

Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 16. Juli 2016 (WH vom 28. Juni 2014)



Vorspeise: Kartoffel-Lauchsuppe mit pochiertem Ei von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

250 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Stange	Lauch
30 g	Butter
50 ml	Weißwein
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss
½	Zitrone
4	Eier
3 EL	Essig
	Schnittlauch, zum Bestreuen

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Sahne in die Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen, bis die Suppe schön sämig ist. Nach Belieben etwas stückig lassen. Suppe mit Muskatnuss, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer würzen.

Zum Pochieren der Eier, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Essig zugeben. Das Wasser kurz unter dem Siedepunkt halten. Eier einzeln in eine kleine Schale aufschlagen, dabei darauf achten, dass der Dotter ganz bleibt.

Mit einem Löffel einen Strudel in das Wasser rühren und das aufgeschlagene Ei in den Strudel gleiten lassen. Nach und nach alle vier Eier in das Wasser geben und nun etwa 5 Minuten darin garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, je ein pochiertes Ei hinein geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



1. Hauptgang: **Buntes Lachsragout mit Kartoffelecken von Horst Lichter**

Zutaten für vier Portionen

600 g	Kartoffeln, festkochend
100 ml	Rapsöl
	Salz
500 g	Lachsfilet, ohne Haut
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Kirschtomaten
150 g	Champignons
2 EL	Rapsöl
150 g	Mais
100 g	Tiefkühlerbsen, aufgetaut
200 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
	Cayennepfeffer, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, zehn Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und in Spalten schneiden.

Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin schwimmend goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Lachsfilet in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den hellen und hellgrünen Teil in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die grünen Enden in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren.

Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen. Nun Frühlingszwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten. Drei bis vier Minuten braten lassen, Erbsen und Mais zugeben und weitere zwei Minuten garen.

Sahne, Gemüsebrühe und Tomatenmark verquirlen und zum Gemüse geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Lachswürfel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten leise köcheln lassen, bis der Lachs gar ist.

Lachsragout mit den Kartoffelecken auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingslauchringen bestreuen.



2. Hauptgang: Gegrilltes Ribeye mit Ingwer- Hoisin Lack, geschmorten Baby-Artischocken (Poweraden) und lila Kartoffeln von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für das Ribeye:

800 g bis 1 kg Ribeye (Hochrippe vom Rind)
Salz
Pflanzenöl zum Braten
50 g Butter
6 Knoblauchzehen
6 Zweige Thymian
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Lack:

50 g Ingwer
2 rote Peperoni
4 Knoblauchzehen
200 ml Malzbier
100 ml Hoisin-Sauce
100 ml Rinderfond
1 Zitrone
Salz

Für die Baby-Artischocken (Poweraden):

6 Baby Artischocken (Poweraden)
1 Zitrone
200 g Wurzelgemüse (Möhren, Lauch, Sellerie)
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzwige
2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
Salz
Chili aus der Mühle

Für die lila Kartoffeln:

100 g lila Kartoffeln
100 g Bamberger Hörnchen
25 g Butter
100 g Silberzwiebeln
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Thymian

Zum Anrichten:

5 g Gartenkräuter (Kerbel, Blatt Petersilie etc.)



Zubereitung

Für das Ribeye:

Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. Danach von beiden Seiten in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten rautenförmig anbraten, bis sich ein Muster abzeichnet. Danach auf das Backofengitter legen. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen, die Aromaten zugeben und auf das Steak geben. Das Ribeye bei circa 160 Grad, 15 bis 20 Minuten garen. Danach die Hitze wegnehmen, die Backofentüre öffnen und weitere fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Lack:

Für den Lack Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni der Länge nach halbieren und ebenso würfeln. Ingwer, Knoblauch, Peperoni, Malzbier, Hoisin, Rinderfond und den Saft von einer Zitrone in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Mit Salz würzen. Kurz vor Garzeitende des Steaks, den Lack nach und nach aufstreichen, bis dieser aufgebraucht ist.

Für die Baby-Artischocken (Poweraden):

Die Baby-Artischocken (Poweraden) rundherum abschälen, die äußeren Blätter und das Heu entfernen. Danach der Länge nach halbieren und in Zitronenwasser legen damit sie nicht braun werden.

Das Wurzelgemüse fein würfeln, im Olivenöl anschwitzen und die Baby-Artischocken (Poweraden) zugeben. Knoblauch und Rosmarin zugeben und mit Weißwein-Fond ablöschen. Mit Backpapier abdecken und bei mittlerer Temperatur acht bis zehn Minuten weich garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die lila Kartoffeln:

Die Kartoffeln jeweils getrennt voneinander je nach Größe 10 bis 15 Minuten in kochendem, gesalzenem Wasser vorgaren. Die Silberzwiebeln halbieren. Die Kartoffeln in Ecken schneiden. Jetzt die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Ecken langsam darin anbraten. Die Silberzwiebel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln fertig sind den fein geschnittenen Thymian zugeben.

Zum Anrichten:

Zum Servieren die Baby-Artischocken (Poweraden) mittig auf die Teller platzieren und die Kartoffel-Ecken drum herum legen. Das Ribeye in Tranchen schneiden und dazu legen. Mit frischen, feinen Gartenkräutern vollenden.



Dessert: Himbeer-Tartelette mit Pistazien-Karamell und Sangria-Sorbet von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für die Himbeer Tarte:

25 g	Butter
200 g	Butterkeks
25 g	Butter
3	Eier
50 g	Zucker
1	Limette
250 g	Magerquark
15 g	Speisestärke
50 g	Himbeermarmelade
1 Schale	Himbeeren
	Minze zum Garnieren
25 g	Puderzucker zum Bestäuben
4	beschichtete Tartelette Formen, ca. 10 cm

Für das Karamell:

100 g	Karamellbonbons
3 g	Fleur de Sel
25 g	Pistazien

Für das Sangria Sorbet:

50 g	Zucker
100 g	Honig
50 ml	Ananas Sirup
100 ml	Traubensaft
50 g	brauner Zucker
25 ml	Zitronensaft
1 Blatt	Gelatine
2 cl	spanischer Gewürzlikör
200 ml	Orangensaft
250 ml	Rotwein

Zum Anrichten:

4 Zweige	Melisse
	gemahlene Pistazien

Zubereitung

Für die Himbeer Tarte:

Die Butter schmelzen. Die Kekse in den Frühstücksbeutel füllen und sehr fein zerstoßen. Die Tarte Formen bis zum Rand mit der Butter einfetten und gründlich mit den zerbröselten Keksen ausstreuen. Danach beiseite stellen.

Die Butter für den Teig schmelzen. Die Eier trennen. Das Eigelb zusammen mit Zucker und dem Abrieb der Limette gründlich verrühren bis der Zucker aufgelöst ist. Quark, Stärke und Himbeermarmelade zugeben und zu einer halbfesten Masse anrühren. Zum Schluss die geschmolzene Butter nach und nach zugeben.



Die fertige Masse nun in die Tartelette Formen laufen lassen und glatt streichen. Danach bei circa 180 Grad im Backofen 16 bis 20 Minuten garen. Danach leicht auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

Zum Schluss mit frischen Himbeeren belegen, Minze garnieren und reichlich Puderzucker bestäuben.

Für das Karamell:

Die Karamellbonbons und Fleur de Sel mit Hilfe eines Mixers zu einem Puder verarbeiten. Auf ein mit Backmatte ausgelegtem Backblech das Karamellpuder gleichmäßig verteilen und bei 180 Grad (Ober/Unterhitze) im vorgeheiztem Backofen circa fünf Minuten backen. Danach mit gehackten Pistazien bestreuen und auskühlen lassen. Die Karamellplatten zum Anrichten in kleine Stücke brechen.

Für das Sangria Sorbet:

Den Zucker zusammen mit dem milden Honig langsam hell karamellisieren. Mit Ananas Sirup und Traubensaft ablöschen und den Karamell damit auflösen. Den Zucker zusammen mit frischem Zitronensaft erwärmen, die eingeweichte Gelatine vollständig darin auflösen und zum Karamell- Sud geben. Likör, Orangensaft und Rotwein ebenfalls einrühren und in der Eismaschine gefrieren.

Zum Anrichten:

Die Tartelettes auf die Teller geben und die gemahlene Pistazien aufstreuen. Das Eis mit Hilfe eines Löffels abknocken, den Karamell darauf geben und mit Melisse garnieren.