



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 4. Januar 2014 |

Vorspeise: *Blumenkohl-Currysuppe mit Garnelen von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

300 g	Blumenkohl
1	Zwiebel
20 g	Butter
50 ml	Weißwein
1 TL	Currypulver
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
20 ml	Olivenöl
6	Garnelen, küchenfertig
½	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle
	Schnittlauch, für die Garnitur

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen und grob zerteilen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und darin den Blumenkohl mit den Zwiebeln anschwitzen. Das Currypulver zugeben und ebenfalls kurz anrösten. Nun das Ganze mit Weißwein ablöschen und kurz verkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und den Blumenkohl weichkochen. Die Suppe mit einem Pürierstab anschließend fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Garnelen längs aufschneiden, dabei am Schwanzende zusammen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen samt dem Knoblauch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Blumenkohlsuppe in tiefen Tellern anrichten und je zwei Garnelen darauflegen. Mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



1. Hauptgang: Forellenfilets mit Kürbis-Kartoffelpüree und Petersiliensauce von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für das Püree:

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
400 g	Muskatkürbis
150 ml	Milch
1	Zwiebel
50 g	Butter
	Muskatnuss

Für die Forellen:

4	Forellenfilets mit Haut
½	Zitrone
2-3 EL	Mehl
30 ml	Rapsöl
30 g	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
½ Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Den Kürbis entkernen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Beides in einen Topf geben und mit etwa zwei Zentimeter Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten weich garen.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Milch, Butter und Zwiebelwürfel in einem Topf aufkochen, kräftig mit Salz und Muskat abschmecken. Die fertig gegarten Kartoffel- und Kürbiswürfel abgießen. Nun die Milch-Butter-Mischung zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Püree nochmals abschmecken.

Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die Hautseite in Mehl tauchen, dabei überschüssiges Mehl gut abschütteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite goldbraun und knusprig anbraten. Die Filets wenden, Butter zugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und die Forellenfilets daraufhin fünf Minuten garziehen lassen. Anschließend den Fisch in eine Auflaufform legen und im Backofen bei 70 Grad warm stellen.

Den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und zehn Minuten leise köcheln lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Petersilie kurz vor dem Servieren unter die Sauce mischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kürbis-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten. Je ein Forellenfilet darauflegen und mit der Petersiliensauce beträufeln. Nach Belieben mit einem Petersilienblatt garnieren.



2. Hauptgang: Zander-Saltimbocca auf Meerrettich-Wirsing mit Rotweinbutter

Zutaten für vier Portionen

Für den Zander:

4	Zanderfilets, küchenfertig ohne Haut und Gräten, à 400 g
4 Blättchen	Salbei
12 Scheiben	Schinken, luftgetrocknet (z.B. Parmaschinken)
25 g	Butterschmalz
½	Knoblauchknolle
4 Zweige	Thymian
25 g	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Für den Meerrettich-Wirsing:

½ Kopf	Wirsing, max. 600 g
1	Schalotte
25 g	Butter
100 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
½ Bund	Blattpetersilie
25 g	Meerrettich, frisch gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss aus der Mühle

Für die Rotweinbutter:

200 g	Schalotten
½	Knoblauchknolle
200 g	Knollensellerie
200 g	Möhren
200 g	Fenchel
25 ml	Olivenöl
150 ml	Rotwein
50 ml	roter Portwein
1 Ltr.	Fischfond
2 Blätter	Lorbeer
1	Chilischote, getrocknet
150 g	Butter, eiskalt, gewürfelt
	Salz
1 Schale	Gartenkresse

Zubereitung

Für das Saltimbocca den Salbei auf das Filet legen und mit Speck einschlagen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Fisch zusammen mit Knoblauch, Thymian anbraten. Das Filet mit Salz würzen, und von beiden Seiten vier bis fünf Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen, die Hitze wegnehmen und den Fisch mit der Butter verfeinern.

Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, den Strunk mit einem V-Schnitt entfernen und den Wirsing in Stücke schneiden. Danach in kochendem, reichlich gesalzenem Wasser blanchieren und sofort in eiskaltem Wasser herunter kühlen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen, Sahne aufgießen und reduzieren. Die Blattpetersilie waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Wirsing zugeben und das leicht sämig eingekochte



Gemüse mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen. Zum Schluss mit der Blatt Petersilie und dem frisch geriebenen Meerrettich verfeinern.

In der Zwischenzeit die Rotweinbutter zubereiten: Schalotten, Knoblauch, Sellerie, Möhren und Fenchel putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Olivenöl erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Rotwein ablöschen, Portwein zugeben und mit Fischfond aufgießen. Die Kräuter und Gewürze zugeben und auf die Hälfte reduzieren. Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Salz abschmecken und die eiskalte Butter Stück für Stück mit einem Schneebesen einrühren (Achtung: Der Sud darf nun nicht mehr kochen, da sich ansonsten die Butter vom Sud trennt!).

Zum Servieren den Wirsing mittig auf die tiefen Teller geben. Den Zander portionieren und auf das Gemüse setzen. Danach die Rotweinbutter mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen, hinein laufen lassen und mit Gartenkresse vollenden.



Dessert: Macadamia-Brownie mit Joghurt-Ingwer-Eis von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für den Brownie:

3	Eier
100 g	Zucker
150 g	Butter
150 g	Bitterschokolade (mind. 70 %)
75 g	brauner Zucker
40 g	Mehl
15 g	Kakaopulver, ungesüßt
115 g	Macadamianussgrieß
100 g	Macadamianüsse, zerstoßen (nicht zu fein)
	Puderzucker zum Bestäuben

Für das Joghurt-Ingwer-Eis:

50 g	Ingwer, frisch
25 g	Zucker
100 ml	Wasser
100 g	Ingwer, kandiert
½ Blatt	eingeweichte Gelatine
50 g	milder Akazienhonig
50 ml	Milch
200 g	Joghurt
75 ml	Sahne
4 Zweige	Minze

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Brownie die Eier zusammen mit dem Zucker mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen. Die Butter erhitzen, über die Schokolade gießen und gründlich einrühren. Nun den braunen Zucker, das Mehl, Kakaopulver und den Macadamianussgrieß unter die Ei-Zuckermischung rühren und die flüssige Schokoladenbutter hineinlaufen lassen. Zuletzt die zerstoßenen Macadamianüsse unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen verstellbaren Backrahmen daraufstellen. Den fertigen Teig hineinlaufen lassen und den Backrahmen so einstellen, dass der Teig circa zwei bis drei Zentimeter hoch eingefüllt ist. Zum Schluss im Ofen für circa 20 bis 25 Minuten backen. Danach herausnehmen und im noch warmen Zustand in gleichmäßig große Stücke schneiden. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für das Eis den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer, Zucker und Wasser fast sirupartig einkochen. Den Ingwer in einem Sieb auffangen und den Sud reservieren.

Den Sud erneut erhitzen und die Gelatine darin vollständig auflösen. Honig zugeben. Jetzt Milch, Joghurt, Sahne und Gelatine- Sud gründlich miteinander verrühren und in der Eismaschine gefrieren. Wenn das Eis die perfekte Konsistenz erreicht hat, den kandierten Ingwer in kleine Würfel schneiden und darüber streuen.

Zum Servieren den Brownie mittig auf die Teller platzieren, das Eis mithilfe eines heißen Esslöffels darauf abknocken und mit Minze vollenden.