und die Chorizochips darauf streuen.



1. Hauptgang: Garnelenschaschlik auf Gemüsebratreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

150 g Basmatireis
16 Riesengarnelen, küchenfertig geputzt
1 kleine Zwiebel
16 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

50 g Zuckerschoten
2 kleine Möhren
2 Stangen Frühlingslauch
1 kleiner Kohlrabi
2-3 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
Cayennepfeffer

Außerdem: Holzspieße

Zubereitung

Basmatireis in einen halben Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Garnelen, Zwiebeln und Kirschtomaten abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Knoblauch schälen, Thymian abbrausen und beides grob hacken. Zusammen mit dem Olivenöl über den Spießen verteilen und damit marinieren.

Zuckerschoten abbrausen und halbieren. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen, zuerst die Möhren und den Kohlrabi darin anbraten. Zwei bis drei Minuten braten lassen. Gemüse an den Rand schieben, Zuckerschoten und Frühlingslauch in die Wokmitte geben. Kurz scharf anbraten. Gemüse ebenfalls an den Rand schieben.

Reis und das restliche Sesamöl auf die Bratfläche geben und den Reis anbraten. Nun alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Sojasauce würzen.

Eine zweite Pfanne erhitzen und das Garnelenschaschlik darin von beiden Seiten zwei Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebratreis in asiatischen Schalen anrichten und je einen Schaschlikspieß darauf legen.



2. Hauptgang: Gekrätertes Lammkarree mit Rotweifeigen und cremiger Polenta von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

1 kg	Lammkarree
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Senf
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
je 3 Stiele	Rosmarin und Thymian
400 ml	Gemüsefond
50 g	Instant Polentagrieß
	Muskatnuss
100 ml	Sahne
2 Stiele	Rosmarin
4 Stiele	Thymian
3 Stiele	Minze
30 g	Parmesan
8	Feigen
2	Schalotten
30 g	Zucker
250 ml	Rotwein
1 Zweig	Rosmarin
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Kräuter und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Auf ein Ofengitter legen, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und 20 bis 25 Minuten im Backofen garen.

Gemüsebrühe und 50 Milliliter Sahne mit Rosmarin und Thymian aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, Kräuter wieder entfernen. Polentagrieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Auf kleinster Flamme fünf bis acht Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sahne steif schlagen, Minze fein hacken, Parmesan fein reiben. Thymian und Rosmarin fein hacken. Sahne, Parmesan und die Minze zuletzt unter die fertige Polenta heben.

Feigen abbrausen, schälen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Schalotten zugeben und anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Rosmarin zugeben.

Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Feigen in den Sud legen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wenden, in Tranchen schneiden. Fleisch mit Salz würzen. Polenta auf Tellern verteilen, Lamm darauf legen und die Feigenhälften und Schalotten mit dem Rotweinsud darauf verteilen.

Tipp: Dazu einen bunten Tomatensalat servieren. Dafür 500 Gramm bunte Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und drei Stielen frisch gehackter Petersilie marinieren.



Dessert: Erdbeertorte von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

3	Eier
1 Prise	Salz
75 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker
1	Bio Zitrone
60 g	Mehl
15 g	Speisestärke
25 ml	Milch
25 g	Butter
1,5 kg	Erdbeeren
½	Bio-Zitrone
100 g	Gelierzucker 3:1
200 g	gekühlte Sahne
2 EL	Puderezucker
1 Pck.	Sahnesteif
	Geröstete Mandelblättchen zur Garnitur

Außerdem: Backpapier, Holzstäbchen, Springform 26 cm, Tortenblech, Spritzbeutel, große Lochtülle

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit dem Zucker, fein abgeriebener Schale der Zitrone und dem Vanillezucker dickschaumig aufschlagen. Mehl und Speisestärke mischen. Milch und Butter in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen.

Ein Drittel des Eischnees unter die Eigelbmasse heben. Mehl-Stärke-Gemisch darauf sieben und vorsichtig unterheben. Restlichen Eischnee und die lauwarml Milch-Butter zugeben und vorsichtig unter die Masse ziehen. Springform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend aus der Form nehmen und auf eine Tortenplatte legen.

Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und putzen. Die schönsten Erdbeeren, möglichst gleich groß, zum Belegen der Torte aussortieren. Die restlichen Erdbeeren pürieren, mit dem Gelierzucker und Zitronensaft mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Drei Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Den Biskuitboden gleichmäßig mit zwei bis drei Esslöffeln Erdbeermarmelade bestreichen. Die reservierten Erdbeeren mit Hilfe einer Gabel durch den heißen Gelee ziehen und dicht nebeneinander auf die Torte setzen. Kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen, Puderzucker und Sahnesteif zugeben und kurz unterschlagen. Schlagsahne in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Einen verstellbaren Tortenring, etwa einen Zentimeter breiter als der Boden, um den Erdbeerboden legen. Den Zwischenraum mit Sahne füllen und um die Erdbeeren eine Bordüre spritzen. Den Tortenring abziehen, und den Rand der Torte damit verzieren. Nach Belieben mit Mandelblättchen garnieren.