

## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 10. Oktober 2015 |



**Vorspeise:** *Jakobsmuscheln im Kokossud gegart auf Glasnudelsalat von Johann Lafer*

### Zutaten für vier Portionen:

80 g	Glasnudeln
50 g	Shiitake Pilze
50 g	Zuckerschoten
1	Karotte
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sesamöl, geröstet
2 EL	Austernsauce
3 EL	Sweet Chili Sauce
1	Limette
	Salz
	Chili aus der Mühle
8	Jakobsmuscheln, frisch in der Schale
1	Chilischote
30 g	Ingwerknolle
2	Schalotten
2 EL	Sesamöl
250 ml	Kokosmilch, ungesüßt
100 ml	Gemüsefond
2	Kaffir Limettenblätter
	Salz
	Zucker
1 TL	Koriandersamen
½ TL	Szechuanpfeffer
½ TL	Kubebenpfeffer
2-3 EL	Pankobrösel
30 g	Butter
½ Bund	Koriander

### Zubereitung:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Pilze mit einem feuchten Tuch säubern, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pilze und das Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Austernsauce, Sweet Chili Sauce, Limettensaft, Salz und Chili würzen. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne mit einem spitzen Messer herauskratzen, die Schote waschen und grob zerkleinern.



Ingwer und Schalotten schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Alles in dem Sesamöl anbraten. Die Kokosmilch und Gemüsefond angießen, Kaffir Limettenblätter zugeben und den Sud mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Jakobsmuscheln in den 50 Grad warmen Sud legen und darin bei milder Hitze zugedeckt circa vier bis sechs Minuten ziehen lassen.

Koriander, Szechuanpfeffer, Kubebenpfeffer in einem Mörser zerstoßen und fein mahlen. Die Pankobrösel mit der Gewürzmischung verrühren. Die Jakobsmuscheln aus dem Sud nehmen, in eine Auflaufform setzen und mit dem Gewürzpanko bestreuen. Butter in Flöckchen darauf geben und unter dem Backofengrill (230 Grad) eine bis zwei Minuten überbacken.

Die Kokossauce durch ein Sieb gießen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Glasnudelsalat auf Tellern verteilen, die Jakobsmuscheln daraufgeben und mit dem Kokoschaum beträufeln. Mit Korianderblättchen belegen.



**1. Hauptgang: Makrelenfilets in süß-saurem Zwiebelkompott auf gebratenen Süßkartoffeln von Johann Lafer**

**Zutaten für vier Portionen:**

400 g	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
250 ml	trockener Weißwein
50 ml	weißer Balsamico
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Pinienkerne
40 g	Rosinen, in Wasser eingeweicht
8	Makrelenfilets, ohne Gräten
3 EL	Mehl
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
700 g	Süßkartoffeln
2	Schalotten
100 g	Bacon
2 Stiele	Salbei
3-4 Schalen	Shiso Kresse

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Zucker zugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Weißwein und weißem Balsamico ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit den gut abgetropften Rosinen zufügen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Makrelenfilets unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier sehr gut trockentupfen. Die Hautseite kurz in Mehl drücken. Das Olivenöl erhitzen. Die Makrelen darin auf der Hautseite kurz kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden und in den noch warmen Zwiebelsud legen und gut durchziehen lassen

Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und kleinwürfeln. Bacon würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben nebeneinander in das heiße Fett legen und langsam goldbraun braten. Kartoffelscheiben wenden und goldbraun braten. Schalotten und Bacon zugeben, unter gelegentlichem Rühren alles gut anrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockentupfen und über die Süßkartoffeln zupfen.

Süßkartoffeln und Makrelenfilets mit dem Zwiebelkompott auf Tellern anrichten. Mit Shiso Kresse bestreuen und servieren.



## **2. Hauptgang:            *Gefüllte Hähnchenbrust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Portionen:**

600 g	kleine festkochende Kartoffeln
20 g	Butter
150 g	Studentenfutter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Msp.	Oregano
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4	Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
12 Scheiben	Bacon
2 EL	Olivenöl
2	Pastinaken
12	bunte Karotten (gelb, orange, lila)
30 g	Butter
50 ml	Weißwein
200 ml	Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und etwas Butter zugeben. Studentenfutter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Studentenfutter, Schalotte, Knoblauch und Oregano mischen. Jede Hähnchenbrust seitlich längs aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nussmischung darauf streuen. Hähnchen wieder zusammenklappen und mit dem Bacon umwickeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Pastinaken und bunte Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe knapp zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Pastinakengemüse auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.



**Dessert:     *Aprikosenküchlein mit Zitronencreme von Horst Lichter***

**Zutaten für vier Portionen:**

6	Aprikosen
120 g	weiche Butter
100 g	Zucker
2 EL	Vanillezucker
150 g	Saure Sahne
3	Eier
1 Prise	Salz
2 TL	Backpulver
300 g	Mehl
½	Zitrone
50 g	Butter
100 g	Puderzucker
100 g	Frischkäse
	Minze zur Garnitur

Außerdem: 12 Muffinbecher zum Backen

**Zubereitung:**

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Weiche Butter in der Küchenmaschine cremig rühren. Zucker, Vanillezucker, Eier und Saure Sahne zugeben und verrühren. Salz, Backpulver und Mehl mischen und mit den Aprikosen zügig unter die Buttermischung rühren.

Die Masse in die Muffinbecher verteilen. Im Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Puderzucker nach und nach zugeben, bis eine weiß-cremige Masse entstanden ist. Frischkäse dazugeben und Zitronensaft langsam zugeben und unterschlagen. Circa fünf Minzblätter klein hacken, den Abrieb der Zitrone und den Frischkäse in die Creme geben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Küchlein nach dem Backen kurz abkühlen lassen. Zum Servieren mit der Zitronencreme verzieren und mit frischer Minze garnieren.