



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 2. November 2013 |

Vorspeise: *Mille feuille aus Apfel und Rote Bete mit asiatischer Mayonnaise und gebackenen Garnelen von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

Für das Mille feuille

2 Rote Bete, vorgegart
1 EL Blütenhonig
1 Zitrone
2 Äpfel
25 ml mildes Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die asiatische Mayonnaise

2 cm Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Schalotte
2 Eigelbe
1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl
1 unbehandelte Zitrone
1 EL Sojasauce
½ Bund Koriander
Salz
Chili aus der Mühle

Für die Garnelen

8 Garnelen, küchenfertig ohne Schale und geputzt
1 Ei (Größe M)
30 ml Schlagsahne geschlagene Sahne
80 g Pankobrösel (asiatisches Paniermehl)
Griffiges Mehl zum Wenden
Pflanzenfett zum Ausbacken
Salz
Chili aus der Mühle

Für die Vinaigrette

25 ml weißer Balsamico
25 ml Geflügelfond
1 EL Blütenhonig
50 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

50 g Feldsalat
50 g heller Frisée



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Rote Bete gut abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Honig und Zitronensaft würzen. Die Apfel bis zum Kern in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nun jeweils drei Scheiben Rote Bete und drei Apfelscheiben abwechselnd schichten. Diesen Vorgang wiederholen und so vier Türmchen herstellen. Mit einem Ausstecher kreisrund ausstechen. Die Mille feuille auf ein Blech oder auf einen Teller setzen, mit Olivenöl verfeinern und mit Klarsichtfolie abdecken.

Für die Mayonnaise den Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehe und Schalotte schälen und fein schneiden. Die Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Eigelbe, Zitronensaft und -abrieb sowie Senf in einen Mixbecher geben. Das Öl hineinlaufen lassen und mit Hilfe eines Stabmixers zu einer Mayonnaise verarbeiten. Nun Ingwer, Knoblauch und Sojasauce zugeben und die Mayonnaise mit Salz und Chili aus der Mühle würzen. Zum Schluss den Koriander fein hacken und dazugeben.

Die küchenfertigen Garnelen unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken.

Die Sahne leicht steif schlagen und mit dem Ei verquirlen. Nun die Garnelen zunächst in Mehl wenden, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und anschließend in den Bröseln wenden. In heißem Pflanzenfett goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Alle Zutaten für die Vinaigrette gründlich miteinander verrühren und den gewaschenen und trocken geschleuderten Salat vor dem Servieren damit marinieren.

Die Mille feuille seitlich auf dem Teller platzieren. Den Salat in der Mitte anrichten. Die Mayonnaise tropfenförmig aufstreichen und mit jeweils zwei Garnelen vollenden.



1. Hauptgang: *Sanft gegarter Kabeljau mit grün-weißer Petersilie und Wasabischaum von Johann Lafer*

Zutaten für vier Portionen:

Für die Petersiliencreme

1 Bund	Blattpetersilie
25 ml	Wasser (alternativ ca. 50 g gefrorene Petersilie)
600 g	große weiße Petersilienwurzel
50 g	Butter
200 ml	Sahne
½ TL	Zucker
	Salz
	Chili aus der Mühle

Für den Wasabischaum

100 g	Schalotten
½	junge Knoblauchknolle
200 g	Knollensellerie
25 g	Butterschmalz
100 ml	Weißwein
50 ml	weißer Portwein
400 ml	Fischfond
50 ml	Sahne
1 TL	Wasabipulver oder frisch geriebenen Wasabi auf dem Feinkostladen
2 EL	Schlagsahne
	Salz
	Chili aus der Mühle

Für den Kabeljau

4	Kabeljaufilets, küchenfertig ohne Haut und Gräten
2	junge Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1	Zitrone
100 ml	Weißwein
1-2 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Einlage

200 g	grüne Sojabohnen (tiefgekühlt aus dem Asia- Laden)
2	Tomaten
1 Bund	Frühlingslauch
25 g	Butter

Zubereitung:

Die Blattpetersilie grob von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Wasser vermengen und für mindestens 25 bis 30 Minuten flach ins Gefrierfach legen.

Die Petersilienwurzel rundherum abschälen, den Strunk entfernen und die Wurzel in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Petersilienwurzel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit einem Deckel verschließen.



Anschließend mit Sahne aufgießen und circa zehn weitere Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Nun die angefrorene Blattpetersilie mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Das Petersilienwurzelpüree in zwei Hälften trennen und einen Teil mit Blattpetersilie verrühren.

In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch und Sellerie putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Weißwein ablöschen. Portwein zugeben, mit Fischfond aufgießen und das Ganze bei mittlerer Temperatur für circa zehn Minuten einreduzieren.

Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Chili und Salz abschmecken und zusammen mit der Sahne aufkochen. Kurz vor dem Servieren Wasabi sowie zwei Esslöffel Schlagsahne zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Den Backofen auf 90 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Den Fisch in Knoblauch und Kräutern wälzen. In einer Auflaufform die vier Scheiben Zitrone auslegen und den Fisch darauf geben. Den Fisch mit Olivenöl beträufeln, den Weißwein angießen und mit Salz würzen. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene indirekt sechs bis acht Minuten sanft garen.

Die Sojabohnen bei Zimmertemperatur auftauen lassen, die Schale mit den Fingern aufbrechen und die grünen Bohnen herausdrücken. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Schale kreuzweise einschneiden und für einige Sekunden ins kochende Wasser tauchen. Danach sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Sojabohnen, Tomaten und Frühlingslauch in der Pfanne zusammen mit wenig Butter kurz anschwanken.

Zum Servieren die grün-weiße Petersilienwurzel jeweils entgegengesetzt mittig in die tiefen Teller geben. Die Einlage darum verteilen. Den Fisch auf das Püree setzen und reichlich Wasabischaum zugeben.



2. Hauptgang: Hähnchenbrust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti von Horst Lichter

Zutaten für vier Portionen:

Für das Hähnchen

4	Hähnchenbrüste
8 Scheiben	Parmaschinken
8	Salbeiblätter
2 EL	Olivenöl

Für die Spaghetti

250 g	Spaghetti
1	kleine Chilischote
1	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
	Basilikum zur Garnitur
	Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Blatt Salbei darauf legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten anbraten. Im Ofen bei 80°C warm halten.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein würfeln. Chili, Zwiebeln und Tomaten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und alles kurz anrösten. Mit etwa 100 Milliliter des Nudelwassers ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen und in der heißen Sauce schwenken.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und jeweils zwei Hähnchenbruststücke darauflegen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.



Dessert: *Kokospudding mit Ananaskompott von Horst Lichter*

Zutaten für vier Portionen:

Für den Pudding

500 ml	Kokosmilch
4	Eigelbe
40 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker
35 g	Speisestärke

Für das Kompott

1	Ananas
3 EL	Honig
1	Limette
4 cl	Rum (am besten Strohrum)
100 g	Kokosraspel
2 EL	brauner Zucker

Zubereitung:

Für den Pudding 100 Milliliter Kokosmilch mit den Eigelben, dem Zucker und der Stärke verrühren. Die restliche Kokosmilch mit dem Vanillezucker verrühren und aufkochen. Die angerührten Eigelbe in die heiße Kokosmilch gießen und unter Rühren aufkochen. Ein bis zwei Minuten köcheln lassen, bis die Masse puddingartig ist. In Portionsschälchen füllen und abkühlen lassen.

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Limette pressen. Honig mit Limettensaft in einer Pfanne erhitzen, Ananas zugeben und kurz darin erwärmen. Den Rum angießen und das Kompott flambieren.

Die Kokosraspel in einer Pfanne goldbraun rösten, den braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben zum Abkühlen.

Das Kokoskaramell auf dem Pudding verteilen und das Ananaskompott dazu servieren.