



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 30. März 2013 |

### **Vorspeise: *Gebeizter Gewürzlachs auf Zuckerschoten-Papaya-Salat von Johann Lafer***

#### **Zutaten für vier Portionen:**

##### *Für den Lachs*

3 EL	grobes Meersalz
0,5 TL	Fenchelsamen
0,5 TL	Koriander
0,5 TL	Schwarzer Pfeffer
1	Sternanis
0,5	Vanilleschote
2 EL	Rohrzucker
1	unbehandelte Zitrone
600 g	Lachsfilet, ohne Gräten, mit Haut

##### *Für den Salat*

0,5	Baumpapaya (oder eine Papaya)
150 g	Zuckerschoten
0,5	Chilischote, rot
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Sesamöl
1 EL	Ahornsirup
1	Knoblauchzehe
20 g	frischer Ingwer
0,5 Bund	Koriander
2 EL	Saiblings- oder Felchenkaviar
	Koriander, zum Garnieren
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle
	Zucker

#### **Zubereitung:**

Für den Lachs die Schale der Zitrone abreiben. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie zu duften beginnen. Zusammen mit dem Salz im Mörser grob zerstoßen und mit Zucker und der fein abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel vermischen.

Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine passende Form legen. Auf der Fleischseite mit der Salz-Mischung bedecken, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Brett oder Teller beschweren. Den Lachs circa zwölf Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren, anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.



Die Kerne der Chilischote herauskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Mit Weißweinessig, Sesamöl und Ahornsirup zu einer Vinaigrette verrühren.

Knoblauch und Ingwer schälen, den Ingwer fein reiben, den Knoblauch klein würfeln. Zusammen mit dem Koriander klein hacken und unter die Vinaigrette rühren. Papaya und Zuckerschoten mit der Vinaigrette mischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Beize vom Lachsfilet gründlich entfernen, kurz abspülen und trocken tupfen. Das Lachsfilet zum Anrichten in feine Scheiben oder Tranchen schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Kaviar darauf verteilen und mit Korianderblättern garnieren.



## **1. Hauptgang:            *Perlgraupenrisotto mit karamellisiertem Fenchel und Saibling von Johann Lafer***

### **Zutaten für vier Portionen:**

#### *Für das Risotto*

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
200 g	Perlgraupen
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Crème fraîche
40 g	Parmesan
3 Stangen	Frühlingslauch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Chili aus der Gewürzmühle

#### *Für den Saibling*

800 g	frisches Saiblingsfilet (ohne Haut und Gräten)
0,5	unbehandelte Limette
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

#### *Für den Fenchel*

2	Fenchelknollen
2 EL	Olivenöl
0,1 g	Safranfäden
1 TL	Honig
100 ml	Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie braun ist. Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe zufügen, dabei gelegentlich umrühren. Etwa 30 Minuten garen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Kurz vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan und Crème fraîche unterrühren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, zuletzt unter die Perlgraupen mischen.

Die Saiblingsfilets in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen. Danach in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch fünf Minuten in der Resthitze fertig garen.

Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Spalten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Safran und Honig zugeben, Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel weichgaren, dabei die Brühe einkochen lassen, damit der Fenchel karamellisieren kann. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, in die Mitte jeweils zwei Saiblingsfilets und den Fenchel darauf verteilen.



## **2. Hauptgang:      *Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln von Horst Lichter***

### **Zutaten für vier Portionen:**

#### *Für das Hähnchen*

1	Mangold (ca. 500 g)
500 g	Hähnchenbrust
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle

#### *Für die Nudeln*

250 g	Bandnudeln
1	Zwiebel
100 ml	Weißwein
150 g	Gorgonzola
400 ml	Gemüsefond
200 ml	Sahne
0,5	Zitrone
12	Kirschtomaten

### **Zubereitung:**

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Hähnchenbrust in große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Mangold zugeben und mit darin anschwitzen. Butter zugeben und alles zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen.

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gorgonzola hinein zupfen und darin schmelzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Einmal aufkochen und bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit reichlich Pfeffer und einer Prise Salz würzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten unter den Mangold mischen und erwärmen. Das Mangoldhähnchen auf Tellern anrichten und mit den Nudeln und der Sauce servieren.



**Dessert: *Birnenstreusel-Auflauf mit Eierlikör von Horst Lichter***

**Zutaten für vier Portionen:**

3	Birnen
100 ml	Weißwein
50 g	Zucker
1	Zimtstange
1 TL	Vanillezucker
1 TL	Speisestärke
100 g	Butter
200 g	Mehl
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
150 ml	Sahne
50 g	Puderzucker
100 ml	Eierlikör
	Butter für die Förmchen

**Zubereitung:**

Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Danach die Birnen klein würfeln und mit Weißwein, Zucker, Zimt und Vanillezucker in einen Topf geben. Die Birnen darin drei Minuten garen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser glatt rühren und den Birnensud damit binden.

Die Auflaufförmchen (Soufflee-Förmchen) mit Butter ausfetten, die Birnen mit dem Sud in die Auflaufförmchen füllen.

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Streusel die Butter mit Zucker, Salz und Mehl zwischen den Händen zu Streuseln verreiben und über den Birnen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldgelb backen.

Zuletzt die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Eierlikör kurz unterschlagen und die Eierlikörsahne zu dem Birnen-Auflauf servieren.