



## | Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 04. August 2012 |

**Vorspeise:** *Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat von Johann Lafer*

### Zutaten für vier Portionen:

400 g Karotten  
100 ml Gemüsefond  
150 ml Kokosmilch  
1 Limette, unbehandelt  
4 Blatt Gelatine, weiß  
3 EL Milch  
200 g Schlagsahne

2 Mangos  
150 g Zuckerschoten  
0,5 Chilischote, rot  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Sesamöl  
1 EL Ahornsirup  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer, frisch  
0,5 Bund Koriander

Salz  
Pfeffer, schwarz  
Chili, aus der Mühle  
Zucker

### Zubereitung:

Für die Karotten-Kokos-Mousse die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. In einen Topf geben und mit dem Gemüsefond weichgaren. Anschließend die Karotten abgießen, in einem Zerkleinerer fein pürieren und die Karottenmasse durch ein Sieb streichen.

Das Karottenpüree mit der Kokosmilch in eine Schüssel geben und verrühren. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Karottenpüree mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Limettensaft kräftig abschmecken.

Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend kräftig ausdrücken und zusammen mit der Milch in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Gelatine geschmolzen ist. Anschließend die Gelatine unter die Karottenmasse rühren. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen, zu der Gelatine-Karottenmasse geben und vorsichtig unterheben.

Eine flache Form (etwa 15 mal 20 Zentimeter) mit Frischhaltefolie auslegen und die Mousse hinein füllen. Glatt streichen und zwei Stunden kalt stellen.

Für den Mango-Zuckerschoten-Salat die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.



Die Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und anschließend in Würfel schneiden. Mit dem Weißweinessig, dem Sesamöl und dem Ahornsirup zu einer Vinaigrette verrühren.

Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen. Den Ingwer fein reiben und den Knoblauch klein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinhacken. Alles zusammen unter die Vinaigrette rühren. Die Mango sowie die Zuckerschoten mit der Vinaigrette vermischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Mousse mit Hilfe eines Löffels zu Nocken formen und zusammen mit dem Mango-Zuckerschoten-Salat auf Tellern anrichten.



**1. Hauptgang:** *Perlgraupen-Risotto mit gefüllten Zucchiniblüten von Johann Lafer*

**Zutaten für vier Portionen:**

2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
0,1 g	Safran, Fäden
200 g	Perlgraupen
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsefond
2 EL	Crème fraîche
40 g	Parmesan
4 Stiele	Petersilie, glatt
50 g	Tomaten, getrocknet
50 g	Oliven, schwarz, entsteint
100 g	Fetakäse
1	Brötchen, altbacken
30 g	Butter
1	Ei (Gr. M)
8	Zucchiniblüten
2	Thymianzweige
2	Rosmarinzweige
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Chili, aus der Mühle

**Zubereitung:**

Für das Perlgraupen-Risotto die Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, die Safranfäden und die Perlgraupen darin anschwitzen, ohne dass sie braun werden. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen.

Den Gemüsefond erhitzen und nach und nach den Perlgraupen hinzufügen. Etwa 30 Minuten garen und dabei gelegentlich rühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, und Chili abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und die Blätter von den Stielen zupfen. Kurz vor dem Servieren den frisch geriebenen Parmesan und die Crème fraîche unterrühren. Die Petersilie hacken und untermischen.

Für die Füllung der Zucchiniblüten die getrockneten Tomaten, die Oliven und den Feta fein hacken. Das Brötchen klein würfeln, die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchenwürfel darin knusprig braten. Anschließend mit dem Feta, den Tomaten und den Oliven in eine Schüssel geben. Das Ei trennen und das Eigelb hinzufügen, mit Salz, Pfeffer sowie Chili abschmecken und verrühren.

Die Zucchiniblüten waschen, trocken tupfen und den Blütenstempel in der Mitte der Blüte entfernen. Jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Zucchiniblüten geben und die Blütenblätter um die Füllung legen, so dass diese gut verschlossen sind.

Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniblüten darin mit den Kräuterzweigen und einer halbierten Knoblauchzehe von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Perlgraupen-Risotto auf tiefen Tellern mit jeweils zwei Zucchiniblüten anrichten und servieren.



## **2. Hauptgang: Blumenkohlschnitzel mit Tomatenremoulade mit Kopfsalat von Horst Lichter**

### **Zutaten für vier Portionen:**

1	Zwiebel
4	Tomaten, getrocknet
1 EL	Kapern
0,5 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Kerbel
150 g	Mayonnaise
150 g	Joghurt (10%)
1	Zitrone, unbehandelt
1	Blumenkohl, klein
4	Kümmelstangen, altbacken (ersatzweise 4 Laugenbrötchen, altbacken und 1 TL Kümmel)
50 g	Mehl
2	Eier (Kl. M)
1	Kopfsalat
1 TL	Zucker
1 EL	Rapsöl
	Salz
	Cayennepfeffer
	Butterschmalz, zum Ausbacken

### **Zubereitung:**

Für die Remoulade die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die getrockneten Tomatenfilets sowie die Kapern fein hacken. Anschließend die Petersilie und den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Den Blumenkohl putzen und im Ganzen in reichlich gut gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Die Kümmelstangen würfeln und im Zerkleinerer zu feinen Bröseln vermahlen. Den gekochten Blumenkohl in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Blumenkohlscheiben zuerst in Mehl wenden, danach durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Kümmelbröseln panieren.

Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen. Aus dem Zitronensaft, dem Zucker, einer Prise Salz und dem Rapsöl ein Dressing anrühren. Die Salatblätter darin marinieren.

Den Kopfsalat mit den Blumenkohlschnitzeln auf Tellern anrichten. Mit der Remoulade beträufeln und servieren.



**Dessert:** *Nusstörtchen mit Johannisbeeren von Horst Lichter*

**Zutaten für vier Portionen:**

150 g	Mehl
0,5 TL	Backpulver
75 g	Zucker
60 g	Butter, zimmerwarm
1	Ei (Gr. M)
100 g	Nussmischung
200 g	Johannisbeerkonfitüre
100 g	Johannisbeeren, frisch
1	Orange, unbehandelt
1 EL	Vanillezucker
200 ml	Sahne
50 g	Puderzucker
0,5 Bund	Minze
	Salz

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver, einer Prise Salz, dem Zucker, der Butter und dem Ei in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Die Nüsse in einer Küchenmaschine grob mahlen und mit der Johannisbeerkonfitüre und den frischen Johannisbeeren mischen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa fünf Millimeter dick ausrollen und vier Tartelette-Formen damit auslegen. Mit einer Gabel einstechen und die Johannisbeer-Nuss-Mischung darauf verteilen. Im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Die Schale der Orange fein abreiben und die Orangenschale anschließend mit dem Vanillezucker vermischen.

In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Sobald die Sahne halbsteif ist, den Puderzucker einrieseln lassen. Abschließend die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen sowie klein hacken und gemeinsam mit dem Orangenschalenabrieb und dem Vanillezucker unter die Sahne mischen.

Die fertig gebackenen Nusstörtchen aus den Formen lösen, auf Tellern anrichten und mit der Minz-Sahne servieren.