

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 08. August 2015 |



Vorspeise: Krabbensalat im Gurkenbecher mit Dillmayo von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

200 g	Nordseekrabben (geschält)
1 kleine	Zwiebel
1	Salatgurke
2	Frühlingszwiebeln
1 kleine Dose	Mais
1 milde	rote Chilischote
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Mayonnaise
2 EL	Joghurt
1 Bund	Dill
½	Zitrone

Zubereitung:

Nordseekrabben in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Salatgurke waschen, trocknen und in acht gleiche Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln.

Nordseekrabben mit der Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.

Die Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen, mit einem Teelöffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht. Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt mischen. Dill abrausen, trocknen und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen. Restliche Dill klein hacken, zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf jeden Gurkenbecker einen kleinen Klecks Dillmayo geben und mit den Dillspitzen garnieren.



1. Hauptgang: Seelachsschnitzel mit scharfer Tomatensauce und Curryreis von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

4	Seelachsfilets, ohne Haut (á 200 g)
2	Eier
50 ml	Mineralwasser
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Mehl
250 g	Semmelbrösel
	Sonnenblumenöl zum Braten
50 g	Butter
200 g	Basmatireis
1 TL	Salz
1 gestr. EL	Currypulver
1	Zwiebel
½ kleine	rote Chilischote
1 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
200 ml	Gemüsebrühe
250g	Kirschtomaten
1	Zitrone
	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Reis kalt abspülen und mit dem Salz, Currypulver und 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten weich garen.

Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Seelachsfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Brösel leicht andrücken. Reichlich Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nach und nach goldbraun und knusprig von beiden Seiten braten. Zuletzt die Butter zugeben und die Seelachsschnitzel damit übergießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote ebenfalls klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zur Sauce geben und zwei bis drei Minuten mit garen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Die Seelachsschnitzel auf der Tomatensauce anrichten, den Curryreis dazu servieren. Zitronenscheiben dazu reichen.



2. Hauptgang: *Perlhuhnbrust mit geschmorten Pfirsichen, Salbeischaum und knusprigen Kartoffelspalten von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

4	Perlhuhnbrüste
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
12 Scheiben	Tiroler Speck (Hauchdünn geschnitten)
2 EL	Olivenöl
4 Stiele	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2	Stiele Salbei
2	Knoblauchzehen
1 kleine	rote Chilischote
6	Pfirsiche
30 g	Butter
1 EL	Vanillezucker
1 EL	brauner Zucker
150 ml	Weißwein
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
80 ml	Weißwein
500 ml	Geflügelfond
200 ml	Sahne
6 Stiele	Salbei
400 g	festkochende Kartoffeln
100 ml	Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in den Tiroler Speck einwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Thymian, Rosmarin, Salbei und ungeschälten, halbierten Knoblauch beim Braten zugeben. Das Fleisch samt Kräuter und Knoblauch auf ein Ofengitter legen und mit einer Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen stellen. 15 bis 20 Minuten garen lassen.

Die Pfirsiche schälen, halbieren, entsteinen und in der Pfanne im Bratfett anschwitzen. Butter, braunen Zucker und Vanillezucker zugeben. Mit Weißwein ablöschen und je nach Reifegrad einige Minuten in dem Sud schmoren lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten, Chili und Knoblauch darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.



Geflügelfond und Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Drei Stiele Salbei zugeben und zehn Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Salbei entfernen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. In kaltem Wasser abwaschen. Abgießen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben. Salbeiblätter in dem heißen Olivenöl frittieren.

Die Perlhuhnbrüste schräg aufschneiden. Den Salbeischaum mit einem Pürierstab aufschäumen. Pfirsichhälften und Perlhuhn auf Tellern anrichten, mit dem Salbeischaum beträufeln und die Kartoffeln um das Fleisch verteilen. Salbeiblätter darüber streuen.



Dessert: Zitronen-Brombeertarte mit Rosmarinbaiser von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

50 g	Butter
1 Prise	Salz
25 g	Puderzucker
1 EL	gemahlene Haselnüsse
70 g	Mehl
1	Eigelb
	Mark von ½ Vanilleschote
4	Bio Zitronen
4	Eier
125 g	Butter
150 g	Zucker
50 g	Zucker
400 g	Brombeeren
1 Zweig	Rosmarin

Außerdem: Backpapier und Hülsenfrüchte zum Blindbacken, 24 cm Tarteform mit herausnehmbarem Boden, Butter und Mehl für die Form

Zubereitung:

Die Butter in der Küchenmaschine geschmeidig rühren. Salz, Puderzucker, gemahlene Mandeln, Eigelb und Vanillemark unterrühren. Zuletzt das Mehl unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden kalt stellen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Tarteform ausfetten und mit Mehl ausstreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Form legen. Mit einem runden Stück Backpapier (etwas größer als die Form) belegen, die Hülsenfrüchte darauf geben. Im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 18 bis 20 Minuten vorbacken.

Für die Zitronencreme die Zitronen heiß abwaschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 125 Milliliter Zitronensaft abmessen. Die Eier trennen. Eiweiße beiseite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Zitronensaft, Zitronenschale und 150 Gramm Zucker dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze erwärmen, bis die Flüssigkeit bindet. Die Eigelbe verquirlen und unter die Butter-Masse rühren. Die Masse unter Rühren ein bis zwei Minuten erwärmen, bis sie dickflüssig ist. Die Zitronencreme auf den vorgebackenen Boden geben und verteilen. Die Tarte in den Kühlschrank stellen und am besten über Nacht kalt stellen.

50 Gramm Eiklar abwiegen und mit 50 Gramm Zucker in einem Topf auf 55 Grad erwärmen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln fein hacken und zusammen mit der warmen Eiklar in der Küchenmaschine steif schlagen. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Brombeeren dicht nebeneinander auf die Zitronencreme setzen. Den Eischnee auf den Brombeeren in kleinen Tupfen verteilen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.