



| Lafer!Lichter!Lecker! – Menü am 30. April 2011 |

Vorspeise: *Süßkartoffel-Blinis mit Räucherforellentatar und Rucola-Avocadosalat von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen:

400 g	Süßkartoffeln
20 g	Hefe
75 ml	Milch, lauwarm
120 g	Mehl
3	Eier
200 g	Forellenfilet, geräuchert
2	Schalotten
8 EL	Olivenöl
1	Limette, unbehandelt
20 g	Ingwer
1 Bund	Dill
100 g	Rucola
1	Avocado
2 EL	Balsamico, weiß
1 TL	Senf, mild
1	Muskatnuss
50 g	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, in eine ofenfeste Form geben und im Backofen etwa 45 Minuten weich garen. Anschließend herausnehmen, halbieren, das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein zerdrücken. Die Hefe in der Milch auflösen und mit dem Mehl unter die Kartoffeln mischen. Drei Eier trennen und die Eidotter in die Kartoffelmasse geben. Das Eiweiß von zwei Eiern aufheben! Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles glatt rühren.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig und gleichmäßig unter die Kartoffelmasse heben. Den Teig nun für 15 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Das Forellenfilet in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit den Forellenzubereitungen mischen. Die Limettenschale fein abreiben und die Limette entsaften. Vier Esslöffel Olivenöl, die abgeriebene Limettenschale und den Limettensaft zu dem Fisch hinzufügen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und zuletzt unter das Tatar mischen.

Aus dem Süßkartoffelteig im heißen Butterschmalz kleine Blinis ausbacken.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Balsamico, Senf und das restliche Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Rucola und die Avocado damit marinieren.

Das Forellentatar mit Kartoffelblinis auf die Teller geben. Den Salat außen herum verteilen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Das Ganze servieren.



1. Hauptgang: *Gefülltes Kalbsfilet im Kokosmantel auf Orangen-Pfeffer-Graupen von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen:

1	Kalbsfilet, 700 g
4 Scheiben	Speck
4	Aprikosen, getrocknet
1 TL	Currypulver
0,5 Knolle	Ingwer
80 g	Mehl
2	Eier
100 g	Sahne
80 g	Kokosflocken
50 g	Butterschmalz
5	Orangen
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
30 g	Butter
150 g	Perlgraupen
1 EL	Pfefferkörner, grün, eingelegt
4 Zweige	Koriander
	Chili, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Das Filet in vier Medaillons schneiden und diese nochmals in der Mitte einschneiden, so dass man sie wie einen Schmetterling aufklappen kann.

Die Aprikosen klein würfeln. Von der Ingwerknolle ein zwei Zentimeter langes Stück abschneiden, schälen und fein reiben. Aprikosen und Ingwer mit dem Curry mischen. Die Kalbsfiletscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und die Aprikosen auf einer Hälfte der Schmetterlingsfilets verteilen. Die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder leicht andrücken. Mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn fixieren. Die Eier mit der Hälfte der Sahne verquirlen. Nun die Medaillons nur mit der Ober- und Unterseite zuerst in Mehl, anschließend in den mit Sahne verquirlten Eiern wenden und zuletzt in den Kokosflocken panieren. Die gefüllten Kalbsmedaillons in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Schale der Orange fein abreiben. Die restlichen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Gebraucht werden circa 300 Milliliter.

Für die Graupen die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die übrige Sahne steif schlagen. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin ohne Farbe anschwitzen. Danach mit der Hälfte des Orangensafts ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach den restlichen Orangensaft zugeben und dabei gelegentlich rühren. Den eingelegten Pfeffer zufügen und die Graupen mit Salz und Chili abschmecken. Zuletzt mit etwas geschlagener Sahne verfeinern.

Die Orangen-Graupen auf Tellern verteilen und die Kalbsfiletscheiben darauf anrichten. Mit frischem Koriander garniert servieren



2. Hauptgang: *Gebratene Putenspieße mit Gemüse-Risotto von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

600 g	Putenbrustfilet
2	Zwiebeln
2 Schoten	Paprika, rot
2 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
5 EL	Butter
50 g	Parmesan
3 Zehen	Knoblauch
3 Schoten	Paprika, gelb
2	Zucchini
1 Bund	Lauchzwiebeln
250 g	Tomaten
1 Bund	Thymian
1 Bund	Basilikum
180 ml	Weißwein, trocken
600 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Die gelbe Paprika und die Zucchini putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kreuzweise einritzen, häuten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und den weißen Teil fein würfeln. Die grünen Teile in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Basilikum und den Thymian abbrausen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken, einige Blätter zum Garnieren aufheben.

Drei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch, etwas Thymian und die weißen Lauchstückchen darin andünsten. Reis, Zucchini und Paprika hinzufügen, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Anschließend bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Die Putenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die rote Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Das Fleisch, die Zwiebeln und die rote Paprika auf vier Holzspießen verteilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenspieße darin unter Wenden circa acht Minuten braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver rundum würzen. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten, die Lauchringe und den Basilikum unterrühren. Zum Schluss den Parmesan reiben und zusammen mit der übrigen Butter in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüserisotto mit den Putenspießen auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Thymian und Basilikum garniert servieren.



Dessert: *Frischer Obstsalat mit Mascarponecreme von Horst Lichter*

Zutaten für vier Personen:

150 g	Weintrauben, kernlos
1	Apfel
1	Banane
1	Orange
100 g	Erdbeeren
3 EL	Bitterorangenlikör
130 g	Mascarpone
100 g	Schlagsahne
1 Schote	Vanille
2 TL	Honig
1 TL	Zucker
100 g	Blockschokolade, zartbitter
4	Erdbeeren, als Garnitur

Zubereitung:

Die Trauben abrausen, dabei die großen halbieren, die kleinen im Ganzen lassen. Die Orange großzügig schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt ist. Die Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft aus den Trennhäuten in einer Schüssel ausdrücken.

Den Apfel abwaschen und entkernen. Die Banane schälen. Die Erdbeeren abrausen und halbieren. Den Orangensaft mit dem Likör vermischen und mit dem Honig abschmecken, danach den Obstsalat dazugeben und vorsichtig vermengen.

Die Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit einem Messer das Mark entnehmen. Die Mascarpone mit Zucker und dem Vanillemark gut verrühren. Die Blockschokolade mit einem Messer grob zerkleinern. Die Sahne und die Schokospäne unter die Mascarponecreme heben.

Den Obstsalat in Dessertgläsern füllen und die Creme mit einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle darauf verteilen. Das Ganze mit ganzen Erdbeeren garniert servieren.