

| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 25. Oktober 2014 |



Vorspeise: *Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen

Für die Suppe:

½ Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
700 ml Gemüsebrühe
200 g weiße Bohnenkerne
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mettenden:

2 Mettenden
1 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbis in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, aber noch leicht Biss hat. Die vorgegarten und gut abgetropften Bohnenkerne zugeben und kurz mitkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Rapsöl anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken. Petersilie zu den Mettenden geben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Mettenden in den Eintopf geben.



1. Hauptgang: Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen

Für den Fisch:

1	Zitrone
20 g	Butter
100 ml	Weißwein
100 ml	Fischfond
3	Thymianzweige
4	Kabeljaufilets (à 200 g, ohne Haut)
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für die Linsen:

200 g	Linsen
1	Zwiebel
1	Karotte
2	mittelgroße Kartoffeln
100 g	Sellerie
2 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
3-4 EL	Aceto Balsamico

Zum Anrichten:

½ Bund	Schnittlauch
--------	--------------

Zubereitung

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen.

Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein, Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen.

Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa fünf Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken.

Das Linsengemüse auf den Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.



2. Hauptgang: Fasanenbrust im Speckmantel auf Winzer-Rahmsauerkraut von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für das Sauerkraut:

1	große Zwiebel
25 g	Butterschmalz
1-2 EL	Zucker
400 g	Sauerkraut
150 ml	Riesling-Sekt
250 ml	Geflügelbrühe
4	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
125 ml	Sahne
45 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für den Fasan:

4	Fasanenbrüste (ohne Haut und Knochen, à ca. 150 g)
12	dünne Speckscheiben
25 g	Butterschmalz
2-3	Thymianzweige
2	Rosmarinzweige
200 g	grüne kernlose Weintrauben
6	dünne Scheiben Frühstücksspeck
30 g	Butter
1 Bund	Schnittlauch

Für die Kartoffeln:

700 g	mehlige Kartoffeln
150 ml	Sahne
25 g	Butter
	Muskatnuss
	Salz

Zubereitung

Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen.

Für das Sauerkraut Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit dem Butterschmalz goldbraun anbraten. Dann mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Sauerkraut zufügen, kurz mit anschwitzen und mit Riesling-Sekt und Brühe auffüllen, Salz, Pfeffer, die angedrückten Wacholderbeeren und Lorbeer dazugeben und zugedeckt circa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann die Sahne zugeben und offen noch weitere zehn Minuten köcheln lassen.



Inzwischen Ofen auf 110 bis 120 Grad vorheizen. Fasanenbrüste abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Speckscheiben umwickeln und dem Butterschmalz in

einer Pfanne zusammen mit den Kräutern anbraten. Brüste aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech legen und im Ofen in circa 15 Minuten fertig garen.

Trauben waschen, in einzelne Rispen teilen und den Speck in Stücke schneiden. Beides mit 30 Gramm Butter in die Pfanne geben und darin anbraten. Schnittlauch fein schneiden und zugeben.

150 Milliliter Sahne und 25 Gramm Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in eine Kartoffelpresse legen und durchpressen. Die Schalen jeweils entfernen. Die heiße Sahnemischung unter die Kartoffeln rühren.

Sauerkraut mit restlicher Butter verfeinern, abschmecken und auf vorgewärmte Teller geben. Die Fasanenbrüste aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und auf dem Sauerkraut anrichten. Um das Kraut die Trauben mit dem Speck verteilen.



Dessert: Passionsfrucht Trifle mit Kokoscreme von Johann Lafer

Zutaten für vier Portionen

Für den Biskuit:

3	Eier
75 g	Zucker
50 g	Mehl
20 g	Kakaopulver
10 g	Speisestärke

Für das Trifle:

1	Mango
2	Passionsfrüchte
150 ml	Maracujasaft
75 g	Gelierzucker 3:1

Für die Creme:

250 ml	Kokosmilch
3	Eigelbe
75 g	Zucker
25 g	Speisestärke
4-5 EL	Kokoslikör
200 g	Sahne
¼	frisches Kokosnussfruchtfleisch

Zum Anrichten:

100 g	Zartbitterschokolade
	frische Minze

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform (circa 20 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Eier mit Zucker in einer großen Schüssel etwa fünf Minuten lang mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig-steif aufschlagen.

Mehl mit Kakaopulver und Stärke mischen, zum Eischaum sieben und behutsam unterheben.

Biskuitteig in die Springform füllen und im Ofen in etwa 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Boden in 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden.

Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmarm auskratzen und zusammen mit dem Maracujasaft und dem Gelierzucker in einen Topf geben, aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Mangowürfel unterrühren.



Kokosmilch aufkochen. Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Stärke zugeben und unterrühren. Heiße Kokosmilch dazu gießen. Dabei immer weiter rühren. Mischung in den Topf zurück schütten und so lange auf dem heißen Herd rühren, bis eine dicke puddingartige Konsistenz erreicht ist.

Creme in eine Schüssel gießen und auf Eiswasser kalt rühren oder zugedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.

Biskuitwürfel als unterste Schicht in große oder kleine Portionsgläser füllen und mit Kokoslikör beträufeln.

Mangokompott in Gläser verteilen, Kokospudding darüber verteilen und je nach Größe der Gläser weitere Schichten darauf geben.

Sahne steif schlagen und als oberste Schicht auf das Trifle verteilen. Nach Belieben mit Kokospänen und der geraspelten Schokolade bestreuen.