



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 02. August 2014 |

Vorspeise: Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für den Salat

500 g	Kartoffeln (festkochend, vom Vortag)
100 ml	Brühe
1	weißer Rettich
4	getrocknete Tomatenfilets, in Öl
3 EL	Weißweinessig
3 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
2 TL	Honig
1 TL	grober Dijonsenf

Für die Garnelen

8	Riesengarnelen (küchenfertig, ohne Schale und Darm)
1	Knoblauchzehe
3	Thymianzweige
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen. Rettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rettich salzen und gut durchkneten, fünf Minuten ziehen lassen. Tomatenfilets klein schneiden.

Essig mit Honig, Senf und Rapsöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rettich abgießen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing marinieren und nochmals gut durchziehen lassen.

Garnelen einschneiden und mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und klein hacken, Thymianblättchen von den groben Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen samt Knoblauch und Thymian darin anbraten. Zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und von der Herdplatte nehmen.

Salat mit den Garnelen anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.



1. Hauptgang: Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

250 g	Farfalle
4	Seelachsfilets (ohne Haut, à 180 g)
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence
½	Zitrone
2	Strauchtomaten
1 Kugel	Büffelmozzarella
2 EL	Olivenöl
1	gelbe Zucchini
1	grüne Zucchini
2 EL	Olivenöl
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen.

Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Fischstücke damit abwechselnd belegen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 Minuten backen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und falls nötig, nochmals darin erwärmen.

Zucchini-Farfalle auf Tellern anrichten, je ein Seelachsfilet darauf geben und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und über den Fisch streuen.



2. Hauptgang: Gegrillte Jakobsmuscheln mit Honigkraut und Papaya von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für die Jakobsmuschelspieße

8-12	kleine Jakobsmuscheln, (je nach Größe; küchenfertig ohne Schale)
50 g	Ingwer
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
	Salz
	Holzspieße, in Wasser eingeweicht
	Pflanzenfett, zum Grillen

Für das Honigkraut

2	Fenchel
1	Zitrone
2 EL	Honig
4 Zweige	Honigkraut
25 ml	Olivenöl

Für den Fruchtsalat

½	Papaya
1	Baby-Ananas
1	Thai-Mango
1	Limette
1 TL	brauner Zucker
25 ml	Sesamöl
2 EL	Akazienhonig
	Chili, aus der Mühle

Zum Anrichten:

feine Kräuter zum Garnieren (zum Beispiel Gartenkresse, Koriander, Kerbel etc.)

Zubereitung:

Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Jetzt die Jakobsmuscheln, Ingwer, Schalotte, Knoblauch und Chiliwürfel miteinander vermengen und mit Salz würzen. Jeweils zwei bis drei Muscheln aufspießen. Pflanzenfett in der Grillpfanne erhitzen, die Spieße von beiden Seiten drei bis vier Minuten grillen und würzen.

Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und das Grün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Honigkraut abzupfen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Chili würzen.

Die Papaya schälen, vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Thai-Mango ebenso schälen. Danach zuerst in dicke Scheiben, im Anschluss in Rauten schneiden. Sämtliches Obst zusammen vermengen und mit Limettensaft, braunem Zucker, Sesamöl, Honig, Salz und Chili zu einem exotischen Salat vermengen.

Zum Servieren das Kraut auf die Teller verteilen und den Salat darum legen. Die Spieße anlehnen und mit den Kräutern vollenden.



Dessert: Aprikosentarte mit Orangenlikör, Baiserhaube und Gewürz- Sabayon von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen:

Für die Tarte

1 Seite	Blätterteig
1	Tortenform von min. 26 cm
50 g	Marzipan
2	Eigelbe
50 g	Aprikosen Marmelade
250 g	Aprikosen
25 g	Zucker
2 cl	Orangenlikör
	Puderzucker, zum Bestäuben

Für den Baiser

2	Eiweiß
75 g	Zucker

Für die Sabayon

1 Msp.	geriebene Tonkabohne
1 Msp.	gemahlener Koriander
	Salz
3	Eigelb
30 g	Zucker
2 cl	Orangenlikör
90 ml	Weißwein

Zum Anrichten

4 Zweige	Minze
----------	-------

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Tortenboden mit Backpapier auslegen, Blätterteig hinein geben und mit Marmelade bestreichen. Marzipan und Eigelb verrühren und ebenso darauf geben.

Aprikosen entkernen und halbieren. Zucker und Likör über die Aprikosen geben, den Tarteboden damit auslegen und im Ofen bei Ober-/Unterhitze 12 bis 15 Minuten backen.

Das Eiweiß aufschlagen und Zucker einrieseln lassen. Baiser auf die Tarte geben, unter dem Backofengrill karamellisieren und mit Puderzucker bestäuben.

Tonkabohne, Koriander und Salz zusammen mit den Eigelben, Zucker, Likör und Wein über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen.

Zum Servieren die Tarte in Stücke schneiden und auf die Teller setzen, mit Sabayon und Minze vollenden