

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF**

Lafer Lichter Lecker

2012

147 Rezepte

Horst Lichter Johann Lafer

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 5. März 2018.

Inhalt

Beilagen	1
Kartoffel-Knödel	2
Kohlrabi-Gemüse	2
Paprika-Ratatouille	3
Rotkohl	3
Dessert	5
Apfel-Kompott mit Amaretto-Sahne und Knusper-Mandeln	6
Baiser-Physalis-Törtchen mit Kokos-Limetten-Eis	7
Bayerisches Karamell-Apfel-Körbchen	8
Beeren-Auflauf mit Baiser-Haube	8
Birnen-Pistazien-Strudel mit Rum-Eis	9
Birnen-Schnitten mit Zimt-Schaum	10
Butter-Kuchen vom Blech mit Sahne-Krokant	11
Buttermilch-Pfannkuchen mit Zwetschgen-Kompott	11
Eier-Pfannkuchen mit Kirsch-Kompott und Guss	12
Erdbeer-Eierlikör-Torte	13
Feigen-Tarte mit Pinien-Kernen und Joghurt-Minz-Sorbet	14
Gebackene Birne mit Rotwein-Schaum	15
Geeiste Riesling-Mousse mit gelierten Vanille-Trauben	16
Grieß-Knödel, Pistazien, Vanille-Sabayon, Aprikosen-Tatar	17
Grieß-Strudel mit Vanille-Crème und Nuss-Nougat-Soße	18
Haselnuss-Blätter mit Brombeercrème und Kürbiskern-Eis	19
Johannisbeer-Schokoladen-Tiramisu	20
Kleines Sacher-Törtchen mit Cassis-Buttermilch-Sorbet	21

Lebkuchen-Soufflé mit Altbier-Sabayon und Zwerg-Orangen	22
Mandel-Quark-Keulchen mit selbstgemachtem Apfelmus	23
Nuss-Törtchen mit Johannisbeeren	24
Orangen-Pfann-Küchlein mit Beeren-Eis	25
Pfirsich-Törtchen mit Vanille-Soße	26
Pfirsich-Parfait mit Haselnuss-Krokant	27
Quarkschaum-Omelett mit Ananas-Avocado-Püree	28
Süße Birnen-Pizzettis mit Haselnuss-Crème	29
Süße Grieß-Plätzchen mit Schattenmorellen und Sahne	30
Sauerkirsch-Schnecken mit Zimt-Crème	31
Sauerrahm-Schmarrn, Cranberry-Kompott und Maronen-Eis	32
Sommer-Pavlova	33
Spagat-Krapfen mit Himbeer-Sorbet	34
Warme Mozart-Knödel	35
Warme Schokoladen-Tarte, Rotwein-Birnen, Birnen-Sorbet	36
Zitronengras-Panna-Cotta, Erdbeer-Ragout, Erdbeer-Sorbet	37
Zwetschgen-Schlupfer	37

Fisch 39

Überbackenes Seelachs-Filet	40
Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse	41
Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln	42
Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen	43
Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln	44
Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl	45
Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat	46
Kürbis-Orangen-Pastasotto mit gebratenem Saibling-Filet	47
Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold	48
Kabeljau in Kräuter-Panade auf Orangen-Koriander-Taboulé	49
Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße	50
Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße	51
Lachs im Spitzkohl, Safran-Schaum, Kartoffel-Ragout	52
Lachs-Seezungen-Röllchen auf Curry-Pastasotto	53

Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse	54
Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse	55
Saibling-Filets mit Sauce Tatar und Kräuter-Kartoffeln	56
Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse	57
Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree	58
Seeteufel im Zucchini-Mantel auf Paprika-Ratatouille	59
Seeteufel mit Süßkartoffel-Ravioli und Erbsen-Schaum	60
Spargel-Tagliatelle mit Meeresfrüchte-Sud und Fisch-Filet	61
Waller im Spargel-Safran-Sud pochiert mit Spargel-Stangen	62
Waller mit Meerrettich-Streuseln, Graupen-Lauch-Risotto	63
Wolfsbarsch mit Orangen-Fenchel und Pfeffer-Schaum	64
Zander-Filet im Karotten-Trauben-Sud mit Kartoffel-Püree	65
Geflügel	67
Gebackenes Stuben-Küken auf Kürbis-Kartoffel-Salat	68
Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli	69
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln	70
Glasierte Weihnacht-Ente mit Kartoffel-Knödeln, Rotkohl	71
Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree	72
Mais-Poularden-Brust, Morchel-Füllung, Schmorkarotten	73
Puten-Geschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße	74
Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis	75
Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat	75
Stubenküken auf Limetten-Spitzkohl und Kartoffel-Knödeln	76
Whiskey-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat	77
Hack	79
Falscher Hase mit Schmormöhrrchen und Senf-Zwiebel-Soße	80
Frische Bandnudeln mit Rucola-Sahne und Mini-Buletten	81
Gefüllte Frikadellen mit Bratkartoffeln	82
Lichters Kohl-Rouladen	83
Zigeuner-Buletten mit Petersilien-Nudeln	84

Kalb	85
Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalb-Schnitzelchen	86
Kalb-Filet im Schnittlauch-Mantel auf Steinpilzen	87
Kalb-Filet mit Walnuss-Butter und Kohlrabi-Kirsch-Ragout	88
Kalb-Filet und Orangen-Spargel mit Senf-Hollandaise	89
Kalb-Haxe mit Steckrüben-Püree und Rosmarin-Birnen	90
Kalb-Rouladen, Shiitake, Semmel-Knödel, Ingwer-Butter	91
Lamm	93
Lamm-Lachs-Geschnetzeltes auf Bulgur-Artischocken-Gemüse	94
Lamm-Lachse, Auberginen-Mantel, Kerbel-Zitronen-Risotto	95
Lamm-Schulter mit Brunnenkresse-Stampf, Prinzessbohnen	96
Meer	97
Garnelen-Kokos-Curry	98
Rind	99
Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen	100
Mariniertes Roastbeef mit Spargel in Tomaten-Salsa	101
Nebraska Roastbeef und Wasser-Melone vom Grill	102
Pochiertes Rinder-Filet auf warmen Gemüse-Salat	103
Salat	105
Apfel-Avocado-Salat	106
Schwein	107
Gebratene Schweine-Koteletts mit Petersilien-Kruste	108
Herzhaftes Schweine-Geschnetzeltes mit Speck-Kartoffeln	108
Schweine-Filet im Schlafrock mit Möhren-Mangold Puffer	109
Schweine-Rücken-Steak mit Kartoffel-Risotto, Blumenkohl	110

Suppen	111
Curry-Schaumsuppe mit gebackenen Jacobsmuscheln	112
Deftiger Kartoffel-Eintopf mit Speck und Mettenden	113
Dreierlei Bohnen-Eintopf	113
Horsts` Milchsuppe mit Einlage	114
Kalte Tomaten-Suppe mit Blätterteig-Taschen	114
Linsen-Eintopf mit Kasseler	115
Maronen-Crème-Suppe mit krossem Speck	115
Meerrettich-Schaum-Suppe mit gebackenem Kalb-Tafelspitz	116
Sellerie-Apfel-Crème-Suppe	117
Sommerliche Erbsen-Suppe	118
Vegetarisch	119
Blumenkohl-Schnitzel mit Tomaten-Remoulade, Kopfsalat	120
Perlgraupen-Risotto mit gefüllten Zucchini-Blüten	121
Vorspeisen	123
Apfel-Avocado-Tatar mit gebeiztem Forellen-Filet	124
Brezel-Knödel-Crostini mit Weißwurst und Radieschen-Salat	125
Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat	126
Calamaretti auf gebratenem Pak-Choi und Grapefruit	126
Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse	127
Frisch geräucherter Ostsee-fisch auf Wasabi-Gurken-Salat	128
Garnelen-Cocktail	129
Gazpacho mit mariniertem Kaisergranat	130
Gebratener Ostsee-Fisch auf Tomaten-Kohlrabi-Carpaccio	131
Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat	132
Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße	133
Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern	134
Herzhafte Strudel-Säckchen auf süß-scharfen Zwetschgen	135
Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat	136
Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark	137
Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße	138

Kleiner Nudel-Auflauf im Glas mit gebratener Gamba	139
Kohlrabi-Salat, Sauerkirsch-Vinaigrette, Kaninchen-Rücken	140
Räucher-Enten-Brust mit Quitten-Chutney, Austernpilzen	141
Räucherfisch-Apfel-Tatar mit Roter Bete und Meerrettich	142
Riesen-Garnelen mit Melonen-Gurken-Tomaten-Salat	143
Rinder-Tatar mit Wachtelei	144
Rosenkohl-Salat mit Hirsch-Schinken-Röllchen	145
Süßkartoffel-Püree mit Spinat-Salat und Tatar-Praline	146
Safran-Crêpes mit Ricotta-Brunnenkresse-Crème	147
Schwarzwurzel-Salat mit Enten-Brust und Chutney	148
Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter	149
Wild	151
Gebackene Rotkraut-Knödel auf Waldpilz-Wild-Ragout	152
Kaninchen-Rücken im Parma-Schinken mit Kartoffel-Ravioli	153
Kaninchen-Ragout mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln	154
Reh-Rücken mit Pumpnickel-Wacholder-Kruste	155
Reh-Ravioli in Steinpilz-Schaum mit Zwiebel-Salsa	156
Wild-Frikadellen auf Spitzkohl-Orangen-Salat	157
Wurst-Schinken	159
Kartoffel-Omelette mit Büffel-Mozzarella und Mettenden	160
Speck-Knödel auf Rahm-Sauerkraut und Zwiebel-Schmelze	161
Index	162

Beilagen

Kartoffel-Knödel

Für vier Personen

700 g Kartoffeln	3 Eier	100 g Speisestärke
1 Muskatnuss	100 g Semmelbrösel	50 g Butter
1 Msp. Spekulatiusgewürz	Salz	

Für die Knödel die Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier trennen. Die Eigelbe und die Speisestärke zu den Kartoffeln geben, das Ganze mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Der Kartoffelteig sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brösel zugeben, mit Spekulatiusgewürz bestreuen und untermischen. Unter Rühren goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken.

Johann Lafer am 15. Dezember 2012

Kohlrabi-Gemüse

Für vier Personen

2 Kohlrabi	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi offen weich kochen, so dass der Gemüsefond verkocht. Danach Butter und Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anrösten.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

Paprika-Ratatouille

Für vier Personen

7 Paprikaschoten, rot	3 Knoblauchzehe	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	250 g Kartoffeln, klein	500 ml Olivenöl
2 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer Paprikapulver	

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Hälfte davon in grobe Stücke teilen und entsaften. (Falls kein Entsafter vorhanden ist, die Paprika zusammen mit 100 Milliliter Brühe in einen Mixer geben und zwei bis drei Minuten pürieren. Den Paprikasaft anschließend durch ein feines Tuch in einen Topf pressen und auf circa 200 Milliliter einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.) Die übrige Paprika schälen und klein würfeln. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Paprikawürfel zusammen mit Knoblauch und Schalotten in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zwei bis drei Minuten anbraten. Dann den Paprikasaft dazugießen. Bei niedriger Hitze einkochen lassen. Das Gemüse zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit 500 Milliliter Olivenöl, Thymian und zwei Knoblauchzehen in einen Topf geben. Das Olivenöl vorsichtig auf 70 Grad Celsius erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 40 Minuten konfieren/garen, bis sie weich sind. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Das Paprikagemüse mit den Kartoffeln mischen.

Johann Lafer am 08. September 2012

Rotkohl

Für vier Personen

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner, weiß
100 g Apfelmus	2 EL Honig, flüssig	50 ml Weißweinessig
200 ml Rotwein	2 Zwiebeln	250 g Äpfel (Boskop)
50 g Gänseschmalz	2 EL Johannesbeergelee	Salz, Pfeffer

Den Rotkohl vierteln. Die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl anschließend in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zimt, Nelken, Lorbeer, Wacholder und Pfeffer in einen Teefilter geben und mit Küchengarn zubinden. Den Rotkohl mit Apfelmus, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel ebenfalls dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit einem Teelöffel Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren. Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht. Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit Johannesbeergelee verfeinern.

Johann Lafer am 15. Dezember 2012

Dessert

Apfel-Kompott mit Amaretto-Sahne und Knusper-Mandeln

Für vier Portionen

600 g Äpfel	1 Nashi-Birne	1 Zitrone
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	100 g Zucker, extrafein
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Apfelsaft	100 g Butter
120 g Mandelblättchen	4 EL Puderzucker	0,5 TL Zimtpulver
500 g Sahne	1 Päckchen Sahnesteif	1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Amaretto		

Die Nashi-Birne sowie die Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Obst mit dem Zitronensaft und -abrieb vermengen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Schote, 80 Gramm Zucker, der Zimtstange, dem Weißwein und dem Apfelsaft unter das Obst rühren. Das Ganze zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten zu einem Kompott garen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Vanilleschote sowie die Zimtstange wieder entfernen. 100 Gramm Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Mandeln zufügen und mit dem Puderzucker und dem Zimtpulver unter Rühren goldbraun karamellisieren. Anschließend abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, dabei den übrigen Zucker, den Vanillezucker und das Sahnesteif einrieseln lassen. Den Amaretto unter die Sahne heben. Das Obstkompott in Dessertgläser füllen, die Sahne in einem Spritzbeutel mit großer Tülle darauf verteilen und mit den karamellisierten Mandeln garnieren.

Horst Lichter am 28. April 2012

Baiser-Physalis-Törtchen mit Kokos-Limetten-Eis

Für vier Portionen

für das Eis:

250 g Zucker	250 ml Sahne	250 ml Kokosmilch
1 Limette, unbehandelt	100 ml Limejuice	

Für die Törtchen:

200 g Mehl	120 g Butter	120 g Zucker
2 Eier (Klasse M)	250 g Physalis	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Weißwein	1 Vanilleschote	1 EL Speisestärke
80 g Zucker, extrafein	Salz	

Für das Eis Zucker, Sahne und Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Die Schale einer Limette fein abreiben und den Saft pressen. Beides in den Topf geben. Den Limejuice unterrühren und die Masse mit einem Pürierstab aufmixen. Anschließend in einer Eismaschine cremig gefrieren. Für die Törtchen ein Ei trennen, das Eiweiß für später beiseite stellen. Mehl, Butterwürfel, 50 Gramm Zucker, Eigelb und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C Umluft (oder 200 Grad Ober-/Unterhitze) erhitzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und vier Tarteförmchen (circa 12 Zentimeter Durchmesser) damit auslegen. Mit einem Stück Backpapier belegen und mit Linsen beschweren. Die Böden im Backofen zehn Minuten blind backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Physalis von den trockenen Schalenteilen befreien, waschen und halbieren. 70 Gramm Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Die Zitrone pressen, eine halbe Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Nun Physalis, Zitronensaft und Vanillemark zu dem Karamell geben. Mit Weißwein ablöschen und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren und den Sud damit abbinden. Die Masse in die vorgebackenen Mürbeteigarteleets füllen und kalt stellen. Ein weiteres Ei trennen. Das Eiweiß zusammen mit dem vorher beiseite gestellten Eiweiß und einer Prise Salz steif schlagen. 80 Gramm feinsten Zucker nach und nach einrieseln lassen und den Schnee cremig steif schlagen. Die Törtchen jeweils mit einer großzügigen Nocke Eischnee verzieren. Mit Hilfe eines Bunsenbrenners goldbraun abflämmen. Zusammen mit dem Eis servieren.

Johann Lafer am 05. Mai 2012

Bayerisches Karamell-Apfel-Körbchen

Für vier Personen

300 ml Milch	60 g Karamellbonbons, weich	1 Ei
1 EL Zucker	2 EL Speisestärke	2 Tiefkühl-Blätterteigplatten
2 Äpfel, mürbe	3 EL Honig	1 Zitrone
1 Vanilleschote	1 EL Puderzucker	Mehl, Butter

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen. Für das Karamell die Milch aufkochen und die Bonbons darin langsam auflösen, die Milch sollte dabei nicht kochen. Das Ei trennen. Eigelb, Zucker und Speisestärke verrühren. Ein Drittel der Karamellmilch unterrühren. Diese Mischung in die restliche Karamellmilch gießen. Unter Rühren kochen, bis eine feste Crème entstanden ist. In eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen. Die Blätterteig-Platten auf einer bemehlten Fläche 20 x 20 Zentimeter groß ausrollen und in je vier Quadrate schneiden. In die Mulden eines gefetteten Muffinblechs legen und andrücken. Die Karamellcreme nochmals durchrühren und in die Mulden füllen. Die Körbchen im Backofen auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Zitrone pressen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Honig in einer Pfanne schmelzen und die Äpfel darin anschwitzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen, das Vanillemark zugeben und die Äpfel weich dünsten. Das Apfelkompott auf den fertig gebackenen Törtchen verteilen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Horst Lichter am 22. September 202

Beeren-Auflauf mit Baiser-Haube

Für vier Portionen

350 g Beeren, gemischt	750 ml Vollmilch	1 Vanilleschote
180 g Zucker	90 g Grieß	4 Eier (Kl. M)
2 cl Bitterorangenlikör	1 EL Butter	1 EL Mandelblättchen
Salz		

Die tiefgekühlten Beeren auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die Milch mit einer Prise Salz und dem ausgekratzten Vanillemark zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Danach kurz vom Herd nehmen, den Grieß und 60 Gramm Zucker einrühren, wieder auf den Herd stellen und nochmals kurz aufkochen lassen. Zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen, anschließend vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Zwei Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe verquirlen und in die lauwarmer Grießbreimasse einrühren. Nun den Eischnee vorsichtig unterheben. Feuerfeste Tassen mit Butter einfetten. Die aufgetauten Beeren mit 20 Gramm Zucker und nach Belieben mit dem Bitterorangenlikör vermengen und dann abwechselnd mit der Grießmasse schichtweise in die gefetteten Tassen füllen. Die letzte Schicht dabei ist Grieß. Im vorgeheizten Backofen für etwa zehn Minuten backen. Die übrigen zwei Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sowie dem übrigen Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen und den Eischnee anschließend in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen. Nach den zehn Minuten Backzeit den Beerenauflauf aus dem Backofen nehmen, mit Eischnee bedecken und mit den Mandelblättchen bestreuen. Für weitere zehn Minuten goldgelb backen. Den fertigen Beerenauflauf auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 09. Juni 2012

Birnen-Pistazien-Strudel mit Rum-Eis

Für vier Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	3 EL Pflanzenöl	1 Prise Salz
------------	-----------------	--------------

Mehl

Für das Eis:

100 g Rosinen	50 ml Rum	100 g Zucker
250 ml Sahne	250 ml Milch	6 Eier

Für die Strudelfüllung:

8 Birnen	1 Zitrone	50 g Butter
60 g Semmelbrösel	60 g Pistazien	80 g Zucker
1 TL Zimt	80 g Butter	Mehl, Puderzucker

Für die Sabayon:

150 ml Milch	100 g Mandelblättchen	1 Vanilleschote de Tahiti
4 Eier	80 g Zucker	2 cl Amaretto

Für den Teig das Mehl, zwei Esslöffel Öl, eine Prise Salz und 120 Milliliter lauwarmes Wasser in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zehn Minuten lang kräftig durchkneten lassen. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Teelöffel Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für das Eis die Rosinen mit dem Rum und 50 Gramm Zucker aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Milch und Sahne mit 50 Gramm Zucker zusammen aufkochen. Die Eigelbe mit einem Teil der heißen Milchemischung verrühren. Nun die Eimischung zur heißen Milch geben und unterrühren. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter Rühren auf 75 Grad erwärmen. (Am besten mit einem Thermometer kontrollieren.) Die Masse anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und cremig gefrieren lassen. Sobald das Eis gefroren ist, die Rumrosinen zugeben und das Eis rühren.

Die Birnen waschen und schälen. Das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und die Birnen damit marinieren. Die Pistazien hacken. 50 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel und Pistazien darin anrösten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Zimt zufügen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) erhitzen. Den Teig aus der Folie wickeln und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig mit dem Handrücken von der Mitte aus dünn über einem sauberen, leicht bemehlten Küchentuch ausziehen. (Wenn man das Muster des Küchentuchs erkennen kann, ist der Teig dünn genug.) 80 Gramm Butter zerlassen und den Strudelteig dünn damit bestreichen. Den Teig anschließend längs bis zur Hälfte mit der Semmel-Mischung bestreuen. Die Birnen gleichmäßig darauf verteilen, Seitenränder von vier Zentimetern einschlagen. Das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel vorsichtig aufrollen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, erneut mit der flüssigen Butter bestreichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

Für die Sabayon die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Milch mit den Mandeln, dem Vanillemark und der Schote aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Die heiße Mandelmilch durch ein Sieb zu den Eigelben gießen und über einem heißen Wasserbad nun solange aufschlagen, bis die Masse eine dicklich, cremige Konsistenz hat. Die Sabayon anschließend vom Wasserbad nehmen. Dabei etwas weiterschlagen, damit die Sabayon nicht gerinnt. Zuletzt den Amaretto unterrühren.

Den Strudel noch warm in Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben, nochmal kurz unter dem Backofengrill (220°C) karamellisieren und auf Tellern anrichten. Je eine Kugel Rum-Eis und die Sabayon dazu servieren.

Johann Lafer am 17. November 2012

Birnen-Schnitten mit Zimt-Schaum

Für 4 Portionen

450g Blätterteigplatten	4 Birnen, Williams-Christ	4 Eier (Kl. M)
50 g Marzipanrohmasse	130 g Zucker	0,5 TL Zimt
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Butter	1 Vanilleschote
2 EL Amaretto	100 ml Weißwein, trocken	2 EL Puderzucker
4 Stangen Zimt		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und gegebenenfalls auftauen lassen, anschließend in 12 x 12 Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die Birnenspalten mit dem Saft beträufeln. Die Blätterteigquadrate etwa vier Millimeter dünn ausrollen, mittig etwas Marzipanmasse mithilfe einer Reibe raspeln und darauf fächerförmig die Birnenspalten verteilen. 50 Gramm Zucker mit dem Zimt vermischen und über die Birnen streuen. Die Butter in Flöckchen gleichmäßig darauf verteilen. Ein Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Anschließend den Teig außen mit einem Messer mehrmals einritzen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Blätterteigschnitten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 16 bis 20 Minuten im Backofen backen. Für den Amaretto-Schaum die übrigen Eier trennen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark einer Hälfte herauskratzen. Die Eigelbe mit dem Vanillemark und dem übrigen Zucker über einem Wasserbad leicht aufschlagen. Den Amaretto und den Weißwein hinzufügen und weiterschlagen bis die Sabayon eine schöne cremige Konsistenz erhält. Die Sabayon in Tassen oder Dessertgläser füllen und mit den Zimtstangen garnieren. Die Birnenschnitten aus dem Backofen nehmen, auf Tellern anrichten, mit dem Puderzucker bestäuben und mit dem Amaretto-Schaum servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012

Butter-Kuchen vom Blech mit Sahne-Krokant

Für vier Portionen

5 Eier (Kl. M)	420 g Butter, zimmerwarm	225 g Zucker
360 g Mehl	170 ml Buttermilch	1,5 TL Backpulver
1 Zitrone, unbehandelt	2 Pck. Vanillezucker	1 TL Zimtpulver
200 g Mändelblättchen	80 g Zucker, braun	250 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger	4 EL Eierlikör	2 EL Krokant
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Zucker zusammen mit 300 Gramm Butter mit dem Handmixer gut schaumig rühren. Die Eier nach und nach einrühren. Die Buttermilch, eine Prise Salz, den Zitronenabrieb und ein Päckchen Vanillezucker hinzufügen. Das Backpulver und 330 Gramm Mehl sieben und ebenfalls nach und nach unterrühren. Das Backblech mit 20 Gramm Butter gut einfetten, mit 30 Gramm Mehl bestreuen und den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Mandelblättchen, den braunen Zucker sowie den Zimt gut vermengen und über dem Teig verteilen. 100 Gramm Butter in Flöckchen ebenfalls über den Teig geben und für etwa 20 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Sahne steif schlagen, dabei das zweite Päckchen Vanillezucker und den Sahnefestiger einrieseln lassen. Den noch warmen Butterkuchen mit der Schlagsahne auf Desserttellern anrichten. Die Sahne mit dem Krokant bestreuen, mit dem Eierlikör beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 21. April 2012

Buttermilch-Pfannkuchen mit Zwetschgen-Kompott

Für vier Personen

Für das Kompott	50 g Zucker	1 Stange Zimt
200 ml Rotwein	400 g Zwetschgen, Tk	Für die Pfannkuchen
2 Eier	200 ml Buttermilch	150 g Mehl
1 TL Zucker	1 Prise Salz	50 g Butter
Puderzucker		

50 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Zimtstange zugeben und mit Rotwein ablöschen. Die Hälfte der Zwetschgen zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend die restlichen Zwetschgen zugeben und zwei bis drei Minuten im Sud erwärmen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Für den Pfannkuchen die Eier mit Buttermilch, Mehl, Salz und 150 Gramm Zucker verquirlen. Bei Klümpchen den Teig durch ein feines Sieb gießen. Jeweils einen halben Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und jeweils zwei Pfannkuchen von etwa zehn Zentimeter Durchmesser ausbacken. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Die Buttermilchpfannkuchen auf Tellern auslegen. Das Zwetschgenkompott daneben anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 27. Oktober 2012

Eier-Pfannkuchen mit Kirsch-Kompott und Guss

Für 4 Portionen

1 Glas Schattenmorellen (720 ml)	100 ml Rotwein	20 g Speisestärke
1 TL Piment, gemahlen	3 EL Honig	4 Eier (Kl. M)
300 ml Milch	250 g Mehl	0,5 TL Backpulver
5 TL Butter	100 ml Sahne	1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Mandelblättchen	1 EL Puderzucker	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Kompott die Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. 200 Milliliter des Kirschsafte zusammen mit dem Rotwein aufkochen lassen. Die Speisestärke mit dem Piment und fünf Esslöffeln Kirschsafte verrühren, in den köchelnden Saft einrühren und damit binden. Anschließend den Honig einrühren, die Kirschen unterheben und beiseite stellen. Drei Eier mit der Milch und einer Prise Salz verrühren, das Mehl und das Backpulver unterrühren. Portionsweise vier Teelöffel Butter in der Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander vier Pfannkuchen backen. Jeden Pfannkuchen mit einem guten Esslöffel Kirschkompott bestreichen und schräg in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit einem Teelöffel Butter einfetten und die Pfannkuchenstücke schön dekorativ darin verteilen. Die Sahne hinzufügen. Das übrige Ei trennen und das Eigelb mit dem Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelb-Zuckermasse heben. Die komplette Masse gleichmäßig auf den Pfannkuchenröllchen verteilen, mit den Mandelblättchen bestreuen und für etwa zehn Minuten im Backofen backen. Abschließend aus dem Backofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und den restlichen Kirschkompott dazu reichen. Dazu schmeckt eine Eierlikörsahne!

Horst Lichter am 11. Februar 2012

Erdbeer-Eierlikör-Torte

Für 1 Torte von 20 cm::

250 g Amarettini	100 g Butter	50 g Walnusskerne
300 g Mascarpone	125 g Zucker	2 EL Vanillezucker
5 cl Eierlikör	500 g Erdbeeren	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Puderzucker	1 Päckchen Erdbeer-Tortenguss	250 ml Wasser

Die Amarettini in einem Gefrierbeutel zerbröseln. Die Butter zerlassen und mit dem Bröseln vermischen. Die Masse anschließend in eine Springform (Ø 20 Zentimeter) füllen, den Boden gut andrücken. Die Brösel etwa drei Zentimeter am Rand hoch drücken, damit später die Füllung nicht ausläuft. Kalt stellen. Die Walnusskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Mascarpone mit 50 Gramm Zucker, dem Vanillezucker, den Walnüssen und dem Eierlikör mit den Schneebesen des Handrührgerätes kurz aufschlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Masse dekorativ auf den vorbereiteten Boden spritzen und erneut kalt stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Je nach Größe halbieren. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft marinieren. Die Erdbeeren auf der Mascarponecreme verteilen und wieder kalt stellen. Den Tortenguss zubereiten, dafür das Pulver mit 75 Gramm Zucker in einem kleinen Topf verrühren. Nach und nach 250 Milliliter kaltes Wasser untermischen. Unter Rühren aufkochen lassen. Sobald es kocht, vom Herd nehmen und den Guss mit einem Löffel über den Erdbeeren verteilen und fest werden lassen. Die Erdbeer-Eierlikör-Torte auf einer Platte anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

Feigen-Tarte mit Pinien-Kernen und Joghurt-Minz-Sorbet

Für 4 Portionen

8 Feigen	50 g Pinienkerne	200 g Butter
50 g Zucker	1 Rolle Blätterteig	1 Ei (M)
2 Zitronen, unbehandelt	1 Bund Minze	200 ml Weißwein
2 Blatt Gelatine	500 g Naturjoghurt	Butter
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Feigen waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. 50 Gramm Zucker und die Butter in einem Topf karamellisieren, die Pinienkerne zugeben und anbräunen. Eine beschichtete Backform (circa 20cm Durchmesser) mit Butter ausfetten, den Karamell hineingießen. Anschließend den Blätterteig ausrollen. Das Ei trennen. Die Feigenscheiben gleichmäßig auf dem Karamell verteilen und mit dem Blätterteig bedecken. Die Ränder gut an der Form andrücken und auf der Oberseite mit dem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Für das Sorbet die Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob zerkleinern. Den Zitronensaft, den übrigen Zucker sowie den Weißwein in einem Topf erhitzen und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, die Minze zugeben und zehn Minuten ziehen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser fünf Minuten einweichen, gut ausdrücken und in dem Zitronen-Minzesud auflösen. Den Joghurt zugeben, verrühren und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Tarte nach dem Backen auf eine Platte stürzen und in Stücke schneiden. Die Tarte zusammen mit einer Kugel Minzsorbet auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Johann Lafer am 07. Januar 2012

Gebackene Birne mit Rotwein-Schaum

Für vier Portionen

100 g Zucker	500ml Rotwein, trocken	1 Zimtstange
2 Gewürznelken	1 Vanilleschote	5 Eier (Gr. M)
200 g Weißbrot (Brioche)	50 g Haselnüsse, gemahlen	2 Birnen, groß
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Mehl	3 EL Pflanzenöl
Puderzucker		

Für den Rotweinschaum den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Das Vanillemark zusammen mit den Nelken und der Zimtstange zum Rotwein geben und bei milder Hitze auf etwa 200 Milliliter einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und in eine Schlagschüssel geben. Drei Eier trennen, die Eigelbe zufügen und alles über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Herd nehmen und weitere ein bis zwei Minuten schlagen, damit der Schaum nicht gerinnt. Für die gebackenen Birnen das Weißbrot grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Mit den Haselnüssen mischen und in eine flache Schale geben. Anschließend die Birnen schälen und links und rechts vom Kerngehäuse in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Birnenscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die übrigen zwei Eier in einer flachen Schale verquirlen. Die Birnenscheiben nun in dem Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Weißbrot-Bröseln panieren. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben portionsweise darin goldbraun ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die gebackenen Birnen auf Tellern anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Rotweinschaum servieren.

Horst Lichter am 25. August 2012

Geeiste Riesling-Mousse mit gelierten Vanille-Trauben

Für vier Personen

4 Blatt Gelatine	400 ml Riesling, trocken	4 Eier
100 g Zucker	1 Prise Salz	2 Blätter Brickteig
50 g gemahlene Mandeln	30 g Butter, zimmerwarm	1 EL Honig
1/2 TL Zimt	1 Eigelb	1 Vanilleschote
50 g Puderzucker	150 g Trauben, grün, kernlos	150 g Trauben, blau, kernlos
Öl, Zimtpulver	Puderzucker	

Zwei der vier Blatt Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Drei Eier trennen, das Eiklar beiseite stellen und die Eigelbe mit 50 Gramm Zucker und 150 Milliliter Riesling in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad etwa fünf Minuten dick-schaumig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken und in dem warmen Schaum auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Crème auf Eis kalt schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei langsam den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee behutsam unter die Riesling-Crème heben. Nun das Mousse in eine längliche, mit Folie ausgelegte Form umfüllen, glatt streichen und für circa drei Stunden in das Gefrierfach stellen. Inzwischen den Brickteig in sieben Zentimeter breite Streifen schneiden. Ein Ei trennen. Für die Füllung zimmerwarme Butter mit Mandeln, Honig und Zimtpulver verrühren, ein Eigelb untermischen und die Masse auf die Teigstreifen streichen. Zu Dreiecken zusammenlegen und diese in heißem Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Die Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Die restliche Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Trauben waschen und je nach Größe nochmals halbieren. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Etwa 50 Milliliter vom restlichen Riesling mit dem Vanillemark und Puderzucker erhitzen. Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Riesling-Mischung auflösen. Den übrigen Riesling hinzufügen und die Trauben untermischen. Die Flüssigkeit nun auf Eis stellen und gelieren lassen. Das geeiste Mousse aus der Form stürzen, in dicke Scheiben schneiden und mit den gelierten Vanille-Trauben auf Tellern anrichten. Abschließend mit den knusprigen Ecken garnieren.

Johann Lafer am 06. Oktober 2012

Grieß-Knödel, Pistazien, Vanille-Sabayon, Aprikosen-Tatar

Für 4 Personen

700 ml Milch	185 g Zucker	3 Zitronen, unbehandelt
2 Vanilleschoten	200 g Hartweizengrieß	180 g Butter
6 Eier (Kl. M)	30 g Semmelbrösel	30 g Pistazien
1 Orange, unbehandelt	200 g Dörraprikosen	200 ml Weißwein, trocken
1 Zimtstange	Puderzucker	

Von der Schale einer Zitrone mit dem Zestenreißer feine Streifen ziehen. Eine Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

500 Milliliter Milch zusammen mit 75 Gramm Zucker, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Vanillemark aufkochen. Den Grieß einrieseln lassen und rösten, bis sich am Boden ein weißer Belag bildet.

100 Gramm Butter unter die noch heiße Masse rühren. Anschließend zwei Eier nach und nach einrühren. Die fertige Masse abkühlen lassen. Mit Hilfe eines Eisportionierers kleine Knödel formen und in leicht gesüßtes, siedendes Wasser geben. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Pistazien hacken. 80 Gramm Butter schmelzen, die Semmelbrösel und die Pistazien dazugeben. Von der Orange und einer weiteren Zitrone mit dem Zestenreißer feine Streifen ziehen. Anschließend die Zitruschalen zu den Bröseln geben. Mit Puderzucker abschmecken und die fertig gegarten Knödel darin wälzen.

Nun mit dem Zestenreißer von der dritten Zitrone feine Streifen ziehen. Die Zitrone danach auspressen. Die Dörraprikosen klein würfeln. 30 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Die Aprikosen, den Zimt, den Zitronensaft und die Zitronenzesten zugeben und einkochen, bis die Aprikosen die Flüssigkeit aufgesogen haben.

Die zweite Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Für die Sabayon 200 Milliliter Milch mit der Vanilleschote samt ausgekratztem Vanillemark aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Vier Eier trennen und die Eigelbe mit dem übrigen Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Die heiße Vanillemilch durch ein Sieb zu den Eigelben gießen und über einem heißen Wasserbad nun solange aufschlagen, bis die Masse eine dicklich, cremige Konsistenz hat.

Die Sabayon vom Wasserbad nehmen. Dabei etwas weiterschlagen, damit die Sabayon nicht gerinnt.

Die Grießknödel im Pistazienmantel mit der Vanillesabayon und den Dörraprikosentatar auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. Februar 2012

Grieß-Strudel mit Vanille-Crème und Nuss-Nougat-Soße

Für vier Portionen

1 Packung Strudelteig	150 g Butter	150 g Zucker, feinkörnig
400 ml Sahne	220 g Grieß	9 Eier (Klasse M)
2 EL Puderzucker	1 TL Kakaopulver	1 Vanilleschote
250 ml Milch	2 EL Nuss-Nougatcreme	50 g Zartbitterschokolade
Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Den Strudelteig auf einem Küchentuch nach Packungsanweisung verarbeiten. Für die Füllung die Butter zerlassen und 50 Gramm Zucker einrühren. Fünf Eier trennen und die Eigelbe einzeln in die Butter-Zucker-Mischung einrühren. Anschließend den Grieß und 250 Milliliter Sahne unterheben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die übrige Butter in einem Topf schmelzen lassen. Anschließend die Grießmasse circa zwei Zentimeter dick auf den gezogenen Strudelteig streichen, die Teigenden einschlagen und mit Hilfe des Küchentuches zu einem Strudel rollen und mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen. Den Strudel auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und etwa 30 Minuten im Backofen goldgelb backen. Herausnehmen, erneut mit der zerlassenen Butter bestreichen und für drei Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt stehen lassen. 125 Milliliter Sahne und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, die Vanilleschote sowie 50 Gramm des Zuckers hinzufügen und etwa drei Minuten mitköcheln lassen. Die Vanilleschote anschließend wieder entfernen. Drei Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem ganzen Ei und dem übrigen Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eiermasse langsam im siedenden Wasserbad unter die heiße Vanille-Milch-Mischung rühren, bis sich eine dickliche Crème ergibt. Die Milch und 25 Milliliter Sahne erhitzen. Die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Nuss-Nougatcreme darin unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Strudel schräg aufschneiden. Einen Spiegel aus der Vanillecreme und der Nougatsoße auf Tellern zubereiten und portionsweise den Strudel darauf verteilen. Mit Puderzucker und Kakaopulver bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 07. April 2012

Haselnuss-Blätter mit Brombeercreme und Kürbiskern-Eis

Für vier Personen

100 g Kürbiskerne	100 g Zucker	4 Eier
250 ml Sahne	250 ml Milch	2 EL Vanillezucker
3 - 4 EL Kürbiskernöl	25 g Butter	25 g Nuss-Nougat
50 g Puderzucker	50 g Mehl	50 g Haselnüsse
3 Blatt Gelatine	300 g Brombeeren	100 g Zucker
250 g Mascarpone	150 g Johannisbeeren	1 Limette
2 EL Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Eis die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne unter Wenden rösten. Die gerösteten Kerne aus der Pfanne nehmen und dafür den Zucker in die Pfanne geben, diesen goldbraun schmelzen lassen und die Kürbiskerne untermischen. Die karamellisierten Kürbiskerne auf einen Bogen Backpapier geben und auskühlen lassen. Den erkalteten Kürbiskern-Krokant zuerst in Stücke brechen, dann die Hälfte davon in einer Küchenmaschine fein mahlen, den restlichen Krokant mit einem Küchenmesser grob hacken. Die Eier trennen, dabei das Eiklar jeweils separat auffangen und beiseite stellen. Die Sahne und Milch mit dem Vanillezucker zusammen aufkochen, zu den Eigelben gießen, alles miteinander verrühren und über einem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis die Masse bindet und von cremiger Konsistenz ist. Durch ein Sieb gießen und erkalten lassen. Die fein gemahlene Kürbiskerne unter die erkaltete Masse rühren und die gesamte Mischung in der Eismaschine cremig-fest gefrieren lassen. In der Zwischenzeit die Haselnüsse fein hacken. Die Butter mit dem Nuss-Nougat schmelzen. Den Puderzucker mit Mehl mischen und zu der flüssigen Butter-Mischung sowie einem Eiweiß in eine Schüssel sieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend den Teig gleichmäßig mit Hilfe einer Palette möglichst dünn zu runden Waffeln mit einem Durchmesser von etwa sieben Zentimeter auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Jede Waffel mit gehackten Haselnüssen bestreuen und im heißen Ofen etwa sechs Minuten knusprig backen. Das fertige Gebäck aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen. Die Gelatineblätter fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, die Brombeeren waschen. Zwei Drittel der Brombeeren mit dem Zucker aufkochen, anschließend fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Nun die Gelatine ausdrücken und im warmen Brombeerpüree auflösen. Anschließend die Mascarpone unterrühren und die Crème abkühlen lassen. Die Schale der Limette abreiben, danach die Limette auspressen. Danach die restlichen Brombeeren mit den Johannisbeeren, dem Limonensaft und dem Abrieb der Limonenschale sowie dem Puderzucker marinieren. Ein weiteres Eiweiß steif schlagen und unter die Brombeercreme heben. Die Crème nun in einen Spritzbeutel umfüllen. Pro Portion jeweils einige marinierte Beeren abwechselnd mit etwas Brombeercreme und drei bis vier knusprigen Haselnussblättern als Türmchen aufeinanderschichten. Abschließend mit etwas Puderzucker bestäuben. Das Eis mit Kürbiskernöl und dem restlichen Krokant mischen und eine Kugel neben dem Türmchen anrichten.

Johann Lafer am 29. September 2012

Johannisbeer-Schokoladen-Tiramisu

Für vier Portionen

4 Eier (Kl. M)	140 g Zucker	2 Vanilleschoten
80 g Puderzucker	100 g Mehl	25 g Kakaopulver
100 ml Rotwein	1 EL Speisestärke	500 g Johannisbeeren
250 g Mascarpone	3 EL Ahornsirup	1 Zitrone, unbehandelt
250 g Naturjoghurt	4 Johannisbeerrispen	Zucker, Salz
Kakaopulver, Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei 40 Gramm Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eine Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Nun die Eigelbe mit 80 Gramm Puderzucker und dem Vanillemark schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Kakaopulver mischen und durch ein feines Haarsieb sieben. Anschließend den Eischnee abwechselnd mit der Mehlmischung behutsam unter die Eigelbmasse heben. Die Löffelbiskuitmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und etwa sechs Zentimeter lange Löffelbiskuits auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Die Biskuits mit Puderzucker großzügig bestäuben und im Backofen etwa 12 bis 14 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Die zweite Vanilleschote auskratzen und das Mark zusammen mit dem übrigen Zucker sowie dem Rotwein in einem Topf aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Das Ganze einmal aufkochen lassen, die Johannisbeeren zugeben und zum Abkühlen in eine Schüssel füllen. Die Mascarpone mit dem Ahornsirup und einer Prise Salz in eine Schlagschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Nun den Joghurt unterrühren. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides unter die Mascarpone rühren. Die Löffelbiskuits in Dessertgläser schichten und mit dem Johannisbeerkompott beträufeln. Nun die Mascarponecreme darauf geben. Je nach Größe der Gläser weitere Schichten auffüllen. Mit Kakaopulver sowie Puderzucker bestreuen und vor dem Servieren kalt stellen. Die Johannisbeer-Rispen mit Wasser befeuchten, in Zucker wälzen und als Garnitur auf die Gläser legen.

Johann Lafer am 02. Juni 2012

Kleines Sacher-Törtchen mit Cassis-Buttermilch-Sorbet

Für vier Portionen

Für das Törtchen (12 Stück):

100 g Zartbitter-Kuvertüre (70 %)	100 g Butter, zimmerwarm	40 g Puderzucker
1 EL Vanillezucker	4 Eier (Klasse M)	130 g Zucker
100 g Mehl	2 cl Rum	150 g Aprikosenkonfitüre

Salz, Butter, Zucker, Minze

Für die Glasur:

50 g Zucker	20 g Butter	150 g Zartbitter-Kuvertüre
50 ml Sahne		

für das Sorbet:

2 Blatt Gelatine, weiß	250 ml Cassissaft	250 g Zucker
1 Zitrone, unbehandelt	250 ml Buttermilch	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Sorbet die Gelatine zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Cassissaft mit dem Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Daraufhin die Gelatine ausdrücken, im Cassissaft auflösen und das Ganze abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft und die Buttermilch zugeben und das Ganze gut unterrühren. Die Masse in der Eismaschine cremig gefrieren. Für das Sacher-Törtchen 100 Gramm Kuvertüre klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem lauwarmen Wasserbad unter gelegentlichem Rühren langsam schmelzen. Die Butter mit 30 Gramm Puderzucker, dem Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig schlagen. Die Eier trennen, die Eigelbe nach und nach hinzufügen und unterschlagen. Nun die lauwarme Kuvertüre langsam einlaufen lassen und einrühren. Das Mehl sieben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee und das Mehl abwechselnd unter die Butter-Schokoladen-Masse heben. Ein Muffin-Blech dünn und gleichmäßig mit etwas zimmerwarmer Butter austreichen, mit Zucker austreuen und die Masse einfüllen. Die Törtchen im Backofen 15 bis 20 Minuten backen, anschließend in der Form abkühlen lassen. Die abgekühlten Küchlein stürzen und einmal waagrecht halbieren. Den Rum mit einem Esslöffel Wasser und dem übrigen Puderzucker in einem Topf erwärmen. In einem anderen Topf die Aprikosenkonfitüre aufkochen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Nun die Kuchenhälften mit dem Rum-Zucker-Gemisch tränken. Die unteren Böden mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen. Die oberen Böden wieder draufsetzen, rundum mit der Konfitüre dünn bestreichen und kühl stellen. Für die Glasur 50 Gramm Zucker mit 50 Milliliter Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zwei Minuten weiter kochen, danach fünf Minuten abkühlen lassen. Die Kuvertüre klein hacken und zusammen mit der Butter und der Sahne unter den leicht abgekühlten Zuckersirup rühren. Anschließend den Schokoladenüberzug über die Törtchen gießen und mit einer Palette gleichmäßig überziehen. Die Sacher-Törtchen auf Tellern anrichten und mit einer Kugel Sorbet servieren. Nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

Johann Lafer am 07. Juli 2012

Lebkuchen-Soufflé mit Altbier-Sabayon und Zwerg-Orangen

Für vier Personen

Für die Soufflés:

100 g Zartbitter-Schokolade (70%)	200 ml Milch	1 TL Lebkuchengewürz
50 g Butter	50 g Mehl	2 EL Schokoladen-Likör
4 Eier (Klasse M)	75 g Zucker	1 Prise Salz
30 g Butter	Zucker, für die Förmchen	

Für die Zwergorangen:

250 g Kumquats	30 g Zucker	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Vanilleschote
150 ml Portwein, weiß	200 ml Weißwein	

Für die Sabayon:

4 frische Eier (Klasse M)	80 g Zucker	100 ml Altbier
1 EL Kakaopulver	1 TL Spekulatiusgewürz	Minze

Für die Soufflés 30 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, anschließend die Soufflé-Förmchen sorgfältig mit der Butter auspinseln und mit Zucker ausstreuen. Die Förmchen danach kühl stellen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft ist hier nicht geeignet). Die Schokolade in kleine Stücke hacken. Milch mit Lebkuchengewürz erhitzen. 50 Gramm Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl dazugeben und anschwitzen. Die heiße Spekulatiusgewürz-Milch nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügig weiter rühren. In eine Schüssel umfüllen, den Schoko-Likör und die gehackte Schokolade zufügen. Alles glatt rühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe zur Schokoladenmasse geben und glatt rühren (es sollten möglichst keine Klümpchen vorhanden sein!). Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee behutsam in zwei, drei Schritten unterheben. Nun die Soufflémasse bis kurz unter den Rand in die Förmchen füllen und in ein heißes Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 15 bis 18 Minuten backen. Die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Eine halbe Vanilleschote und 30 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren und die Kumquats mit den Gewürzen darin anschwanken. Mit weißem Portwein ablöschen, den Weißwein angießen und sirupartig einkochen lassen. Das Ganze danach erkalten lassen, kurz vor dem Servieren die Gewürze entfernen. Für die Sabayon die Eier trennen. Eigelb, Zucker und Altbier in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf das leicht siedende Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dick-schaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die Masse noch zwei Minuten weiter schlagen, damit die Crème nicht stockt. Die Soufflés aus dem Ofen nehmen. Sabayon und Kumquats auf Tellern anrichten und das Soufflé darauf stürzen. Kakaopulver mit Spekulatiusgewürz mischen und das Soufflé damit bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 15. Dezember 2012

Mandel-Quark-Keulchen mit selbstgemachtem Apfelmus

Für vier Portionen

500 g Pellkartoffeln, mehlig	150 g Zucker	1,5 EL Vanillezucker
2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Magerquark
1 TL Backpulver	100 g Mehl	200 g Mandelblättchen
1 TL Zimtpulver	4 Äpfel, säuerlich und mürbe	Butterschmalz, Mehl
Salz, Puderzucker		

Die Kartoffeln am Vortag in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abkühlen lassen und schälen. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Anschließend die Kartoffeln fein reiben und zusammen mit 50 Gramm Zucker, einem halben Esslöffel Vanillezucker, den Eiern, einer Prise Salz, etwas abgeriebener Zitronenschale, dem Magerquark und dem Backpulver in eine Schüssel geben. Das Mehl zufügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell noch etwas Mehl unterarbeiten, falls der Teig klebt. Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. Diese zu Plätzchen formen, in den Mandelblättchen wenden und leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbraten. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 30 Gramm Zucker mit dem Zimt vermischen und die fertigen Plätzchen damit bestreuen. Für das Apfelmus die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. 70 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Anschließend die Äpfel zusammen mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Vanillezucker zugeben. Bei geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen und abschließend mit einem Mixstab kurz pürieren. Die Quarkkeulchen mit dem Apfelmus auf Tellern anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 14. Juli 2012

Nuss-Törtchen mit Johannisbeeren

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	

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 abrausen, 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.

Horst Lichter am 04. August 2012

Orangen-Pfann-Küchlein mit Beeren-Eis

Für vier Personen

125 ml Milch	3 Eier (Kl. M)	130 g Mehl
80 g Butter	1 Päckchen Vanillezucker	3 Orangen, unbehandelt
2 EL Pflanzenöl	5 Stück Zucker, gewürfelt	4 cl Bitterorangenlikör
100 g Beeren, frisch	400 g Beeren, gemischt, TK	4 EL Puderzucker
1 Limette, unbehandelt	1 Vanilleschote	4 EL Sahne
Salz		

Aus der Milch, dem Mehl, den Eiern, 20 Gramm Butter, dem Vanillezucker und einer Prise Salz einen cremigflüssigen Teig herstellen. Anschließend mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Von zwei Orangen die Schale mit dem Würfelzucker abreiben. Die Orangenschale soll dabei an allen Seiten des Würfelzuckers haften. Die Orangen anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die dritte Orange in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken. 60 Gramm Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Orangen-Würfelzucker darin auflösen. Mit dem Saft der Orangen ablöschen und etwas reduzieren. Mit dem Bitterorangenlikör abschmecken. Die fertigen Pfannküchlein aufrollen oder zusammenfalten und in die Orangensauce legen, kurz erhitzen und ziehen lassen. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Vanilleschote halbieren, eine Hälfte längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die frischen Beeren abbrausen und trocknen. Für das Eis die tiefgekühlten Beeren, den Puderzucker, den Limettensaft, das Vanillemark und die Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Pfannkuchen auf Tellern verteilen, mit der Orangensauce beträufeln und mit dem Beereis anrichten. Abschließend mit den Orangenscheiben und den frischen Beeren garnieren und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Pfirsich-Törtchen mit Vanille-Soße

Für vier Portionen

100 g Butter, weich	150 g Zucker	1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz	1 Zitrone, unbehandelt	4 Eier (Kl. M)
160 g Mehl	1 gestr. TL Backpulver	1 EL Milch
4 Pfirsiche	2 EL Zucker, braun	1 Vanilleschote
150 ml Milch	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke
2 cl Pfirsichlikör	Puderzucker	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Nach und nach 100 Gramm Zucker und den Vanillezucker sowie eine Prise Salz unterrühren. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und ebenfalls hinzufügen. Anschließend ein Ei trennen. Das Eigelb sowie ein weiteres ganzes Ei zu der Masse geben und ein bis zwei Minuten unterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und fein sieben. Die Mehlmischung und einen Esslöffel Milch auf niedriger Stufe unterrühren. Den Teig in vier gefettete Tarteförmchen (circa 10 cm) verteilen und glatt streichen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Spalten kreisrund in den Teig drücken und mit dem braunen Zucker bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 150 Milliliter Milch zusammen mit der Sahne, dem Vanillemark, 50 Gramm Zucker sowie der ausgekratzten Schote aufkochen. Zwei Eier trennen. Die Eigelbe mit der Speisestärke verrühren. Den Topf nun von der Kochstelle nehmen und die Vanilleschote entfernen. Einen Teil der heißen Milchlösung unter die Eigelbmischung rühren. Diese Mischung unter ständigem Rühren zu der restlichen Milch gießen. Die Soße unter Rühren langsam erwärmen, bis sie dicklich wird. Dann sofort durch ein Sieb in eine kalte Schüssel gießen und abkühlen lassen. Den Likör abschließend unterrühren. Die Pfirsichtörtchen aus den Förmchen heben, auf Tellern anrichten und mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Vanillesoße um die Törtchen träufeln und servieren.

Horst Lichter am 23. Juni 2012

Pfirsich-Parfait mit Haselnuss-Krokant

Für vier Portionen

160 g Zucker	100 g Haselnüsse	3 Eier (Klasse M)
60 g Puderzucker	200 g Pfirsichpüree	2 EL Haselnussöl
400 ml Sahne	150 ml Weißwein	1 Zimtstange
1/2 Sternanis, gemahlen	1 Zitrone, unbehandelt	1,5 EL Speisestärke
4 Pfirsiche	2 Zweige Minze	

100 Gramm Zucker in eine heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Die Haselnüsse zum Zucker geben und kurz damit glasieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auskühlen lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Puderzucker und zwei Esslöffeln heißem Wasser über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse so lange weiterschlagen, bis sie erkaltet ist. Nun das Pfirsichpüree unterheben. Das Haselnusskrokant mit Backpapier bedecken und mit einem Fleischklopfer oder einem Topfboden zerstoßen. Anschließend mit dem Haselnussöl unter die geschlagene Eimasse rühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Parfaitmasse in eine Terrinenform einfüllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt mindestens sechs Stunden in das Gefrierfach stellen. Für das Pfirsichkompott den übrigen Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend die Zimtstange, den Sternanis, den Zitronensaft sowie einen Teelöffel Zitronenschale unterrühren und die Soße circa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Falls sie danach noch zu dünnflüssig ist, die Speisestärke zugeben und die Soße damit binden. Die Pfirsiche waschen, trocken tupfen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In den Sud geben, den Topf vom Herd nehmen und die Soße noch etwas ziehen lassen. Abschließend die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Pfirsichparfait aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Pfirsichkompott auf Tellern anrichten. Mit frischer Minze garnieren und servieren.

Johann Lafer am 01. September 2012

Quarkschaum-Omelett mit Ananas-Avocado-Püree

Für vier Personen

6 Eier (Kl. M)	370 g Zucker	1 Vanilleschote
1 Zitrone, unbehandelt	300 g Quark	200 g Schmand
100 g Mehl	30 g Butter	1 Ananas
2 Sternanis	1 Zimtstange	2 Nelken
4 Limetten, unbehandelt	500 g Naturjoghurt	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 50 Gramm Zucker, langsam steif aufschlagen. Die Eigelbe mit 70 Gramm Zucker schaumig aufschlagen. Die Zitronenschale mit einem Zestenreißer abreiben. Anschließend die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Den Quark abtropfen lassen und zusammen mit dem Zitronenabrieb, dem Vanillemark, dem Schmand sowie der Hälfte des Mehls verrühren. Die Eigelb- Zuckermischung mit der Quark- Schmand-Mischung und dem übrigen Mehl verrühren. Abschließend das Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Masse hineingeben, glattstreichen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten backen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und die Ananas in Stücke schneiden. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren, die Ananas zugeben und darin schwenken. Den Sternanis, die Zimtstange und die Nelken zugeben und alles drei Minuten köcheln lassen. Für das Eis die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit 200 Gramm Zucker in einem Topf aufkochen. Mit dem Joghurt mischen und verrühren. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Das Omelette in Stücke teilen und mit der Ananas sowie dem Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. April 2012

Süße Birnen-Pizzettis mit Haselnuss-Crème

Für vier Personen

400 ml Milch	30 g Zucker, weiß	1 Päck. Schokoladen-Puddingpulver
150 g Nougat	1 Rolle Hefeteig, frisch	50 g Haselnusskerne, gehackt
3 Birnen, reif	2 EL Zucker, braun	150 ml Weißwein
1 Stange Zimt	2 Eier	1 Prise Salz
3 EL Vanillezucker		

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. 350 Milliliter Milch und den weißen Zucker in einem Topf aufkochen. Die restliche Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Sobald die Milch kocht, das angerührte Puddingpulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten kochen lassen. Die Masse vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen. Den Nougat würfeln und in den heißen Pudding rühren, bis es geschmolzen ist. Den Hefeteig ausrollen, das Trägerpapier entfernen und aus dem Teig Kreise (circa sechs Zentimeter Durchmesser) ausstechen. Diese mit jeweils etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die gehackten Haselnüsse unter die Crème mischen und auf die vorbereiteten Teigkreise streichen. Im Backofen etwa 15 Minuten backen. Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Die Birnenhälften anschließend in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den braunen Zucker in einem Topf schmelzen. Die Birnenwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Zimtstange zugeben und die Birnen darin weichkochen. Das Obst anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Pizzettis aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen das Ganze zu einem steifen, festen Schnee schlagen. Den Eischnee hiernach in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Birnenwürfel etwas abtropfen lassen und auf den Pizzettis verteilen. Jedes Törtchen mit etwas Eischnee verzieren und mit einem Bunsenbrenner goldbraun flambieren. Auf eine Platte setzen und mit dem restlichen Birnensud servieren.

Horst Lichter am 10. November 2012

Süße Grieß-Plätzchen mit Schattenmorellen und Sahne

Für vier Personen

Für die Plätzchen:

1 Zitrone, unbehandelt	300 ml Milch	1 Vanilleschote
50 g Honig	100 g Polentagrieß	2 Eier
200 g Mandeln, gemahlen	Butterschmalz	

Für die Kirschen:

1 Glas Schattenmorellen	2 EL Speisestärke	2 EL Vanillezucker
2 EL Ahornsirup	Für die Sahne	200 ml Schlagsahne
100 g Zartbitterschokolade	1 Prise Zimt	3 cl Schokoladenlikör

Die Schale der Zitrone dünn abschälen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit Vanillemark, ausgekratzter Vanilleschote und Honig einmal aufkochen. Nun den Polentagrieß einrühren und unter Rühren kochen, bis die Masse dickflüssig ist. Das Ganze in eine flache Auflaufform gießen und mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen. Die Kirschen in ein Sieb zum Abtropfen geben, den Saft dabei auffangen. 50 Milliliter vom Kirschsafte mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft mit Vanillezucker und Ahornsirup aufkochen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren zwei Minuten kochen lassen. Die Kirschen untermischen und in eine Schüssel zum Abkühlen geben. Die Polenta in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Eier trennen. Das Eiweiß verquirlen und danach die Polenta zunächst in Eiweiß, dann in den Mandeln wenden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun ausbacken. Die Sahne in einem hohen Becher steif schlagen und anschließend in eine Schüssel geben. Die Zartbitterschokolade fein raspeln und zusammen mit dem Likör und dem Zimt unter die Sahne heben. Die Grießplätzchen und Schattenmorellen auf Tellern anrichten. Je einen großzügigen Löffel Schokosahne darauf geben und einige Schokospäne darüber raspeln.

Horst Lichter am 01. Dezember 2012

Sauerkirsch-Schnecken mit Zimt-Crème

Für vier Personen

150 g Mehl	1 TL Backpulver	70 g Zucker, braun
1 EL Vanillezucker	250 g Magerquark	3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Milch	1 Pck. Vanillepuddingpulver	1 Orange, unbehandelt
250 g Tk-Sauerkirschen	20 g Butter	150 g Sahne
40 g Zucker, weiß	1 TL Zimtpulver	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Für den Teig Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, 50 Gramm braunen Zucker, Vanillezucker, 150 Gramm Quark, Öl und Milch dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer leicht bemehlten Fläche kurz mit den Händen durchkneten. Danach den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck (30 x 20 Zentimeter) ausrollen. Die Schale der Orange abreiben. 100 Gramm Magerquark, eine halbe Packung Vanillepuddingpulver, die Orangenschale und den restlichen braunen Zucker verrühren und auf den Teig streichen. Dabei an den Enden einen Rand von drei Zentimetern lassen. Die Kirschen unaufgetaut auf der Quarkschicht verteilen und den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle auf die Naht drehen, mit einem scharfen Messer die Rolle in zehn bis zwölf Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Butter zerlassen. Die Oberseiten der Schnecken danach dünn mit der Butter bestreichen und mit 20 Gramm weißem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 30 bis 35 Minuten backen. Anschließend die Sauerkirschschnecken auf dem Blech abkühlen lassen. Für die Zimtcreme die Sahne steif schlagen, Zimt und den restlichen Zucker unterschlagen und zu den Kirschschnecken servieren.

Horst Lichter am 08. September 2012

Sauerrahm-Schmarrn, Cranberry-Kompott und Maronen-Eis

Für vier Personen

Für das Eis	100 g Zucker	100 g Maronen, vorgegart
200 ml Milch	300 ml Sahne	1 Vanilleschote
Für das Kompott	100 g Zucker	300 g Cranberries
1 Zimtstange	2 Sternanis	150 ml Rotwein
Für den Schmarrn	4 Eier	200 g Sauerrahm
120 g Mehl	60 g Zucker	20 g Butterschmalz
50 g Zucker	50 g Butter	Salz, Puderzucker

Für das Maroneneis 100 Gramm Zucker karamellisieren, Maronen zugeben und darin schwenken. Mit Milch und Sahne ablöschen. (Vorsicht beim Aufgießen mit kalter Flüssigkeit, der Zucker kann spritzen.) Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zugeben. Die Vanilleschote aufbewahren. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen, anschließend fein pürieren und abkühlen lassen. In einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Für das Kompott 100 Gramm Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, Cranberries zugeben und anschwitzen. Zimt, Sternanis und die ausgekrazte Vanilleschote zufügen, mit Rotwein ablöschen und dickflüssig Einkochen lassen. Mit den Gewürzen erkalten lassen, anschließend entfernen. Die Eier trennen. Anschließend die Eigelbe mit Sauerrahm, Mehl und einer Prise Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, 60 Gramm Zucker nach und nach zugeben und zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee danach unter den Teig heben. Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig hineingießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten backen. Den Schmarrn anschließend in Stücke zerteilen, mit Zucker und Butterflocken karamellisieren. Auf Tellern anrichten, das Kompott dazu reichen und großzügig mit Puderzucker bestäuben. Je eine Kugel Maroneneis auf den Schmarrn geben und sofort servieren.

Tipp:

Den Schmarrn kurz vor dem Servieren mit 3 cl Rum flambieren.

Johann Lafer am 03. November 2012

Sommer-Pavlova

Für zwei Torten à 16 cm::

4 Eier (Kl. M)	2 Prisen Salz	250 g Zucker
1 TL Himbeeressig	1 TL Speisestärke	1 TL Balsamico, dunkel
2 EL Kakaopulver	500 g Schlagsahne	2 EL Vanillezucker
500 g Sommerbeeren	Puderzucker, Minze	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Baiserböden je zwei Eier trennen und die Eiweiße in einer Schüssel mit einer Prise Salz steif schlagen. Je 125 Gramm Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Schnee schnittfest ist. Unter die eine Hälfte den Himbeeressig sowie die Speisestärke vorsichtig unterheben. Unter die andere Hälfte den Balsamicoessig und das Kakaopulver vorsichtig unterheben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und jeweils zwei Kreise von 16 Zentimeter Durchmesser auf jeden Bogen aufmalen. Den hellen Eischnee auf zwei Kreise verteilen, den dunklen Eischnee ebenfalls auf zwei Kreise verteilen. Auf der Oberfläche einige Wellen ziehen. Anschließend den Backofen auf 100 Grad zurück schalten und die Eiweiß- Böden darin etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Füllung die Sahne steif schlagen, den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Die Beeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwei Drittel davon unter die Sahne heben und je zur Hälfte auf die beiden dunklen Böden verteilen. Die restlichen beiden hellen Böden darauf setzen und leicht andrücken. Abschließend mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Beeren sowie der frischen Minze dekorieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2012

Spagat-Krapfen mit Himbeer-Sorbet

Für vier Portionen

250 g Mehl	30 g Puderzucker	1 Ei (Klasse M)
1 Zitrone, unbehandelt	1,5 EL Zimt	120 ml Weißwein
125 g Butter, weich	1 Prise Salz	1 kg Butterschmalz
175 g Zucker	1 Limette, unbehandelt	1 Vanilleschote
500 g Himbeerpüree	2 Blatt Gelatine, weiß	Puderzucker, Mehl

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Das Mehl zusammen mit dem Puderzucker, dem Ei, der abgeriebenen Zitronenschale, einem halben Esslöffel Zimt, 20 Milliliter Weißwein, der Butter und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens vier Stunden (am besten über Nacht) kühl stellen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche drei Millimeter dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen circa fünf Mal acht Zentimeter große Rechtecke ausradeln. Die Rechtecke auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen und erneut kühl stellen. Das Butterschmalz in einem Topf oder einer Friteuse auf etwa 170 Grad erhitzen. Anschließend ein Teigstück auf eine spezielle Spagatkrapfen-Zange klemmen oder alternativ auf das Ende eines Rundholzstabs (Ø zwei bis drei Zentimeter) legen und mit einem Bindfaden fest an den Stab wickeln. Den Stab mit dem Teigstück für circa drei bis fünf Minuten in das heiße Butterschmalz tauchen, bis er hellbraun angebacken ist. Anschließend den angebackenen Spagatkrapfen herausnehmen, den Bindfaden entfernen und zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. Die übrigen Krapfen nacheinander auf die gleiche Weise herstellen. Einen Esslöffel Zimt mit 75 Gramm Zucker vermischen und die fertigen Spagatkrapfen darin wälzen.

Tipp:

Die Spagatkrapfen lassen sich sehr gut auf Vorrat zubereiten und in einer Gebäckdose aufbewahren. Nach einer Woche sind sie besonders mürbe und zart. Für das Himbeersorbet die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. 100 Milliliter Weißwein, 100 Gramm Zucker, die ausgekrazte Vanilleschote sowie das Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen. Die Limettenschale fein abreiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen, alles in den Topf geben und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und in dem Vanillesud auflösen. Alles unter das Himbeerpüree mischen und in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Das Himbeersorbet in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die Hälfte der Spagatkrapfen spritzen. Einen zweiten Spagatkrapfen darauf setzen, mit Puderzucker bestäuben und auf Desserttellern servieren.

Johann Lafer am 21. Juli 2012

Warme Mozart-Knödel

Für vier Portionen

2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone, unbehandelt	350 g Kartoffeln, mehlig
80 g Butter	150 g Mehl	40 g Hartweizengrieß
1/2 EL Vanillezucker	1 Prise Zimt	60 g Pistazienkerne, gemahlen
100 g Puderzucker	150 g Marzipanrohmasse	4 EL Rum
50 g Nougat	50 g Zartbitterkuvertüre (70 %)	125 g Crème double
150 ml Himbeermark	1 EL Zucker	2 cl Granatapfelsirup
100 g Mandeln, gemahlen	12 Backpflaumen	Puderzucker, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen und die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Kartoffeln in der Schale im Backofen etwa 45 Minuten weich garen, anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. 30 Gramm Butter mit dem Mehl, dem Hartweizengrieß, den Eigelben, dem Vanillezucker, der Zitronenschale, dem Zimt und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Pistazien mit 80 Gramm Puderzucker, der zerbröselten Marzipanrohmasse und einem Esslöffel Rum mit den Händen zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und beiseite stellen. Den Nougat und die Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die restlichen 50 Gramm Butter zugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Crème double mit drei Esslöffeln Rum und dem übrigen Puderzucker glatt rühren und beiseite stellen. Das Himbeermark mit dem Zucker und Granatapfelsirup abschmecken und ebenfalls beiseite stellen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten lassen. In der Zwischenzeit die Nougat-Mischung in zwölf gleiche Teile teilen und jedes Stück in eine Backpflaume drücken. Nun die Marzipanmasse ebenso in zwölf gleiche Teile aufteilen und jeweils zwischen zwei Klarsichtfolien etwa zwei Millimeter dünn ausrollen. Die zwölf Nougat-Pflaumenkugeln jeweils mit einer Marzipanschicht umhüllen und zu Knödeln formen. Jeden Knödel nun mit dem Kartoffelteig umhüllen. Die Knödel in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten gar ziehen lassen, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und zuletzt in den gerösteten Mandeln wälzen. Zum Servieren die Fruchtsoße und die Crème-double-Soße abwechselnd (rot-weiß-rot, wie die Österreichische Nationalflagge) auf die Teller geben. Pro Person jeweils zwei Knödel auf einem der Teller platzieren und abschließend mit etwas durchgeseibtem Puderzucker bestreuen.

Johann Lafer am 18. August 2012

Warme Schokoladen-Tarte, Rotwein-Birnen, Birnen-Sorbet

Für vier Personen

8 Birnen, reif	300 ml Rotwein	1 Orange, unbehandelt
325 g Zucker	3 EL Rum	1 Schote Vanille
2-3 Sternanis	3 Kardamomkapseln	2 Stangen Zimt
1 Zitrone	200 ml Weißwein	200 g Zartbitter-Schokolade (70%)
150 g Butter	4 Eier	2 cl Williams Christ Birnengeist

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Rotweibirnen vier Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen in Spalten schneiden. Die Orangenschale abreiben und die Orange anschließend halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Rotwein mit dem gewonnenen Orangensaft und der Orangenschale sowie 100 Gramm Zucker, dem Rum und den Gewürzen aufkochen. Die Birnenspalten in den Sud geben und darin bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten pochieren. Den Topf vom Herd ziehen und die Birnen im Sud, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die restlichen Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Weißwein und 100 g Zucker in einem Topf aufkochen, Zitronensaft und eine Zimtstange zugeben. Einmal aufkochen lassen. Den Sud zusammen mit den Birnen in einen hohen Becher geben, Gewürze entfernen und mit einem Pürierstab fein mixen. Das Birnenpüree in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Nach Belieben mit Birnengeist verfeinern. Die Schokolade mit der Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier mit dem restlichen Zucker etwa fünf Minuten schaumig schlagen und dann unter die flüssige Schoko-Butter-Mischung rühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im Ofen etwa 40 Minuten backen. Anschließend in der Form etwas abkühlen lassen. Den Rotweinsud sirupartig einkochen lassen und auf vier Teller verteilen. Den Schokokuchen in vier rechteckige Portionen teilen und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Auf jedes Kuchenstück vier Rotwein-Birnenkugeln setzen und je eine Nocke Birnen-Sorbet dazu servieren.

Johann Lafer am 20. Oktober 2012

Zitronengras-Panna-Cotta, Erdbeer-Ragout, Erdbeer-Sorbet

Für vier Portionen

250 ml Kokosmilch	250 ml Sahne	4 Stangen Zitronengras
260 g Zucker	5 Blatt Gelatine, glatt	1 Zitrone, unbehandelt
500 ml Erdbeerpüree	500 g Erdbeeren	50 g Puderzucker
1 Limette, unbehandelt	2 cl Orangenlikör	Minze, zur Garnitur

Die Kokosmilch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Die Zitronengrasstangen mit einem schweren Topf oder einem Fleischklopfers flach klopfen, so dass die Fasern gebrochen werden. Zur Kokosmilch geben und zehn Minuten köcheln lassen. 60 Gramm Zucker zugeben, darin auflösen und vom Herd nehmen. Drei Blatt Gelatine zehn Minuten lang in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in der noch warmen Mischung auflösen. Die Zitronengras-Sahne in Portionsförmchen füllen und zwei Stunden kalt stellen. Die Zitrone pressen, mit 200 Gramm Zucker und 200 Milliliter Wasser aufkochen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat und ein Sirup entstanden ist. Zwei Blatt Gelatine zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in dem heißen Sirup auflösen. Alles unter das Erdbeerpüree mischen und in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren fächerförmig auf Tellern auslegen. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Erdbeeren mit Puderzucker, Limettensaft und -schale sowie dem Orangenlikör marinieren.

Die Panna Cotta stürzen:

dafür kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller geben. Mit jeweils einer Kugel Sorbet belegen und mit frischer Minze garnieren.

Johann Lafer am 19. Mai 2012

Zwetschgen-Schlupfer

Für vier Personen

4 Milchbrötchen (250 g)	200 ml Milch	1/2 TL Zimt
1 EL Vanillezucker	50 g Zucker	12 Zwetschgen
2 Eier	125 g Schmand	50 g Mandeln, gehackt
2 EL Puderzucker	Butter	250 g Sahnejoghurt
1 EL Vanillezucker	2 cl Rum, braun	1 Orange

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Milchbrötchen in Scheiben schneiden. Milch, Zimt, Vanillezucker und Zucker verrühren und die Scheiben darin einlegen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Vier flache Auflaufförmchen buttern und die Brötchen- Scheiben sowie die Zwetschgen darin einschichten. Eier und Schmand unter die restliche Milch rühren und in den vier Auflaufformen verteilen. Abschließend mit den Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten circa 20 bis 30 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Den Sahnejoghurt in eine Schüssel geben und mit Vanillezucker und Rum verrühren. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Den Orangensirup zuletzt unter den Sahnejoghurt mischen. Den Zwetschgen-Schlupfer mit dem Sahnejoghurt servieren.

Horst Lichter am 13. Oktober 2012

Fisch

Überbackenes Seelachs-Filet

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, à 180g	1 TL Butter	1 Paprika, gelb
2 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
6 Stk. Öl-Tomaten	250 g Büffelmozzarella	100 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 EL Olivenöl	250 g Feldsalat	3 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Paprika halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Anschließend die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella ebenso würfeln. Den Thymian und den Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse sowie die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark kurz darin andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen. Anschließend das Gemüse mit dem Mozzarella auf den Fischfilets verteilen und im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Abschließend den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die fertigen Fischfilets auf Tellern anrichten. Den Feldsalat daneben verteilen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Horst Lichter am 07. Juli 2012

Forellen-Filets mit Speck, Salbei und Kohlrabi-Gemüse

Für vier Personen

Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch	100 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss, Salz	

Für das Gemüse:

2 Kohlrabi	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

2 Forellenfilets	4 Scheiben Bacon	2 Stiele Salbei
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Danach die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch, Sahne und Butter in einem zweiten Topf erhitzen und kräftig mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die Milchmischung zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer mischen. Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi offen weich kochen, so dass der Gemüsefond verkocht. Danach Butter und Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anrösten. Die Forellenfilets halbieren und jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Salbei vier Blätter abzupfen und jedes Stück mit einem Salbeiblatt belegen, anschließend mit Bacon umwickeln. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten braten. Das Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse auf Tellern nebeneinander anrichten. Je ein Stück gebratene Forelle darauf legen und servieren.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln

Für vier Personen

500 g Pellkartoffeln	60 g Butter	3 Zwiebeln
1 Salatgurke	2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	4 Forellenfilets	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Mehl	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	2 TL Estragonsenf	1 TL Zucker

Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Von der Butter 40 Gramm in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben unter Wenden knusprig braun braten. Eine der drei Zwiebeln schälen und klein würfeln, zugeben und einige Minuten mitbraten. Die Kartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften anschließend quer in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zwei restlichen Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Gurken im heißen Olivenöl andünsten. Anschließend mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Forellenfilets mit etwas von dem Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filets in Mehl wenden und gut abklopfen. Die restliche Butter mit dem Rapsöl erhitzen und die Filets darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Den Dill kurz waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Anschließend gemeinsam mit dem Senf unter die Gurken rühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Zucker würzen. Abschließend die Forellenfilets gemeinsam mit den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und mit etwas Dill dekorieren.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

Gebratener Lachs mit Kartoffel-Lauch-Plätzchen

Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Stange Lauch	70 g Mehl
1 Ei (Klasse M)	100 g Semmelbrösel	4 Lachsfilets à 250 g
1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Schmand
3 Zweige Dill	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Mehl, Butterschmalz	Zucker	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser etwa 20 bis 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und fünf Minuten ausdampfen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl, das Ei und den Lauch zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskat würzen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig noch klebt, ein bis zwei Esslöffel Mehl unterarbeiten. Den Kartoffelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Anschließend den Lachs mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten anbraten. Mit den Thymianzweigen belegen und im Backofen etwa zehn Minuten fertig garen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz vermengen. Fünf Minuten ziehen lassen, das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Pfeffer, Zucker sowie dem Weißweinessig würzen. Den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und klein schneiden. Abschließend den Dill zusammen mit dem Schmand unter den Gurkensalat rühren und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Das Lachsfilet mit den Lauchplätzchen auf Tellern anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 21. Juli 2012

Gebratener Rotbarsch auf Kräuter-Nudeln

Für vier Personen

4 Rotbarschfilets, à 150 g	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	500 g Tagliatelle	250 g Bohnen, grün
120 ml Olivenöl	50 g Pecorino, am Stück	50 g Parmesan, am Stück
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie, glatt	2 Bund Basilikum
50 Pinienkerne	Meersalz	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Währenddessen die Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen und in acht Tranchen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rotbarschfilets beidseitig mit Meersalz sowie Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und in dem Mehl wenden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Anschließend alles miteinander verrühren und drei Esslöffel von der Pinienkern-Mischung zusammen mit einem halben Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern. Den Pecorino sowie den Parmesan fein reiben. Das Ganze anschließend in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem geriebenen Käse verrühren. Die Bohnen putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln vier Esslöffel des Nudelwassers in eine heiße Pfanne geben und die Bohnen hinzufügen. Danach die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne mit den Bohnen sowie dem Pesto schwenken. Das Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Rotbarschfilets darin beidseitig etwa vier Minuten goldbraun braten. Die Kräuternudeln auf Tellern verteilen und je zwei Stück Fisch darauf anrichten. Mit den übrigen Pinienkernen garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012

Gebratenes Lachs-Filet auf gedünstetem Spitzkohl

Für 4 Personen

800 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Eier (Klasse M)	1 Zitrone
3 EL Mehl	1 Spitzkohl (1 kg)	2 Zwiebeln
70 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 g Sahne
1 Stück Meerrettich (50 g)	5 EL Sesam, weiß	2 Scheiben Toastbrot
400 g Kartoffeln, klein, fest	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die fertigen Kartoffeln in der Petersilie wenden. Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Toastbrot-scheiben in einem Zerkleinerer fein zerkleinern und mit dem Sesam vermischen. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Einen Esslöffel Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, mit Sahne aufgießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und circa vier Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Soße mit anderthalb Esslöffeln geriebenem Meerrettich, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken und warmhalten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Limettensaft abschmecken. Nun 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln sowie den Spitzkohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa zehn Minuten dünsten. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Eier verquirlen. Jetzt die Fischfilets zuerst im restlichen Mehl melieren, danach im Ei wälzen und abschließend in der Brot- Sesam-Mischung panieren. Die Panade gut andrücken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb braten. Den Lachs auf dem Spitzkohlgemüse mit der Meerrettichsoße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren. Die restliche Meerrettichsoße separat dazureichen.

Horst Lichter am 25. Februar 2012

Gedünsteter Lachs auf Kürbis-Gemüse und Spinat

Für vier Personen

1 Zitrone, unbehandelt	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	200 ml Gemüsefond	4 Lachsfilets (à 180 g)
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	50 ml Portwein, weiß
200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie, glatt	200 g Babyspinat
2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und zusammen mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in einer Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Den Gemüsefond hinzugeben und die Lachsfilets darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze 15 Minuten auf dem Herd dünsten lassen. Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mitsamt der Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den gewürfelten Kürbis darin anschwitzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen, mit der Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend weich garen und zuletzt die fein gehackte Petersilie untermischen. Den Babyspinat waschen, putzen und gut trocken schleudern. Mit Essig, Öl, Salz und etwas Zucker abschmecken. Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs darauf legen. Den Spinat als Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

Kürbis-Orangen-Pastasotto mit gebratenem Saibling-Filet

Für vier Personen

1 Hokkaido-Kürbis, à 300 g	1 Zwiebel	4 Orangen, saftig, unbehandelt
2 EL Olivenöl	250 g Pastasotto	250 ml Geflügelbrühe, kräftig
50 g Parmesan (Stück)	50 g Butter	4 Saiblingsfilets, mit Haut
2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Frühstücksspeck	2 Beete Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

Den Kürbis entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schale der Orange fein abreiben. Die Orangen danach auspressen. Nun die Zwiebel zusammen mit dem Kürbis in zwei Esslöffeln heißem Öl anschwitzen. Danach die Nudeln zufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen und ein Drittel der Brühe angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil der Brühe dazugießen. Dabei immer wieder umrühren. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer würzen und in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zusammen mit Thymian und Knoblauch auf der Hautseite anbraten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Saiblingsfilets auf der Fleischseite weitere zwei Minuten garziehen lassen. In einer Pfanne den Speck langsam knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Nach etwa 15 bis 20 Minuten, wenn alle Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, den Parmesan reiben und unter die heiße Pasta rühren. Das Kürbis-Orangen-Pastasotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern. Die Saiblingsfilets auf dem Pastasotto servieren. Mit frischer Kresse bestreuen. Nach Belieben zusätzlich den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig anbraten und zu dem Pastasotto servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2012

Kabeljau aus der Folie mit Rahm-Mangold

Für vier Personen

3 Stangen Staudensellerie	3 Möhren	1/2 Stange Porree
1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe
1 Limette, unbehandelt	4 Kabeljaufilets, mit Haut	1/2 Bund Koriandergrün
Sesamöl	1 Staude Mangold	1 Zwiebel
30 g Butter	1 Muskatnuss	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Stange Baguette	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie putzen und die Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln. Anschließend den Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch häuten und fein hacken. Den Sellerie mit Möhren, Porree, Knoblauch und Ingwer mischen. Vier Bögen Alufolie auslegen (etwa 20 x 30 Zentimeter) und das Gemüse zu gleichen Teilen darauf verteilen. Die Alufolie an den Seiten hochklappen und anschließend jeweils einen Teil der Gemüsebrühe darauf geben. Die Schale der Limette zunächst fein abreiben und anschließend die Limette auspressen. Die Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und Limettenschale würzen. Den Fisch auf das Gemüse setzen und die Folie darüber zu Päckchen verschließen. Diese Päckchen auf ein Gitter legen und auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Währenddessen den Mangold putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Mangold darin anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Muskat würzen. 100 Milliliter Gemüsebrühe sowie die Sahne hinzugeben und das Gemüse darin weich kochen. Dabei die Sahnesoße sämig einkochen lassen. In der Zwischenzeit das gewaschene Koriandergrün grob hacken. Nach dem Garen die Fisch-Päckchen öffnen, den Kabeljau mit etwas Sesamöl beträufeln und mit dem feingehackten Koriander bestreuen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Den fertigen Kabeljau mit der Folie auf Tellern anrichten und dazu den Mangold und das Brot servieren.

Horst Lichter am 29. September 2012

Kabeljau in Kräuter-Panade auf Orangen-Koriander-Taboulé

Für vier Personen

2 Orangen, unbehandelt	100 ml Gemüsefond	150 g Bulgur
700 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Eier (Kl. M)	50 g Schlagsahne
100 g Mehl	3 Brötchen, altbacken	6 Stiele Petersilie, glatt
6 Stiele Kerbel	200 g Butterschmalz	1 Bund Koriander
1 Chilischote, frisch	0,5 TL Korianderkörner	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	30 g Rosinen
30 g Pinienkerne	1 Bund Minze	200 g Naturjoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Honig	Salz, Pfeffer, Chili

Die beiden Orangen halbieren, den Saft auspressen und den Orangensaft mit dem Gemüsefond in einen Topf geben. Den Bulgur zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Kabeljau in vier gleichgroße Stücke schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die altbackenen Brötchen würfeln und mit den Kräutern in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Sahne mit einem Handrührgerät leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden, durch die Sahne-Ei-Mischung ziehen und in den Kräuterbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Chilischote fein hacken. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Anschließend das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, die Rosinen sowie die Pinienkerne darin anschwitzen. Zusammen mit dem Koriander unter den Bulgur heben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocknen und die Blätter klein schneiden. Anschließend mit dem Joghurt verrühren und mit dem Honig, etwas Chili sowie dem Zitronensaft abschmecken. Den Kabeljau mit dem Orangen-Koriander-Taboulé und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012

Kabeljau-Filet mit Muschel-Ragout in Sahne-Soße

Für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln	3 Möhre, mittelgroß	3 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Stange Porree	500 ml Wasser
2 EL Olivenöl	500 ml Weißwein, trocken	2 Kabeljaufilets à 150 g
1 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	2 Zweige Estragon
1 Zweig Salbei	1 EL Mehl	200 ml Sahne
1 Prise Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrot
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und den Bart entfernen, bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Eine Möhre schälen, eine Stange Staudensellerie putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Eine halbe Stange Porree ebenfalls putzen, abbrausen und nur den weißen Teil in Stücke schneiden. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Die Muscheln hinzufügen, mit 200 Milliliter Weißwein ablöschen und mit dem Wasser auffüllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel circa fünf bis acht Minuten köcheln lassen bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben, abkühlen lassen und aus der Schale lösen. 12 Stück in der Schale belassen, beiseitelegen und warm halten, diese werden zum Anrichten benötigt. 500 Milliliter des Muschelsuds beiseite stellen. Für die Sahnesoße den übrigen Staudensellerie sowie die übrigen Möhren putzen, abbrausen und in Würfel schneiden. Den restlichen Porree in feine Ringe schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Estragon und den Salbei abbrausen, gut trockenschütteln, die Blättchen abzupfen sowie fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die gewürfelten Möhren zusammen mit dem Staudensellerie und dem Knoblauch darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 250 Millilitern Wein und dem Muschelsud ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend einen Esslöffel Butter mit dem Mehl verkneten. Den Mehlkloß zum Anbinden nun in die kochende Soße rühren. Etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Nun die Sahne und den Porree hinzufügen. Weitere zwei Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken und mit den frischen Kräutern verfeinern. Abschließend den übrigen Wein einrühren, die Muscheln unterheben und etwas ziehen lassen. Die Kabeljaufilets abbrausen, trocken tupfen, in vier Stücke teilen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei starker Hitze knusprig braten. Das Muschelragout auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit den beiseitegelegten Muscheln garnieren. Mit frischem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

Knusper-Kabeljau mit Wild-Reis und Krebs-Soße

Für vier Portionen

200 g Wildreis	600 g Kabeljaufilet	4 Scheiben Weizentostbrot
3 Zweige Petersilie, glatt	120 g Butter	1 Schalotte
1 EL Mehl	150 ml Sahne	400 ml Fischfond
100 ml Weißwein, trocken	50 g Krebspaste	250 g Flusskrebse
1 Zitrone, unbehandelt	2 Tomaten	Fett, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 225 Grad Umluft (250 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Das Toastbrot in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. 50 Gramm Butter in kleine Stückchen portionieren und mit dem zerkleinerten Toastbrot sowie der Petersilie gut vermengen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke teilen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite des Fischfilets mit der Butter-Brotmischung bedecken, dabei gut andrücken. Das Backblech aus dem Backofen nehmen und gut einfetten. Die Fischfilets auf das heiße Blech legen und für etwa 15 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Schalotte schälen und fein würfeln. Weitere 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit anschwitzen. Den Fischfond, den Weißwein und die Sahne hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Krebspaste einrühren und etwas weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Flusskrebse in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nun die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die übrige Butter erhitzen. Den Wildreis sowie die Tomaten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knusper-Kabeljau aus dem Backofen nehmen, mit der Krebssoße und dem Wildreis auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

Lachs im Spitzkohl, Safran-Schaum, Kartoffel-Ragout

Für vier Personen

Für den Lachs:

1 Spitzkohl, groß	4 Lachsfilets à 180 g	1 Zitrone
1 EL Dijonsenf, fein	2 Stiele Basilikum	400 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	0,3 g Safranfäden	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	5 Pfefferkörner, schwarz	3 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

1 Salatgurke	300 g Kartoffeln, gekocht	4 Stiele Dill
1 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 TL Zucker, braun	150 ml Sahne	1 Zitrone, unbehandelt

Zucker, Salz, Pfeffer Chili

Von dem Spitzkohl vier große Blätter abtrennen und diese zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Oder den gesamten Spitzkohl auf eine Fleischgabel spießen, für ein bis zwei Minuten in das kochende Wasser halten und danach die Blätter ablösen. Nun die Blätter in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtrocknen. Ein weiteres Küchentuch darauf legen und die Blätter mit dem Nudelholz zwei- bis dreimal ausrollen. Von den Basilikumstielen vier Blätter abzupfen. Die Zitrone pressen und den Lachs mit Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Lachsfilet auf ein Spitzkohlblatt legen, je ein Basilikumblatt darauf legen und den Fisch einwickeln. Je zwei Schalotten und Knoblauchzehen schälen und halbieren. In einem Dämpfopf Gemüsefond, Weißwein, Safran, Schalotten und Knoblauch sowie Pfefferkörner und Thymian erwärmen. Die Fischpäckchen in den Dämpfeinsatz legen und im Dämpfopf bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten dämpfen (Temperatur maximal 70 Grad). Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, das Kerngehäuse mit einem Esslöffel auskratzen. Die Gurkenhälften längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die vorgegarten Kartoffeln schälen und eben solche Scheiben schneiden. Die Stängel des Dills abtrennen und beiseite stellen. Die Blätter fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und Gurken darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond angießen und drei bis fünf Minuten garen. Nun mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Für den Safranschaum den Dämpfsud vom Lachs durch ein Sieb in einen Topf passieren. Aufkochen, die Sahne zugeben und etwa zehn Minuten einkochen lassen. Anschließend den Sud mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Chili würzig abschmecken. Die Schale von einer halben Zitrone abreiben und den Saft pressen. Das Kartoffel-Gurken-Gemüse mit fein gehacktem Dill, mit einem Spritzer Zitronensaft und fein geriebener Zitronenschale abschmecken. Zuletzt das Kartoffel-Gurkengemüse mit dem Fisch anrichten, den Safransud aufschäumen und darüber träufeln.

Johann Lafer am 01. Dezember 2012

Lachs-Seezungen-Röllchen auf Curry-Pastasotto

Für vier Portionen

1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Dijonsenf, grob	3 EL Olivenöl
500 g Lachsfilet, ohne Haut	4 Seezungenfilets, ohne Haut	600 ml Fischfond
2 Stangen Zitronengras	40 g Ingwer	1 Limette, unbehandelt
10 g Galgant	1 Schote Chili	1 Kafir-Limettenblatt
0,5 TL Kurkuma	2 EL Sesamöl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	50 g Butter, kalt	250 g Risoni Nudeln
100 ml Weißwein	400 ml Gemüfefond	0,5 Bund Petersilie, glatt
150 g Schlagsahne	Salz, Pfeffer, Chili	

Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Senf und einem Esslöffel Olivenöl mischen. Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Seezungenfilets mit der (ursprünglichen) Hautseite nach oben auslegen. Die Lachswürfel darauflegen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Nun die Röllchen mit der Marinade großzügig einstreichen und auf den Siebeinsatz eines Dämpftopfes legen. Die Limette in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und in zwei Stücke teilen. Im Dämpftopf den Fischfond mit Zitronengras, einem Stück Ingwer und den Limettenscheiben einmal aufkochen, den Siebeinsatz hineinsetzen und bei geschlossenem Deckel, bei milder Hitze (max. 70 Grad), etwa 15 bis 20 Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb gießen und in einem Topf einkochen lassen. Die Fischröllchen warm stellen. Den eingekochten Sud mit 100 Milliliter Sahne verfeinern. Danach die kalte Butter in Würfeln zugeben, das Ganze mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Für das Curry den Galgant schälen und zusammen mit dem zweiten Stück Ingwer grob würfeln. Die Chilischote je nach Schärfelieben entkernen und klein schneiden. Zusammen mit dem Kafir-Limettenblatt, Kurkuma, zwei geschälten Schalotten, einer geschälten Knoblauchzehe sowie dem Sesamöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Die restlichen Schalotten und den Knoblauch schälen, klein würfeln und mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Risoni und Currypaste nach Geschmack zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren einkochen lassen. Nun nach und nach den heißen Gemüfefond zugeben und immer wieder einkochen lassen, bis die Risoni außen weich und innen noch leicht bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und unter das Pastasotto mischen. Abschließend 50 Gramm Sahne leicht anschlagen und das Pastasotto damit verfeinern. Die Lachs-Seezungen-Röllchen mit dem Curry-Pastasotto auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2012

Lachs-Steak und gefüllte Paprika, Reis-Nudeln, Hüttenkäse

Für vier Personen

Für die gefüllte Paprika:

150 g Reismudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Stangen Lauchzwiebeln	1/2 Bund Petersilie	150 g Hüttenkäse
Cayennepfeffer	2 Paprika, rot	1 Stück Parmesan, 50 g
Salz		

Für den Lachs:

4 Lachssteaks	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 TL Currypulver	200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	30 g Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Reismudeln knapp mit Salzwasser bedecken und etwa acht Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Jeweils eine Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Nun die Reismudeln mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Reismudelfüllung darin verteilen. Den Parmesan darüber reiben und im Backofen goldbraun überbacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Die Lachssteaks mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in der gleichen Pfanne anbraten. Das Currypulver zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachssteaks in die Soße geben und darin bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Paprikaschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit der Soße daneben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

Rotbarsch im Knusper-Mantel auf Zucchini-Tomaten-Gemüse

Für vier Portionen

6 Scheiben Knäckebrot	2 Eier (Klasse M)	2 EL Milch
4 Rotbarschfilets à 200 g	50 g Mehl	50 g Rapsöl
30 g Butter	2 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Kirschtomaten	50 g Oliven, grün
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	3 Zweige Thymian
150 ml Tomatensaft	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Knäckebrot in einem Zerkleinerer zermahlen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Knäckebrot-Bröseln panieren. Nun das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin goldbraun braten. Die Butter hinzufügen und immer wieder über den Fisch träufeln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zucchini waschen, vierteln, das weiche Innere entfernen und die Zucchini in Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben, das Tomatenmark einrühren und alles kurz anrösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Thymianblättchen nun hinzufügen und mit dem Tomatensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Die Oliven und die Kirschtomaten zugeben und kurz unterschwenken. Das Zucchini-Tomaten-Gemüse mit dem Rotbarschfilet auf Tellern anrichten. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

Saibling-Filets mit Sauce Tatar und Kräuter-Kartoffeln

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, fest	230 ml Rapsöl	3 Schalotten
50 g Bacon	30 g Butter	1 Bund Kräuter
4 Saiblingsfilets, ohne Haut	1 Zitrone, unbehandelt	5 Eier (Klasse M)
50 g Schlagsahne	100 g Mehl	200 g Semmelbrösel
1 TL Senf	200 g Naturjoghurt	1 Knoblauchzehe
1 TL Kapern	2 Cornichons	3 Stiele Petersilie
3 Stiele Estragon	3 Stiele Kerbel	Pflanzenöl, Salz
Pfeffer, schwarz, Chili		

Die Kartoffeln gründlich waschen und auf einen Siebeinsatz geben. Einen Topf drei Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, den Siebeinsatz hineinsetzen und die Kartoffeln darin bissfest dämpfen. Anschließend abkühlen lassen und längs halbieren. 30 Milliliter Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Zwei Schalotten schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die gemischten Kräuter abbrausen, trocknen und fein hacken. Bacon und Schalotten zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und unterschwenken. Die Saiblingsfilets abspülen, trocknen und in jeweils drei Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone fein reiben, den Saft auspressen. Daraufhin die Zitronenschale zu dem Fisch geben, den Saft beiseite stellen. Die Sahne leicht anschlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die Filetstücke im Mehl wenden, durch das Ei- Sahne-Gemisch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Saiblingsfilets darin schwimmend goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Zwei Eier trennen und die Eigelbe mit Senf in eine Schüssel geben und verschlagen. Das Rapsöl nun tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Das letzte Ei hart kochen. In der Zwischenzeit jeweils eine Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Petersilie, Estragon und Kerbel waschen, trocken schütteln und jeweils die Blätter von den Stielen abzupfen. Nun das hartgekochte Ei, die Kapern, Gewürzgurken und die Kräuter klein hacken und zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem zuvor beiseite gestellten Zitronensaft würzen und vermengen. Die Kräuter-Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauflegen und mit der Sauce Tartar servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2012

Seelachs-Filet mit Petersilienwurzel-Kartoffel-Gemüse

Für vier Personen

4 Seelachsfilets à 180 g	750 g Petersilienwurzeln	500 g Kartoffeln, mehlig
50 ml Sahne	100 g Speck	500 g Champignons, braun
1 Bund Petersilie, glatt	2 EL Rapsöl	50 g Butter, zimmerwarm
2 EL Mehl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Petersilienwurzeln sowie die Kartoffeln schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt circa 25 Minuten gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten und herausnehmen. Die Champignons im Bratfett derselben Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und den Speck untermengen. Anschließend warm halten. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets darin von jeder Seite circa vier Minuten goldgelb braten. Die Kartoffel- und die Petersilienwurzelstücke abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter sowie die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Petersilienwurzel-Kartoffelstampf und den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. April 2012

Seeteufel im Kräuter-Mantel mit Sellerie-Püree

Für vier Portionen

200 g Knollensellerie	200 g Kartoffeln, mehlig	30 g Butter
400 ml Sahne	500 g Rote Bete, roh	2 Äpfel, säuerlich
8 EL Sonnenblumenöl	5 EL Sherryessig	2 TL Honig
2 Zitronen, unbehandelt	2 Seeteufelschwänze, à 300 g	3 EL Olivenöl
100 g Paniermehl	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	100 ml Fischfond	15 g Ingwer
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser zugedeckt weich kochen. 250 Milliliter Sahne in einem Topf erwärmen, 20 Gramm Butter hinzufügen und darin zerlaufen lassen. Die Kartoffel-Selleriemischung abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Sahne-Buttergemisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Schale einer Zitrone abreiben. Anschließend die Rote Bete schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Für das Salatdressing das Sonnenblumenöl, den Sherryessig sowie den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronenabrieb würzen. Das Salatdressing mit dem Rote-Bete-Salat und den Äpfeln vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Schale der zweiten Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Seeteufel enthäuten und mit einem Messer die Fetthäutchen entfernen. Die Filets dem Knorpel entlang herausschneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts rundherum beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln sowie die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Paniermehl mit den frischen Kräutern, etwas Zitronenabrieb sowie dem Knoblauch vermengen und die Fischfilets in der Kräuterpanade wälzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Filets sollten innen leicht glasig sein. Für den Ingwerschaum den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend 150 Milliliter Sahne, den Fischfond sowie den Ingwer in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Gramm kalte Butter einrühren und die Soße kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Seeteufelfilets mit dem Selleriepüree und dem Rote-Bete-Salat anrichten. Den Ingwerschaum über die Fischfilets träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

Seeteufel im Zucchini-Mantel auf Paprika-Ratatouille

Für vier Personen

7 Paprikaschoten, rot	3 Knoblauchzehen	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	250 g Kartoffeln, klein	500 ml Olivenöl
2 Stiele Thymian	2 Zucchini	8 Seeteufelmedaillons, à 100 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1/2 Bund Basilikum
50 g Macadamianüsse, geröstet	Salz, Pfeffer	Paprikapulver

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Hälfte davon in grobe Stücke teilen und entsaften. (Tipp::

Falls Sie keinen Entsafter haben, die Paprika zusammen mit 100 Milliliter Brühe in einen Mixer geben und zwei bis drei Minuten pürieren. Den Paprikasaft anschließend durch ein feines Tuch in einen Topf pressen und auf circa 200 Milliliter einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.) Die übrige Paprika schälen und klein würfeln. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Paprikawürfelchen zusammen mit dem Knoblauch und Schalotten in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zwei bis drei Minuten anbraten. Dann den Paprikasaft dazugießen. Bei niedriger Hitze einkochen lassen. Das Gemüse zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit 500 Milliliter Olivenöl, Thymian und zwei Knoblauchzehen in einen Topf geben. Das Olivenöl vorsichtig auf 70 Grad Celsius erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 40 Minuten konfieren/garen, bis sie weich sind. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und der Länge nach in circa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dies geht am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel. Die Zucchinis Scheiben leicht salzen und zehn Minuten stehen lassen. Das Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Zucchinis Scheiben wie ein Kreuz auslegen und mit einem Blatt Basilikum belegen. Den Seeteufel darauf geben und die Zucchinis Scheiben um den Fisch schlagen, so dass ein Päckchen entsteht. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelstücke darin rundum anbraten. Die Butter in die Pfanne geben und bei milder Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Paprikagemüse mit den Kartoffeln mischen und auf Tellern anrichten. Den Seeteufel darauf legen, mit Macadamianüssen bestreuen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Johann Lafer am 08. September 2012

Seeteufel mit Süßkartoffel-Ravioli und Erbsen-Schaum

Für vier Portionen

600 g Seeteufelfilet	2 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	300 g Süßkartoffel
1 Ei (Klasse M)	1 Limette, unbehandelt	12 Wan Tan-Blätter
2 Schalotten	30 g Butter	200 g Erbsen, grün
1 TL Zucker	50 ml Weißwein, trocken	200 ml Gemüfefond
100 ml Sahne	1/2 Bund Koriandergrün	Salz, Pfeffer
Chili	Pflanzenöl	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin zusammen mit den Kräuterzweigen und einer halben Knoblauchzehe von allen Seiten anbraten. Für die Süßkartoffelravioli die Süßkartoffeln waschen, längs vierteln und im Backofen etwa 40 Minuten weich garen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und die übriggebliebenen Schalen aus der Presse entfernen. Die Schale der Limette abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, abgeriebener Limettenschale und etwas Limettensaft kräftig abschmecken. Die Masse auf die Wan Tan-Blätter verteilen, die Ränder mit etwas Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammen falten. Die Ränder sorgfältig andrücken und im heißen Pflanzenöl knusprig ausbacken. Anschließend herausheben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Für den Erbsenschaum die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, mit dem Zucker bestreuen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Den Gemüfefond zugeben und fünf Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen, nochmals aufkochen und in einem Küchenmixer fein pürieren. In den Topf zurück geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Erbsenschaum kurz vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und auf Tellern verteilen. Den Seeteufel in Tranchen schneiden und auf den Schaum legen. Die Ravioli dazulegen, mit dem frischen Koriander garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2012

Spargel-Tagliatelle mit Meeresfrüchte-Sud und Fisch-Filet

Für vier Portionen

200 g Weizenmehl Typ 405	2 Eier (Kl. M)	3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 TL Tomatenmark
0,2 g Safranfäden	250 ml Weißwein, trocken	400 ml Fischfond
3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	1 Bund Spargel, grün
30 g Butter	800 g Fischfilets	8 Riesen-Garnelen
16 Miesmuscheln	Salz, Dill	

Das Instant-Mehl zusammen mit den Eiern, einem Esslöffel Olivenöl und einer Prise Salz zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig fünf Minuten lang kräftig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch etwa eine Minute darin dünsten. Das Tomatenmark und die Safranfäden zugeben und zwei Minuten anrösten. Nun mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond, die Thymianzweige sowie die Lorbeerblätter hinzuzufügen. Das Ganze aufkochen, die Muscheln hinein geben. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Muscheln herausheben und im 80°C heißen Backofen warm stellen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Fischfilets abrausen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Die Fischstücke mit den Garnelen in den Sud geben und bei mittlerer bis niedriger Temperatur zugedeckt fünf Minuten garen. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen und mit dem passenden Aufsatz zu Tagliatelle verarbeiten. In reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa zwei Minuten garen. Anschließend abgießen und in einer Pfanne in 30 g Butter anschwitzen. Spargel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Salz würzen. Den Sud nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und Muscheln wieder zugeben. (Die geschlossenen Muscheln aussortieren.) Die Fischstücke, die Meeresfrüchte, das Gemüse und die Tagliatelle in tiefe Teller verteilen. Die Suppe darüber schöpfen. Nach Belieben den Dill hacken und auf das Gericht streuen.

Johann Lafer am 28. April 2012

Waller im Spargel-Safran-Sud pochiert mit Spargel-Stangen

Für vier Portionen

1 kg Spargel, weiß	600 ml Gemüsefond	2 Zitronen, unbehandelt
3 Zweige Thymian	250 ml Weißwein, trocken	50 ml Wermut, trocken
700 g Wallerfilet, ohne Haut	2 Eier (Klasse M)	50 g Schlagsahne
100 g Mehl	400 g Semmelbrösel	150 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich, frisch	0,5 Bund Schnittlauch	50 g Butter, kalt
1 Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer, Chili

Den Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüsefond und dem Thymian in einen rechteckigen Bräter geben. Den Sud einmal aufkochen. Die Spargelstangen in den Sud legen und bei mittlerer Hitze darin bissfest garen. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sud mit Weißwein und Wermut auffüllen und nochmals aufkochen. Danach vom Herd nehmen. Das Wallerfilet in vier Stücke schneiden, in den Sud legen und zehn bis zwölf Minuten darin ziehen lassen. Die Sahne leicht anschlagen und mit den beiden Eier verquirlen. Mit Salz, Muskat und Chili würzen. Nun die

Spargelstangen panieren:

dazu in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Danach im heißen Fett goldgelb ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Den Meerrettich schälen und hobeln, den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und unterheben. Den Waller aus dem Sud heben und warm stellen. Den Spargelsud zehn Minuten offen einkochen lassen, mit kalter Butter und der angerührten Crème-fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Schaumig aufmixen und in tiefen Tellern verteilen, jeweils ein Stück Waller hineinlegen. Den Spargel dazu servieren.

Johann Lafer am 07. April 2012

Waller mit Meerrettich-Streuseln, Graupen-Lauch-Risotto

Für vier Personen

1 Stange Lauch	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
200 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	500 ml Geflügelbrühe
100 g Mehl	1 Stück Meerrettich, ca. 50 g	50 g Butter
4 Waller, dicke Stücke à 300 g	2 EL Butterschmalz	50 g Parmesan, am Stück
50 ml Sahne	150 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Das Hellgrüne vom Lauch beiseite legen. Den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in circa einer Minute weich garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Lauch gut ausdrücken, mit dem Gemüsefond in eine Schale geben und 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Anschließend in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Nun ein Viertel des hellgrünen Lauchs in feine Streifen schneiden, salzen und in einer Schüssel zehn Minuten ziehen lassen. Den restlichen Lauch klein würfeln. Die Graupen in heißem Olivenöl anschwitzen, kurz andünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Ein Viertel der Geflügelbrühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Graupen die Flüssigkeit aufgesogen haben, dabei öfters umrühren. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Das klein gewürfelte Hellgrüne vom Lauch und die Lauchpaste zugeben und die letzten fünf Minuten mitgaren. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Das Mehl mit vier Esslöffeln geriebenen Meerrettich, etwas Salz und 50 Gramm Butter zu Streuseln verkneten. Den Waller abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten eine Minute anbraten. Die Streusel auf dem Fisch verteilen und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen. Die Lauchstreifen gut ausdrücken und auf Küchenpapier abtrocknen. Das Rapsöl erhitzen und den Lauch darin zwei bis drei Minuten frittieren. Abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen. Den Parmesan reiben, die Sahne steif schlagen. Nach circa 25 bis 30 Minuten, wenn die Graupen gar sind, den Parmesan und zwei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Je ein Stück gebackenen Waller darauf setzen, mit Lauchstroh garnieren und servieren.

Johann Lafer am 22. September 202

Wolfsbarsch mit Orangen-Fenchel und Pfeffer-Schaum

Für vier Portionen

2 Wolfsbarsche ca. 800 g	2 Zitronen, unbehandelt	1 Bund Zitronenthymian
3 Knoblauchzehen	1 Stange Lauch	1/2 Knolle Sellerie
5 EL Olivenöl	2 Knollen Fenchel	1 TL Fenchelsamen
1 EL Zucker, braun	4 Orangen	90 g Butter
1 Schalotte	1 EL Pfeffer, eingelegt, grün	50 ml Portwein, weiß
50 ml Weißwein	150 ml Fischfond	100 ml Sahne
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lauch und den Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Den Wolfsbarsch innen und außen gründlich waschen. Die Flossen abschneiden. Anschließend eine Zitrone in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen halbieren. Den Fisch von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zitronenscheiben, den Thymianzweigen sowie den halbierten Knoblauchzehen füllen. Auf ein Backblech legen, das Gemüse herum verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 40 Minuten garen. Den Fenchel putzen, waschen, in dünne Spalten schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Die Fenchelsamen mithilfe eines Stößels im Mörser grob zerstoßen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel samt der gestoßenen Fenchelsamen darin anbraten. Mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zwei Orangen auspressen und den Saft zum Fenchel geben. Bei mittlerer Hitze weich garen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Gramm kalte Butterwürfel hinzufügen und den Sud damit binden. Die beiden restlichen Orangen filetieren und die Filets mit dem Fenchelgrün unter den fertigen Fenchel mischen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Schalotte und den grünen Pfeffer in 30 Gramm Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Portwein und Weißwein ablöschen. Den Fischfond zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne hinzufügen, aufkochen lassen. Die Petersilie zugeben und alles fein pürieren, so dass die Pfefferkörner zerkleinert werden. Die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit 30 Gramm kalter Butter aufmixen. Nach Belieben nochmals ganze grüne Pfefferkörner zugeben. Den Wolfsbarsch filetieren, dafür die Haut entfernen und die Filets von den Gräten heben. Die Fischfilets mit dem Fenchel auf Tellern anrichten, mit der Soße beträufeln und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 25. August 2012

Zander-Filet im Karotten-Trauben-Sud mit Kartoffel-Püree

Für vier Personen

Für das Püree:

700 g Kartoffeln, mehlig	3 Zwiebeln	50 g Butter
100 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz, Zucker

Für den Zander:

300 g Karotten	300 g Trauben, hell, kernlos	1 Stück Ingwer, ca. 30 g
2 Schalotten	1 Chilischote, klein	1 EL Zucker
200 ml Weißwein	50 g Butter	1 Bund Kerbel
700 g Zanderfilet	2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für das Püree die Kartoffeln gründlich waschen und auf dem Backofengitter im Backofen 50 Minuten garen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun schmoren, anschließend mit Salz und Zucker würzen. Die Sahne aufkochen, kräftig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und danach fünf Minuten köcheln lassen. Die gegarten Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse direkt in die heiße Sahne drücken und verrühren. Für den Sud die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Trauben von den Stielen ziehen, waschen und halbieren. Ingwer und Schalotten schälen. Den Ingwer daraufhin fein reiben, die Schalotten klein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Zucker karamellisieren und Chili, Ingwer und Schalotten darin anschwitzen. Die Karotten zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei milder Hitze bissfest garen. Nun die Trauben zugeben und kurz darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 25 Gramm Butter zugeben, unterrühren und den Sud damit binden. Den Kerbel klein schneiden und unter den Sud rühren. Das Zanderfilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Kräutern und Knoblauch von beiden Seiten anbraten, dabei die Hautseite knusprig braun braten. Die restliche Butter zugeben und den Fisch damit überziehen. Zum Anrichten das Kartoffelpüree und die Karotten mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten. Die geschmorten Zwiebeln auf dem Kartoffelpüree verteilen. Je ein Stück Zanderfilet darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 10. November 2012

Geflügel

Gebackenes Stuben-Küken auf Kürbis-Kartoffel-Salat

Für vier Personen

Für den Salat:

500 g Kartoffeln, fest	300 g Hokkaidokürbis	50 g Speck, durchwachsen
2 Schalotten	30 g Butter	30 ml Weißweinessig
150 ml Fleischbrühe	1 EL Senf	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Für das Stubenküken:

2 Stubenküken	2 Eier	30 ml Schlagsahne
120 g Mehl	150 g Semmelbrösel	100 g Kürbiskerne
250 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
2 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	

Die Kartoffeln am Vortag kochen. Dann schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Speck und die Schalotten darin anschwitzen. Nun den Kürbis zugeben und so lange braten, bis er weich aber noch bissfest ist. Alles mit Essig ablöschen, mit der Brühe auffüllen und etwas einkochen lassen. Den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Marinade mit dem Kürbis und das Rapsöl auf die Kartoffelscheiben geben. Gut durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Brüste und Keulen der Stubenküken ablösen, die Haut entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und fein mahlen. Kürbiskerne und Semmelbrösel mischen. Die Sahne steif schlagen. Die Eier verquirlen und einen Esslöffel der Sahne unterheben. Nun die Brüste und Keulen zuerst in Mehl, danach in dem Ei-Sahne-Gemisch und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. In heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen. Zum Schluss den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zu dem Salat geben und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Jeweils eine gebackene Keule und Brust auf dem Kartoffelsalat anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Johann Lafer am 03. November 2012

Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli

Für vier Personen

500 g Bandnudeln, breit	2 Entenbrüste (je 350 g)	300 g Broccoli
5 EL Butter	2 Schalotten	2 EL Pfeffer, grün
125 ml Sahne	125 ml Weißwein, trocken	1 TL Tomatenmark
2 EL Crème double	4 cl Cognac	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Broccoliröschen abtrennen, abbrausen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin, zuerst auf der Hautseite bei starker bis mittlerer Hitze circa drei Minuten scharf anbraten, dann wenden und weitere zwei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene acht bis zehn Minuten fertig garen. Zwei Esslöffel Butter nun zum Bratensatz geben, erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Tomatenmark und den grünen Pfeffer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen und etwas reduzieren. Mit der Crème double verfeinern und anschließend die Sauce mit dem Cognac, Salz und Zucker abschmecken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen, die Broccoliröschen darin schwenken und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die gebratenen Entenbrüste schräg aufschneiden, zusammen mit den Bandnudeln, den Broccoliröschen und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	250 g Rosenkohl	250 g Bandnudeln
50 g Butter	1 Zwiebel, rot	50 g Walnüsse
50 g Champignons	4 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse hacken und die Champignons putzen sowie in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, die Champignons sowie die Hälfte der Walnüsse kurz darin anbraten. Die Thymianblättchen unterrühren und die Pilz-Champignonmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne beiseite stellen. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in jedes Filet seitliche eine Tasche für die Füllung einschneiden. Das Fleisch außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Taschen der Filets mit der Pilzmischung füllen und mit Hilfe eines Zahnstochers verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundum scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze garen. Die fertigen Hähnchenbrustfilets im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Rosenkohl ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln sowie das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen lassen und anschließend leicht aufschäumen. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und vier Blätter abzupfen. Die übrigen Walnüsse sowie die Salbeiblätter zu der Butter geben. Anschließend die Nudeln und den Rosenkohl unter die Nuss-Salbei-Butter heben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets schräg aufschneiden, mit den Rosenkohl-Bandnudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012

Glasierte Weihnacht-Ente mit Kartoffel-Knödeln, Rotkohl

Für vier Personen

Für die Ente:

100 g Honig	1 Bund Thymian	1 Orange
3 Zwiebeln	2 Äpfel	1 Lorbeerblatt
1 Ente, küchenfertig	3 EL Pflanzenöl	400 ml Orangensaft
200 ml Geflügelfond	20 g Zucker	200 ml Bratenfond (Glas)
1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer	

Für die Knödel:

700 g Kartoffeln	3 Eier	100 g Speisestärke
1 Muskatnuss	100 g Semmelbrösel	50 g Butter
1 Msp. Spekulatiusgewürz	Salz	

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner, weiß
100 g Apfelmus	2 EL Honig, flüssig	50 ml Weißweinessig
200 ml Rotwein	2 Zwiebeln	250 g Äpfel
50 g Gänseschmalz	2 EL Johannesbeergelee	Salz, Pfeffer

Den Rotkohl vierteln. Die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl anschließend in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zimt, Nelken, Lorbeer, Wacholder und Pfeffer in einen Teefilter geben und mit Küchengarnt zubinden. Den Rotkohl mit Apfelmus, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel ebenfalls dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit einem Teelöffel Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren. Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht. Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit Johannesbeergelee verfeinern. Für die Ente den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Saft einer halben Orange pressen. Den Honig, die Hälfte des Thymians und den Orangensaft in einem Topf kurz erwärmen und gut durchziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen und grob würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln und Äpfel, das Lorbeerblatt und den restlichen Thymian in die Fettpfanne des Ofens geben. Die Ente innen und außen waschen, gut trocken tupfen und mit Salz einreiben und pfeffern. Restliche Äpfel und Zwiebeln in die Ente füllen und mit Küchengarnt zubinden. Die Haut mit Öl einstreichen. Dann auf das Blech setzen und 400 Milliliter Orangensaft und den Geflügelfond angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene circa zwei bis zweieinhalb Stunden garen, dabei alle 20 Minuten mit dem Bratenfond begießen und mit dem Thymianhonig bestreichen. Die gegarte Ente danach im Ofen bei 100 Grad warm halten und den Bratenfond in einen Topf passieren. Den Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit dem Entenfond und dem Bratenfond ablöschen, danach die Sauce offen auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce, falls nötig, damit binden. Die Ente kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Honigsud bestreichen, mit einem Esslöffel Thymianblättchen bestreuen und bei 200 Grad im Ofen etwa zehn Minuten knusprig braten. Für die Knödel die Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier trennen. Die Eigelbe und die Speisestärke zu den Kartoffeln

geben, das Ganze mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Der Kartoffelteil sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brösel zugeben, mit Spekulatiusgewürz bestreuen und untermischen. Unter Rühren goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken. Die Ente tranchieren und mit der Sauce auf einer großen Platte anrichten. Rotkohl und Knödel dazu reichen.

Johann Lafer am 15. Dezember 2012

Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree

Für vier Personen

2 Eier	100 g Emmentaler	100 g Mehl
2 Hähnchenbrustfilets	400 g Kartoffeln, mehlig	2 Brokkoli
200 ml Gemüsebrühe	50 g Butter	50 g Walnusskerne
250 g Kirschtomaten	1 TL Zucker	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Salz
Pfeffer, Paprikapulver		

Den Käse fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Die Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren und leicht plattieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in Mehl wenden. Durch die Käse-Ei-Mischung ziehen und in der Pfanne im heißen Fett goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Brokkoli abbrausen, klein schneiden und mit den Kartoffelwürfeln und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Ganze einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend die Butter zugeben, mit Salz und Muskat würzen und fein pürieren. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In das Püree geben und untermischen. Die Kirschtomaten waschen und mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis sie platzen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, klein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Das Püree mit den Schnitzeln anrichten, die Kirschtomaten dazu servieren.

Horst Lichter am 08. September 2012

Mais-Pouarden-Brust, Morchel-Füllung, Schmorkarotten

Für vier Portionen

10 g Morcheln, getrocknet	4 Maispouardenbrüste	5 Schalotten
2 Knoblauchzehe	8 EL Olivenöl	1 Brötchen, altbacken
50 ml Milch	1 Ei (Klasse M)	1 TL Senf
4 Zweige Zitronenthymian	30 g Butter, kalt	200 ml Geflügelfond
1 EL Zucker	1 Bund Karotten, mit Grün	1/2 Bund Petersilie, glatt
20 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Morcheln für eine Stunde in lauwarmes Wasser legen. In die Maispouardenbrüste längs eine Tasche einschneiden. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Morcheln gut abtropfen lassen und ebenfalls klein hacken. In zwei Esslöffeln Olivenöl ein bis zwei Minuten anschwitzen. Die Zitronenthymianblättchen von zwei Stielen zupfen und hacken. Das Brötchen würfeln, mit der Milch in einem Topf erwärmen und fünf Minuten ziehen lassen. Alles zusammen mit den angeschwitzten Morcheln in einer Schüssel mischen. Senf und Ei zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Maispouardenbrüste mit der vorbereiteten Masse füllen und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwei Zweige Thymian und eine halbierte, geschälte Schalotte beim Anbraten mit zugeben. Danach auf ein Gitter legen und im heißen Backofen zehn bis zwölf Minuten garen. Die Karotten waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Zwei Schalotten schälen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Karotten, Schalotten und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit 200 Milliliter Geflügelfond ablöschen, salzen und pfeffern. Nun die Karotten bei mittlerer Hitze weich schmoren lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zuletzt die Schmorkarotten mit Petersilie, Butter und frisch geriebenem Ingwer verfeinern. Abschließend die Maispouardenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Karotten auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 19. Mai 2012

Puten-Geschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße

Für vier Portionen

600 g Putenfilet	200 g Champignons	1 Bund Petersilie, glatt
2 Stangen Porree	2 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
400 g Sahne	150 ml Weißwein, trocken	1 Zitrone, unbehandelt
250 g Reis	1 Kopfsalat, klein	2 Frühlingszwiebeln
6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig	1 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf	1 Bund Kräuter	Zucker, Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Das Putenfilet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern, putzen und je nach Größe halbieren. Anschließend den Porree putzen, in feinste Ringe schneiden, abbrausen und abtropfen lassen. Jeweils einen Esslöffel Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Porreegemüse darin unter Rühren ein bis zwei Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit einen Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vom Herd nehmen und das Fleisch mit dem Bratensaft, den Champignons sowie der Sahne zum Porree geben. Die glatte Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dreiviertel der Petersilie ebenfalls zum Porree geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Geschnetzelte mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. Den Reis abgießen, abtropfen lassen, mit dem Sahnegeschnetzelten auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Den Kopfsalat putzen, grob zerrupfen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette den Essig mit dem Honig und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen sowie fein hacken und untermischen. Unter Rühren das Olivenöl einfließen lassen. Die Salatblätter sowie die Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen und sofort zum Geschnetzelten servieren.

Horst Lichter am 09. Juni 2012

Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis

Für vier Personen

100 g Wildreis	30 g Butter	4 Putenschnitzel
2 EL Senf, mild	8 Scheiben Bauernschinken	150 g Camembert
2 EL Olivenöl	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Schlagsahne	Salz, Pfeffer, Öl

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze den Reis 40 Minuten garen. Zuletzt Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Die Putenschnitzel auslegen, mit etwas Frischhaltefolie bedecken und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Je ein Stück Camembert auf den unteren Rand legen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Die Schnitzel nun mit Küchengarn binden. Mit den übrigen Putenschnitzeln ebenso verfahren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Danach in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen. Den Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In der Pfanne Zwiebel und Lauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch etwa zehn Minuten weich kochen. Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 27. Oktober 2012

Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	1 TL Majoran, getrocknet	8 Scheiben Speck
1 EL Olivenöl	600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	400 g Weißkohl
1 Zwiebel	2 EL Rapsöl	2 TL Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderfond	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen. Anschließend jeweils zwei Speckscheiben auslegen und die Hähnchenbrüste darin einschlagen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Im Backofen etwa zehn Minuten weiter garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Diese knapp mit Salzwasser bedeckt weich garen und anschließend abgießen. Nun die Milch sowie die Butter zugeben, die Kartoffeln grob stampfen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Kartoffeln weiter stampfen. Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, den Weißweinessig, den Rinderfond sowie einen Teelöffel Zucker hinzufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben und alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste halbieren und zusammen mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Den Krautsalat dazu servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012

Stubenküken auf Limetten-Spitzkohl und Kartoffel-Knödeln

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig	5 Eier (Klasse M)	100 g Speisestärke
130 g Semmelbrösel	50 g Butter	2 Schalotten
50 g Aprikosen, getrocknet	1/2 Bund Kerbel	2 Stubenküken
3 EL Olivenöl	400 g Spitzkohl	1 Limette, unbehandelt
100 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss	1 Chilischote
Salz, Pfeffer, Zucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Drei Eier trennen und die Eigelbe sowie die Speisestärke hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Der Kartoffelteig sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch etwas Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So lange fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, 100 Gramm Semmelbrösel zugeben und unter Rühren die Brösel goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken. Für die Füllung die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Aprikosen ebenfalls klein würfeln und zusammen mit den Schalotten, den übrigen Semmelbröseln, dem gehacktem Kerbel und den restlichen zwei Eiern vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stubenküken von innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels in den Bauchraum spritzen und die Stubenküken in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend im Backofen bei 160 Grad auf dem Rost 30 Minuten fertig garen. Den Strunk des Spitzkohls entfernen, die äußeren Blätter abtrennen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Das übrige Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit einer halbierten Chilischote und dem Geflügelfond zum Spitzkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Kraut bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten garen. Die fertig gegarten Stubenküken jeweils halbieren und zusammen mit dem Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Knödel danebenlegen und servieren.

Johann Lafer am 01. September 2012

Whiskey-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat

Für vier Portionen

50 ml Sojasoße	2 EL Tomatenmark	2 EL Worcestersoße
2 EL Ahornsirup	1 Knoblauchzehe	4 EL Whiskey
4 Hähnchenkeulen	250 g Spaghetti	250 g Kirschtomaten
150 g Mais (aus der Dose)	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie, glatt
4 EL Weißweinessig	1 TL Senf	6 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz, Zucker		

Für die Marinade Sojasoße, Tomatenmark, Worcestersoße, Ahornsirup, etwas Pfeffer und Whiskey verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Die Hähnchenkeulen auf der Hautseite dreimal tief einschneiden (so kann die Marinade besser einziehen und die Keulen garen schneller.) Die Keulen sowie die Marinade in einen Gefrierbeutel geben, alles gut vermengen und im Kühlschrank etwa zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, die Marinade abtropfen lassen und aufbewahren. Die Hähnchenkeulen auf einem Grill bei direkter Hitze zwei bis drei Minuten grillen. Bei indirekter Hitze weitere 20 bis 30 Minuten fertig grillen. Dabei gelegentlich wenden. Während der letzten zehn Minuten die Keulen immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest gar kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mais gut abtropfen lassen. Anschließend die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schleudern und die Blätter klein hacken. Aus Weißweinessig, Senf und Olivenöl eine Marinade herstellen, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker kräftig abschmecken und samt dem Gemüse zu den Spaghetti geben. Alles gut mischen, durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spaghettisalat zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 23. Juni 2012

Hack

Falscher Hase mit Schmormöhrrchen und Senf-Zwiebel-Soße

Für vier Portionen

4 Eier	150 ml Milch	1 Brötchen, altbacken
3 Zwiebeln	50 g Butter	2 TL Dijonsenf, mittelscharf
1 Knoblauchzehe	700 g Hackfleisch, halb und halb	1/2 Bund Petersilie, glatt
1/2 TL Kümmel, gemahlen	8 Scheiben Bacon	1 EL Dijonsenf, grob
150 ml Sahne	1 Bund Möhren mit Grün	100 ml Gemüsefond
4 Zweige Estragon	1 Zitrone, unbehandelt	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Hackbraten drei Eier in einem Topf mit kochendem Wasser sieben bis acht Minuten garen, kalt abschrecken und schälen. Die Milch in einen Topf geben und erwärmen. Das Brötchen in Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen. In der Zwischenzeit eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend klein hacken. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, einem Ei, dem mittelscharfen Senf, dem Kümmel und der gehackten Petersilie in eine große Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen sowie sorgfältig mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, flach drücken und die gekochten Eier in die Mitte legen. Die Hackmasse um die Eier legen und zu einem länglichen Laib formen. Die Hackmasse anschließend gut zusammendrücken und mit den Speckscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Für die Senf-Zwiebelsoße die beiden übrigen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten goldbraun braten. Den groben Senf unterrühren und mit der Sahne ablöschen. Ein bis zwei Minuten köcheln lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Schmormöhrrchen die Möhren schälen, putzen und waschen. Anschließend in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der übrigen Butter anschwitzen. Mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und unter gelegentlichem Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze weich schmoren. Die Karotten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Schmormöhrrchen geben. Abschließend die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die Möhren mit dem Zitronensaft abschmecken. Den Hackbraten aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schmormöhrrchen auf Tellern anrichten. Die Soße dazu reichen und servieren.

Horst Lichter am 14. Juli 2012

Frische Bandnudeln mit Rucola-Sahne und Mini-Buletten

Für vier Personen

Für die Buletten:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Brötchen
100 ml Milch	300 g Rinderhack	1 TL Senf
1 Ei	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	250 g Bandnudeln, frisch	

Für die Sauce:

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	200 g Rucola
200 g Kirschtomaten		

Für die Buletten Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Brötchen halbieren und eine Hälfte anderweitig verwenden. Die zweite Hälfte würfeln und in der Milch einweichen. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Senf, Ei und dem eingeweichten Brötchen vermengen, danach kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin knusprig braun braten. Die Bandnudeln in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein, ablöschen, danach die Brühe und Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten offen köcheln lassen. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und die festen Stiele abschneiden. Zwei Drittel vom Rucola in die Sauce geben und mit einem Pürierstab untermixen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren, kurz vor dem Servieren unter die Hackbällchen mischen und nochmals kurz erwärmen. Die Bandnudeln in die Sauce geben und unterschwenken. Danach die Nudeln in tiefen Tellern anrichten, die Buletten mit den Tomaten darauf verteilen und den restlichen Rucola darüber streuen.

Horst Lichter am 01. Dezember 2012

Gefüllte Frikadellen mit Bratkartoffeln

Für vier Portionen

500 g Kalbshackfleisch	3 Stk. getr. Öl-Tomaten	1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe	1 Ei (Kl. M)	1 Brötchen, altbacken
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Senf	2 EL Rapsöl
2 Zweige Petersilie, glatt	8 Scheiben Frühstücksspeck	8 Stk. Büffelmozzarelline
1 Salatgurke	1 Bund Dill	250 g Joghurt, 3,5% Fett
50 ml Sahne	1 EL Kräuteressig	3 Äpfel, säuerlich
2 TL Zucker	600 g Pellkartoffeln, fest	2 Zwiebeln
3 EL Butterschmalz	50 g Schinkenspeck	1 Prise Kümmel, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die eingelegten Tomaten gut abtropfen lassen und fein schneiden. Anschließend die Mozzarellakügelchen trocken tupfen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einen Zweig Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Kalbshackfleisch zusammen mit dem Ei, der Petersilie, den eingelegten Tomaten, dem Knoblauch und der Zwiebel in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Senf und etwas Zitronenabrieb würzen. Die Fleischmasse zu acht gleichgroßen Kugeln formen, je eine Mozzarellakugel in die Mitte hineindrücken und daraus gleichmäßige Laibe formen. Die Speckscheiben am äußeren Rand um die Frikadellen wickeln und eventuell mit Holzspießchen feststecken. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Im Backofen für weitere zehn Minuten fertig garen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend die fertigen Kartoffeln gut abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Kümmel würzen. Bei mittlerer Hitze die Kartoffeln goldgelb und knusprig braten. Die Zwiebel schälen, zusammen mit dem Schinkenspeck in Würfel schneiden und alles mit in die Pfanne geben. Anschließend die Gurke heiß abrausen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, vom Stiel zupfen und fein hacken. Anschließend den Dill mit dem Joghurt, der Sahne sowie dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Zucker würzen. Die Gurken- und die Apfelscheiben unter das Dressing heben und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Kalbsfrikadellen mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der übrigen Petersilie garnieren und den Salat separat dazu reichen.

Horst Lichter am 28. April 2012

Lichters Kohl-Rouladen

Für vier Personen

1 Kopf Weißkohl	2 Zwiebeln	500 g Hack, gemischt
1 Brötchen, altbacken	100 ml Milch, lauwarm	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Eier (Klasse M)	7 Stiele Petersilie, glatt
1 EL Rapsöl	1 Lorbeerblatt	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	100 g Crème-fraîche	600 g Kartoffeln, mehlig
80 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Zunächst den Strunk des Weißkohls keilförmig herausschneiden. Danach den Kohl am Strunkansatz mit einer Fleischgabel aufspießen und kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen. Nach und nach acht Blätter ablösen, gut abtrocknen und die dicken Blattrippen mit einem Messer keilförmig herausschneiden. Das Brötchen in der Milch einweichen und vier Stiele Petersilie fein hacken. Zwiebeln, Hackfleisch, das eingeweichte Brötchen, Eier und Petersilie in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zufügen und das Ganze gut verkneten. Anschließend in acht Portionen teilen und auf die Blätter legen. Nun die Blattränder einschlagen und die Blätter aufrollen. Die Rouladen kreuzweise mit Küchengarn umwickeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum hellbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Brühe angießen. Das Lorbeerblatt und drei Stiele Petersilie zugeben. Die Kohlrouladen bei geschlossenem Deckel im Backofen 20 bis 30 Minuten schmoren. Nun den Backofen auf 100 Grad runterschalten. Die Rouladen aus dem Sud nehmen und abgedeckt im Ofen warm halten. Den Sud derweil mit Crème-fraîche einrühren, zwei Minuten köcheln lassen und salzen und pfeffern. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Anschließend abgießen und mit der Butter zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffelstampf mit den Kohlrouladen und der Soße servieren.

Horst Lichter am 13. Oktober 2012

Zigeuner-Buletten mit Petersilien-Nudeln

Für vier Portionen

3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
600 g Hackfleisch	1 Ei (Gr. M)	1 EL Senf
2 EL Semmelbrösel	2 EL Rapsöl	1 Glas Paprikaschoten
2 EL Tomatenmark	2 EL Weißweinessig	200 ml Rinderfond
250 g Farfalle	1 Bund Petersilie, glatt	50 ml Olivenöl
1 Limette, unbehandelt	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer, Zucker

Eine Zwiebel sowie eine der Knoblauchzehen schälen, anschließend die Rosmarinnadeln abzupfen und alles klein hacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, dem Ei, dem Senf und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und gründlich vermischen. Die Hackmasse zu acht Buletten formen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten etwa drei Minuten anbraten. Die Buletten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die restlichen zwei Zwiebeln sowie die übrige Knoblauchzehe schälen, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Alles im Bratensatz der Buletten anschwitzen. Anschließend die Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten und mit dem Weißweinessig sowie dem Rinderfond ablöschen. Kräftig mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Nun die Buletten zugeben und in der Soße weitere fünf Minuten garen. Die Farfalle in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen und abgießen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Petersilie mit dem Olivenöl sowie dem Limettensaft in einen Zerkleinerer geben, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und fein mixen. Anschließend das Petersilienöl unter die Nudeln mischen. Die Buletten mit der Soße auf Tellern verteilen, die Petersiliennudeln daneben anrichten und servieren.

Horst Lichter am 25. August 2012

Kalb

Herzhafter Gemüse-Salat mit Kalb-Schnitzelchen

Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel à 80g	5 EL Parmesan	2 Eier (Kl. M)
1 EL Mehl	5 EL Sahne	2 EL Butterschmalz
250 g Champignons, braun	1 Blumenkohl, klein	2 Möhren, groß
1 Zucchini	1 Zwiebel, rot	1 Zehe Knoblauchzehe
1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Rucola
200 g Blattsalate, gemischt	100 g Oliven, schwarz	6 EL Olivenöl
7 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in schräge feine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Zucchini halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Blattsalate und den Rucola putzen, abbrausen und trockenschütteln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Bratfett erneut zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das übrige Gemüse darin anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch sowie den Rosmarin zufügen, kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Esslöffel Butter hinzufügen und bei starker Hitze circa vier Minuten bissfest garen. Die Champignons wieder zugeben und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Die Kalbsschnitzel abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan fein reiben und eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Anschließend aus den Eiern, dem Parmesan, dem Mehl und der Sahne einen Teig herstellen. Die Kalbsschnitzelchen darin wenden und sofort im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je drei bis vier Minuten goldbraun braten. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gemüse anschließend mit dem Salat sowie den Oliven vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Den Gemüsesalat mit jeweils zwei Kalbsschnitzeln auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt warmes Baguettebrot.

Horst Lichter am 21. April 2012

Kalb-Filet im Schnittlauch-Mantel auf Steinpilzen

Für vier Personen

400 ml Milch	100 g Instant Polentagrieß	1 Stück Parmesan, ca. 50 g
800 g Kalbsfilet	30 g Butterschmalz	3 Scheiben Frühstücksspeck
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	75 ml Madeira
300 ml Kalbsfond	50 g Butter (für die Soße)	1 EL Butter (für die Pilze)
300 g Pilze, gemischt	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Bund Schnittlauch	1 EL Senf	1/2 Bund Petersilie
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Den Polentagrieß in die kochende Flüssigkeit geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann weitere drei bis vier Minuten kochen lassen und dabei weiterrühren, bis der Grieß vollständig ausgequollen ist. Den Parmesan reiben und untermischen. Ein tiefes Blech (ca. 15 x 20 Zentimeter) mit Frischhaltefolie auslegen, die Polenta darauf geben und mit einer Palette glatt streichen. Nun die Polenta mit Frischhaltefolie abdecken und erkalten lassen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in dem heißen Butterschmalz anbraten. Speckscheiben, Thymian und Rosmarin zum Anbraten mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech im heißen Ofen etwa 25 Minuten rosa garen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Madeira zugeben und alles zehn Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zuletzt 50 Gramm kalte Butterwürfel unterrühren. Inzwischen die erkaltete Polenta in Dreiecke schneiden, das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Polentaecken darin goldbraun braten. Anschließend warm halten. Die Pilze gründlich putzen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Pilze mit den Schalotten und dem Knoblauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie fein hacken und darüber streuen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Kalbsfilet aus dem Ofen nehmen, mit Senf einstreichen und im Schnittlauch wenden. Abschließend das Filet in vier dicke Medaillons schneiden und mit den Pilzen und der Polenta auf Tellern anrichten. Anschließend mit der Bratensoße beträufeln.

Johann Lafer am 06. Oktober 2012

Kalb-Filet mit Walnuss-Butter und Kohlrabi-Kirsch-Ragout

Für vier Portionen

700 g Kalbsfilet	50 g Butter	1 EL Semmelbrösel
50 g Walnusskerne	4 Scheiben Bacon	600 g Kohlrabi
2 Schalotten	4 EL Olivenöl	1 EL Honig
30 g Kirschen, getrocknet	50 ml Portwein, weiß	50 ml Gemüsefond
1/2 Bund Petersilie, glatt	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Kalbsfilet in vier Tranchen schneiden und in jedes Medaillon eine Tasche einschneiden. Die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Anschließend die Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Die Semmelbrösel und die abgekühlten Walnüsse unter die Butter mischen. Die Buttermasse anschließend in einen Spritzbeutel geben und in die vorbereiteten Taschen der Kalbsfilets füllen. Je eine Scheibe Bacon um jedes Medaillon wickeln und mit Küchengarn fixieren. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, zwei Esslöffel Olivenöl hinzugeben und die Kalbsmedaillons darin anbraten. Anschließend im Backofen etwa 20 Minuten garziehen lassen. Für das Kohlrabi-Kirsch-Ragout den Kohlrabi sowie die Schalotten schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit dem restlichen heißen Olivenöl anschwitzen. Den Honig und die Kirschen zugeben und mit dem Portwein ablöschen. Den Gemüsefond hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fünf Minuten bei milder Hitze garen. Die Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Abschließend die Crème-fraîche mit der fein gehackten Petersilie unter das Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Die Kalbsmedaillons vom Küchengarn befreien, zusammen mit dem Kohlrabi-Kirsch-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Juli 2012

Kalb-Filet und Orangen-Spargel mit Senf-Hollandaise

Für vier Portionen

700 g Kalbsfilet	4 EL Olivenöl	5 Schalotten
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	12 Stangen Spargel, weiß
2 Orangen, unbehandelt	2 Zweige Estragon	8 Pfefferkörner, schwarz
3 EL Weißweinessig	250 g Butter	3 Eier, frisch
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Senf, grobkörnig	1 EL Honig, flüssig
Salz, Pfeffer, Chili		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen. Das Kalbsfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Schalotten und drei Knoblauchzehen halbieren. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch und dem Rosmarin hineingeben und von allen Seiten anbraten. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen 30 bis 40 Minuten garen. Den Spargel schälen, die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Zwei weitere Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Eine Orange in Scheiben schneiden. Die Schale der zweiten Orange mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, den Saft beider Orangen auspressen (ergibt circa 300 Milliliter Saft). Die Schalotten sowie die Orangenschale in einem breiten Topf in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Den Spargel hineinlegen und mit dem Orangensaft begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Zweigen Estragon belegen. Bei milder Hitze etwa zehn bis 15 Minuten bissfest garen. 75 Milliliter Wasser abmessen. Die verbliebene Schalotte schälen und klein würfeln. Die Pfefferkörner grob zerstoßen. Nun das Wasser mit den Schalotten, den Pfefferkörnern und dem Weißweinessig in einem Topf aufkochen und auf ein Drittel einkochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Die Eier trennen. Die lauwarmer Schalotten-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und die Eigelbe zufügen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (75 bis 80 °C) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Anschließend die Schüssel vom Herd nehmen und die weiche Butter stückchenweise unter die Eigelbe schlagen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und die Hollandaise mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Senf und Honig unterrühren. Das Kalbsfilet in Tranchen schneiden und auf dem Spargel anrichten. Mit der Hollandaise beträufeln, den Rest dazu servieren.

Johann Lafer am 07. Juli 2012

Kalb-Haxe mit Steckrüben-Püree und Rosmarin-Birnen

Für 4 Personen

4 Scheiben Kalbshaxe (4 cm)	2 EL Olivenöl	5 Schalotten
1 Bund Suppengemüse	1 EL Tomatenmark	350 ml Weißwein, trocken
2 Stiele Oregano	4 Stiele Rosmarin	2 Stiele Basilikum
2 Stiele Thymian	300 ml Kalbsfond	600 g Steckrübe
2 Zehen Knoblauch	80 g Butter, kalt	200 ml Gemüsefond
150 g Sahne	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Petersilie, glatt
4 Birnen, klein	50 g Zucker	1 Sternanis
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kalbshaxenscheiben waschen, trocken tupfen und die Scheiben mit Küchengarn umbinden. Anschließend das Olivenöl in einem gusseisernen Bräter kurz erhitzen. Die Kalbshaxenscheiben mit Mehl bestäuben und im heißen Olivenöl anbraten. Herausnehmen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Drei Schalotten und das Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. In den Schmortopf geben und anbraten. Das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit 100 Milliliter Weißwein ablöschen. Nun den Kalbsfond angießen. Das Fleisch wieder reinlegen, jeweils zwei Stiele Oregano, Rosmarin, Basilikum und Thymian zugeben und das Fleisch bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen zweieinhalb Stunden schmoren. Von der Zitronenschale mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Steckrübe schälen und grob würfeln. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Zusammen mit der Steckrübe in einem Topf in 30 Gramm Butter anschwitzen. Den Gemüsefond und die Sahne angießen und das Gemüse bei milder Hitze weichkochen. Anschließend fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. 30 Gramm kalte Butter unterrühren. Die Birnen schälen, halbieren und entkernen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit dem übrigen Weißwein ablöschen, zwei Zweige Rosmarin und Sternanis zugeben. Die Birnen in den Sud legen und darin weichgaren. Für die Gremolata die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Eine Knoblauchzehe schälen. Zusammen mit der zuvor beiseite gestellten Zitronenschale fein hacken. Die Beinscheiben aus dem Sud nehmen, auf eine Platte geben und mit der Gremolata bestreichen. Anschließend im ausgeschalteten Backofen warm halten. Die Soße durch ein Sieb in einen kleineren Topf passieren, abschmecken, aufkochen und nach Belieben einkochen. Zuletzt mit 20 Gramm kalter Butter verfeinern. Die geschmorte Ochsenbeinscheibe zusammen mit dem Püree und den Birnenhälften auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. Februar 2012

Kalb-Rouladen, Shiitake, Semmel-Knödel, Ingwer-Butter

Für vier Personen

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	100 g Shiitake
80 g Butter	5 Zweige Zitronenthymian	4 Kalbsschnitzel, je 160 g
2 EL Dijonsenf, grob	50 ml Olivenöl	50 ml Sojasauce
150 ml Kalbsfond	2 EL Honig	40 g Ingwer, frisch
250 g Brötchen, altbacken	200 ml Milch	2 Eier (Kl. M)
1 Bund Koriander	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer	Chili	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Schalotten sowie eine Knoblauchzehe schälen und zusammen mit den Shiitake fein hacken. Den Zitronenthymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schalotten, Knoblauch und Shiitake in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter anschwitzen, die Zitronenthymianblättchen zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Die Kalbsschnitzel zwischen zwei leicht geölten Frischhaltefolien dünn plattieren, die Folie danach abziehen. Anschließend das Fleisch dünn mit Dijonsenf bestreichen und die Shiitakefüllung darauf verteilen. Zu Rouladen aufrollen, dabei die Ränder einschlagen, damit die Füllung nicht austreten kann. Mit Küchengarn zubinden und in einer Pfanne in 30 Milliliter heißem Olivenöl rundum anbraten. Danach auf ein Backofengitter legen und im Backofen zehn Minuten garen. Wenn die Rouladen gar sind, das Küchengarn entfernen und die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Gramm Ingwer schälen und fein reiben. Für die Sauce den Bratansatz in der Pfanne mit der Sojasauce und dem Kalbsfond ablöschen. Den Honig und Ingwer zugeben. Bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Für die Semmelknödel die altbackenen Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit der Milch ablöschen und einmal aufkochen. Nun die heiße Milchmischung über die Brötchenwürfel gießen. Den Koriander abbrausen und trocken tupfen. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und die Blätter klein hacken. Zusammen mit den Eiern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Mit angefeuchteten Händen die Masse zu Knödeln formen. In einem genügend großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen. Die Knödel hineingeben und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne 30 Gramm Butter erhitzen und die Knödel darin unter Schwenken anbraten. Von zwei Zweigen Zitronenthymian die Blätter abziehen und darüber streuen. Die Knödel mit den Rouladen auf Tellern anrichten, mit der Soja-Ingwerbutter beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012

Lamm

Lamm-Lachs-Geschnetzeltes auf Bulgur-Artischocken-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Lamm:

600 g Lammlachse	2 Zwiebeln, rot	1 Knoblauchzehe
4 gtr. Öl-Tomatenfilets	1 Zweig Rosmarin	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein, rot	200 ml Rotwein	200 ml Lammfond

Salz, Pfeffer

Für den Bulgur:

400 ml Gemüsefond	200 g Bulgur	6 Artischocken, klein
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Minzpesto:

1 Bund Minze	1/2 Bund Petersilie, glatt	30 g Mandeln
100 ml Rapsöl	1 TL Puderzucker	1 Zitrone, unbehandelt

Salz, Pfeffer

Für das Lammgeschnetzelte das Lammfleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomatenfilets abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Anschließend die Filets klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das aufgefangene Tomatenöl zugeben und das Fleisch darin kurz scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch in die Pfanne geben und darin anschwitzen, den Rosmarinweig zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und mit rotem Portwein ablöschen. Den Lammfond sowie den Rotwein angießen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kurz vor dem Servieren zugeben und in der Soße erwärmen. Für das Bulgur-Artischockengemüse den Gemüsefond aufkochen und den Bulgur einstreuen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten (je nach Packungsanweisung) köcheln lassen. Mit Salz würzen. Anschließend die Artischocken putzen. Dafür die harten äußeren Blätter abbrechen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in dünne Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken unter den Bulgur mischen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und zuletzt untermischen. Für das Minzpesto die Minze sowie die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Mandeln und dem Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft der halben Zitrone auspressen. Anschließend das Pesto mit dem Puderzucker, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Bulgur auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte darauf verteilen. Das Minzpesto um das Gemüse verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Johann Lafer am 02. Juni 2012

Lamm-Lachse, Auberginen-Mantel, Kerbel-Zitronen-Risotto

Für vier Portionen

2 Auberginen	5 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	3 Lammlachse
1 EL Dijonsenf, grob	200 ml Rotwein	200 ml Portwein, rot
400 ml Lammfond	1 Granatapfel	100 g Butter, kalt
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Pinienkerne	800 ml Gemüfefond
2 Schalotten	80 g Parmesan	250 g Risottoreis
100 ml Weißwein	1 Bund Kerbel	Salz, Pfeffer, Chili

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, trocknen und die Ansätze abschneiden. Die Auberginen in sehr dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Fünf Minuten ziehen lassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit drei Esslöffeln heißem Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten braun anbraten. Drei Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Kräuterzweige sowie den Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und nach den Auberginen ebenfalls in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Lammlachse anschließend mit dem Senf bestreichen, mit den gegrillten Auberginenscheiben umwickeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rotwein, dem Portwein sowie dem Lammfond ablöschen und fünf Minuten einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen, in einen kleinen Topf geben und nochmals aufkochen. Den Granatapfel einschneiden, aufbrechen und die Kerne herauslösen. Die Granatapfelkerne in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Chili abschmecken und mit 50 Gramm kalter Butter binden. Die Schale der Zitrone mit einem Sparschäler dünn abschälen und in dünne Streifen schneiden. Den Saft anschließend auspressen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Gemüfefond aufkochen. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 30 Gramm Parmesan mit einem Sparschäler hobeln und den restlichen Parmesan fein reiben. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch und die Zitronenschale darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist (das dauert je nach Reissorte 18 bis 25 Minuten; das Reiskorn sollte außen weich und innen einen leicht bissfesten Kern haben). Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die übrige gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan untermischen, damit der Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Pinienkernen unter das Risotto mischen. Die Lammlachse in Tranchen schneiden und leicht salzen und pfeffern. Das Risotto auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen, mit der Soße beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2012

Lamm-Schulter mit Brunnenkresse-Stampf, Prinzessbohnen

Für vier Portionen

1 Lammschulter (ca. 1 kg)	1 Zwiebel	2 Karotten, klein
1/4 Sellerieknollen	6 Knoblauchzehen	1 Kräutersträußchen
600 g Kartoffeln, mehlig	200 g Brunnenkresse	2 Schalotten
50 g Butter	50 ml Gemüsefond	400 g Prinzessbohnen
12 Kirschtomaten	1 Zwiebel, rot	50 g Bacon
2 EL Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut	1 EL Honig
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammschulter mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch schön kompakt ist. Für zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausheben und kalt abschrecken. Anschließend in einen Topf knapp bedeckt mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Bei milder Hitze langsam aufkochen, 30 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt kochen. Die Zwiebel, die Karotten und den Sellerie schälen. Das Gemüse würfeln und vier Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Zusammen mit dem Kräutersträußchen zum Fleisch geben und noch etwa ein bis zwei Stunden weiter kochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Spießgabel in das Fleisch stechen. Lässt sie sich leicht einstechen und wieder herausziehen, ist das Fleisch gar. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Die Kartoffeln anschließend halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in einen Topf geben und grob zerstampfen. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen, klein würfeln und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Brunnenkresse und den Sud unter die Kartoffeln mischen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und waschen. In Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser circa sechs Minuten bissfest kochen. Die Bohnen anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die rote Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe schälen, und beides fein würfeln. Den Bacon klein schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in zwei Esslöffel Olivenöl knusprig anbraten. Die Bohnen zugeben und darin anbraten. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Abschließend die Tomaten und die Blätter vom Bohnenkraut zusammen mit dem Honig zu den Bohnen geben. Durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammschulter vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Brunnenkressestampf und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 18. August 2012

Meer

Garnelen-Kokos-Curry

Für vier Personen

16 Riesen-Garnelen	1 Baby-Ananas	6 Karotten, klein
100 g Zuckerschoten	1 Bund Thai-Spargel	50 g Austernpilze
1 rote Chilischote, klein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl	1-2 TL Currypaste, gelb	100 ml Fischfond
200 ml Kokosmilch	1 TL Speisestärke	2 EL Sojasoße
1 Bund Koriander	1 EL Kokosraspel	Salz, Zucker

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Riesen-Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Die Ananas schälen und würfeln. Die Karotten putzen, schälen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten halbieren, die Austernpilze halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, ausspülen und trocken tupfen. Die Hälften fein würfeln. Das Sesamöl im Wok erhitzen, die Garnelen eine Minute darin anbraten, herausnehmen und beiseite legen. Die Karotten fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in einer Pfanne in 30 Gramm Butter und einem Esslöffel Zucker glasieren, Koriander fein hacken und unter die Karotten schwenken. Die Austernpilze in einer Pfanne mit einem Esslöffel Sesamöl goldbraun braten. Das restliche Gemüse nach und nach zugeben und darin anbraten. Jeweils an den Rand nach oben schieben, damit das nächste Gemüse genügend Platz findet. Gemüse aus dem Wok nehmen. Zuletzt die Chiliwürfel, Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Kokosraspel darin zwei Minuten anbraten. Anschließend die Currypaste zugeben, anrösten und mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Für zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Sojasoße würzen und mit einem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Zucker würzen. Die Garnelen und das Gemüse zugeben, kurz erwärmen. In tiefen Tellern servieren. Servieren Sie dazu duftenden Basmatireis.

Johann Lafer am 27. Oktober 2012

Rind

Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen

Für vier Portionen

4 Stk. Rinderfilets, à 180 g	0,5 Bund Liebstöckel	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Petersilie, glatt	3,5 Ltr. Rinderfond
1 kg Spargel, grün und weiß	2 TL Zucker	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Kerbel	230 g Butter	2 Eier (Klasse M)
4 EL Weißwein, trocken	Meersalz, Salz	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß		

Den Spargel abrausen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen und in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem breiten flachen Topf 50 Gramm Butter erhitzen. Die Spargelstücke dazugeben, mit dem Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten bissfest dünsten. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Spargel zwei Minuten vor Garende mit dem Zitronenabrieb, dem gehackten Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rinderfond in einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Den Thymian sowie den Liebstöckel abrausen und den Dämpfeinsatz damit auslegen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz würzen. Anschließend das Fleisch in den Einsatz mit den Kräutern legen und in den nur noch siedenden Rinderfond geben. Die Kochplatte ausschalten und die Filets etwa 15 Minuten garziehen lassen. Das Fleisch sollte dabei ausreichend mit dem Fond bedeckt sein und das Sieb sollte nicht direkt den Topfboden berühren. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, das gelbe Butterfett von der weißen Molke abgießen und beiseite stellen. Die Eier trennen. Anschließend das Eigelb zusammen mit dem Weißwein in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und die Butter tröpfchenweise unterschlagen, bis eine schöne cremige Soße entstanden ist. Mit Salz, weißem Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Den Schnittlauch sowie die Petersilie anschließend abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Petersilie fein hacken. Abschließend die Rinderfilets aus dem Einsatz holen, in Tranchen aufschneiden, mit reichlich feingehackten Kräutern und groben Meersalz bestreuen. Das Fleisch mit dem Spargel und der Buttersoße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 07. April 2012

Mariniertes Roastbeef mit Spargel in Tomaten-Salsa

Für vier Portionen

1 EL Koriandersamen	1 Limette, unbehandelt	1 EL Meersalz, grob
1 EL Zucker, braun	2 EL Olivenöl	700 g Roastbeef
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch
2 Bund Spargel, grün	12 Scheiben Bacon	500 g Strauchtomaten
2 Schalotten	1 Bund Schnittlauch	2 EL Weißweinessig
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, schwarz
Chili		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zerstoßen. Die Schale der Limette fein abreiben. Beides mit Meersalz und braunem Zucker mischen und das Roastbeef damit gründlich einreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin von allen Seiten anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren und eine Knoblauchhälfte sowie den Rosmarin und Thymian zum Roastbeef geben. Alles

auf ein Backofengitter geben, mit den Aromaten belegen und im Backofen 50 bis 60 Minuten garen (Tipp:

Unter das Backofengitter ein Backblech stellen, das fängt den abtropfenden Saft auf.). Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen mit Bacon umwickeln. In einer vorgeheizten Grillpfanne ohne Fett von allen Seiten braten, bis der Speck schön knusprig ist. Mit Pfeffer würzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets klein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten und eine Zehe Knoblauch schälen, klein würfeln und zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Danach mit Weißweinessig, Honig und Olivenöl marinieren. Den Schnittlauch klein schneiden und untermischen. Die Tomatensalsa mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Zuletzt das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Neben dem Spargel anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Mai 2012

Nebraska Roastbeef und Wasser-Melone vom Grill

Für vier Portionen

4 Limetten, unbehandelt	1/2 TL Kubeben-Pfeffer	1/2 TL Korianderkörner
25 g Meersalz, grob	20 g Rohrzucker, braun	1 kg Nebraska Beef (Roastbeef)
1 Wassermelone, kernlos	2 EL Sojasoße	20 g Ingwer
1 EL Puderzucker	4 Kartoffeln, groß und fest	2 Eier (Klasse M), frisch
1 TL Senf, scharf	250 ml Sonnenblumenöl	2 EL Weißweinessig
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, weiß	Zucker

Für das Gewürzsalz:

1 Msp. Koriandersamen	1 Msp. Pfeffer, schwarz	1 Msp. Fenchelsamen
1 Msp. Kardamom	1 Chilischote, getrocknet, klein	1 Zitrone, unbehandelt

Die Limetten heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Kubeben-Pfeffer sowie die Korianderkörner in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Limettenschale mit dem zerstoßenen Pfeffer, den Korianderkörnern, dem groben Meersalz sowie dem Rohrzucker vermischen und das Roastbeef damit großzügig einreiben. Gut durchziehen lassen. Das Roastbeef auf dem Grill bei indirekter Hitze von 160 Grad 70 Minuten garen, dabei jeweils nach 15 Minuten wenden. Die Wassermelone schälen und in große Würfel schneiden. Anschließend den Ingwer fein reiben. Den Saft einer Limette auspressen und mit der Sojasoße, dem Ingwer sowie dem Puderzucker mischen. Die Melonenwürfel darin einlegen. Nun auf acht Schaschlikspieße stecken und von allen Seiten kurz auf dem Grill bei direkter Hitze grillen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in drei Zentimeter dicke Stifte schneiden. Zehn Minuten wässern und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelstifte in heißem Fett schwimmend zwei bis drei Minuten vorfrittieren. Herausheben und abtropfen lassen. Erneut in das heiße Fett geben und nun goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Für das Gewürzsalz die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben. Die übrigen Zutaten für das Gewürzsalz zusammen mit der Zitronenschale in einen Mörser geben und alles fein zermahlen. Für die Mayonnaise die Eier trennen. Den Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnem Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Essig verrühren, mit dem Gewürzsalz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Nebraska Beef und die gegrillte Wassermelone mit den frittierten Kartoffeln und der Gewürzsalz-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2012

Pochiertes Rinder-Filet auf warmen Gemüse-Salat

Für vier Personen

6 Kartoffeln, klein, fest	3 Karotten, jung	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Ltr. Fleischbrühe	700 g Rinderfilet
2 Schalotten	2 EL Weißweinessig	5 EL Olivenöl, mild
75 ml Weißwein	1 EL Honig	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	3 Zweige Kerbel
3 Zweige Estragon	Meersalz, Pfeffer, Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzeln jeweils schälen und in Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa acht Minuten weich kochen. Anschließend herausheben und beiseite stellen, so dass das Gemüse warm bleibt. Die Brühe verbleibt im Topf auf dem Herd, jedoch wird die Hitze nun reduziert. Die Brühe sollte nur noch eine Temperatur von etwa 65 bis 70 Grad haben. Hierzu verwendet man am besten ein Thermometer. Das Rinderfilet mit Küchengarn zusammenbinden. An beiden Enden mit dem Garn eine Schlaufe binden, durch die ein Kochlöffelstiel gesteckt wird, so dass man diesen so auf den Topfrand legen kann, dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt, ohne den Topfboden zu berühren. Das Filet in der noch warmen Brühe etwa 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen für den Salat zunächst die Zitronenschale fein abreiben. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl anschwitzen. Anschließend die Schalotten mit Weißweinessig ablöschen. 150 Milliliter der Brühe sowie den Honig und die fein geriebene Zitronenschale zufügen. Die Mischung etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zu der Schalotten-Honig-Mischung hinzugeben, damit diese leicht bindet. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die entstandene Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Die Kräuterblätter von den einzelnen Zweigen abzupfen und mit dem restlichen Olivenöl zu der Soße geben und alles mit einem Pürrierstab etwa eine Minute zu einer Marinade vermischen. Nun das Fleisch aus der Brühe nehmen, noch etwas ruhen lassen, um es dann in dünne Scheiben zu schneiden. Die Filetscheiben auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüse-Salat darauf verteilen und mit der Kräuter-Marinade übergießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 29. September 2012

Salat

Apfel-Avocado-Salat

Für vier Portionen

2 Äpfel (z.B. Granny Smith) 1 Avocado, Hass 2 Limetten, unbehandelt
Salz, Pfeffer, schwarz Chili

Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit den Apfel- und Avocadowürfeln mischen, damit sie nicht braun werden. Anschließend die übrige Hälfte der Limette sowie die zweite Limette auspressen. Die Apfel- und Avocadostücke mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Johann Lafer am 21. April 2012

Schwein

Gebratene Schweine-Koteletts mit Petersilien-Kruste

Für vier Portionen

4 Schweinekoteletts (à 300 g)	2 EL Senf	2 El Olivenöl
1 Semmel, altbacken	1/2 Bund Petersilie, glatt	80 g Butter
1 Ei (Klasse M)	400 g Kartoffeln, mehlig	2 Stangen Lauch
50 g Bacon	200 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einstreichen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die Semmel klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Das Ei trennen. 50 Gramm Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen und mit den Semmeln, der Petersilie und dem Eigelb vermischen. Die Buttermischung auf den Koteletts verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in zentimeterdicke Ringe schneiden. Den Bacon klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen, den Bacon und die Kartoffelwürfel darin mit Farbe anbraten. Den Lauch zugeben und ebenfalls anschwitzen. Den Fond und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze weich kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die gebratenen Schweinekoteletts mit dem Kartoffel-Lauch-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

Herzhaftes Schweine-Geschnetzeltes mit Speck-Kartoffeln

Für vier Personen

600 g Schweinefilet	2 Zwiebeln	2 Paprikaschoten, gelb
2 EL Pflanzenöl	150 ml Kalbsfond	150 ml Weißbier
5 Stiele Majoran	150 g saure Sahne	3 TL Speisestärke
500 g Kartoffeln, fest	100 g Speck, in Scheiben	2 EL Pflanzenöl
1 TL Kümmel	1/2 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer		

Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend beiseite stellen. Die Zwiebeln und Paprika ebenfalls anbraten. Das Fleisch zufügen und alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit dem Kalbsfond und dem Weißbier ablöschen. Die Blättchen vom Majoran abzupfen und zugeben. Die saure Sahne mit der Speisestärke verrühren und unter das Geschnetzelte rühren. Das Ganze so lange aufkochen, bis die Soße gebunden ist. Die Kartoffeln waschen, schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Die Kartoffelwürfel im Pflanzenöl anbraten und unter Rühren goldbraun und knusprig braten. Den Speck zugeben und solange mit braten, bis er gut ausgelassen und goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Speckkartoffeln mit dem Geschnetzelten und der Soße servieren. Zuletzt die Petersilie hacken und auf das Geschnetzelte streuen.

Horst Lichter am 22. September 2012

Schweine-Filet im Schlafrock mit Möhren-Mangold Puffer

Für 4 Portionen

2 Pack Strudelteig à 120 g	8 Scheiben Frühstücksspeck	2 Schweinefilets à 400 g
1 EL Butterschmalz	5 EL Pinienkerne	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Petersilie, glatt	2 TL Senf, mittelscharf	4 EL Butter
2 EL Semmelbrösel	1 Schalotte	250 g Pfifferlinge
5 Blätter Mangold	3 Karotten	2 Stangen Frühlingslauch
3 EL Mehl	2 Eier (Kl. M)	8 EL Pflanzenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schweinefilets abbrausen, trocken tupfen, mit Pfeffer sowie etwas Salz würzen und mit dem Senf bestreichen. Jedes Filet mit vier Speckscheiben umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen und zunächst zur Seite legen. Das Bratfett aufbewahren. Die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein hacken und mit den Kräutern vermischen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Anschließend vier Strudelblätter entfalten und über Kreuz aufeinanderlegen. Dabei jedes Strudelblatt mit etwas flüssiger Butter einpinseln. Die Mitte des Teiges etwa in der Größe des Schweinefilets zuerst mit den Semmelbröseln bestreuen und anschließend die Pinienkern-Kräutermischung darauf verteilen. Nun ein gebratenes Filet darauflegen und im Teig einrollen, mit dem zweiten Filet genauso verfahren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Filets darauflegen und mit der übrigen flüssigen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 25 Minuten backen. Den Mangold putzen, abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Eier mit dem Mehl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend den Mangold, die Möhren und den Frühlingslauch unterheben. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze die Gemüserösti portionsweise von jeder Seite etwa drei Minuten braten und warm halten. Die Pfifferlinge putzen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Bratfett vom Fleisch erhitzen und die Pfifferlinge zusammen mit der Schalotte darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die übrige Butter hinzufügen und kurz aufschäumen. Den Filetstrudel schräg aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit den Pfifferlingen sowie den Möhren-Mangold-Rösti anrichten und servieren.

Horst Lichter am 11. Februar 2012

Schweine-Rücken-Steak mit Kartoffel-Risotto, Blumenkohl

Für vier Personen

8 Schweinerückensteaks (je 100g)	1 EL Senf, mittelscharf	600 g Kartoffeln, fest
500 ml Gemüsefond	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt	80 g Parmesan
6 EL Sahne	1 Blumenkohl, klein (ca. 500g)	100 g Semmelbrösel
2 Eier (Kl. M)	5 EL Mehl	7 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig dünsten, die Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Gemüsefond dazugeben. Die Kartoffeln müssen dabei immer bedeckt sein. Die Garzeit beträgt etwa 15 bis 20 Minuten. Den Blumenkohl putzen, im Ganzen in kochendes Salzwasser geben und circa 15 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Blumenkohl danach in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Küchenkreppe trocken tupfen. Die Eier mit drei Esslöffeln Sahne verquirlen. Die Blumenkohlscheiben nun zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen und abschließend mit den Semmelbröseln panieren. Fünf Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von jeder Seite circa eine Minute goldgelb braten. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schweinerückensteaks abbrausen und trocken tupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und hauchdünn mit dem Senf bestreichen. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schweinesteaks darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Den Parmesan fein reiben. Anschließend die Petersilie, den Parmesan und die übrige Butter unter die Kartoffeln heben, mit der restlichen Sahne verfeinern. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Schweinerückensteaks mit dem Kartoffelrisotto und dem panierten Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Suppen

Curry-Schaumsuppe mit gebackenen Jacobsmuscheln

Für vier Portionen

1 Orange, unbehandelt	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Honig	1 EL Currypulver	600 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	20 g Ingwer	1 Bund Petersilie, glatt
2 Scheiben Toastbrot	1 Ei (Klasse M)	8 Jacobsmuscheln
Salz, Pfeffer	Mehl, Pflanzenöl	

Für die Curryschaumsuppe die Orange waschen, die Schale fein abreiben, die Orange anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Schalotten sowie den Knoblauch schälen und klein würfeln. Nun den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotten, den Knoblauch, den Ingwer, den Honig, das Currypulver und die Orangenschale in einem Topf ein bis zwei Minuten anschwitzen. Anschließend den Orangensaft und den Gemüsefond hinzufügen und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 200 Milliliter Sahne zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer schaumig mixen. Nach Belieben durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück geben. Für die gebackenen Jacobsmuscheln die Petersilie waschen, trocken schleudern und die Blätter von den Stielen zupfen. Das Toastbrot in Würfel schneiden und zusammen mit der Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Anschließend in eine flache Schale geben. Das Ei ebenfalls in eine flache Schale aufschlagen und verquirlen. Die Jacobsmuscheln anschließend von Schale und Bart befreien, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Toast-Bröseln panieren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Jacobsmuscheln darin schwimmend eine Minute ausbacken, herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die übrigen 50 Milliliter Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe erwärmen, die Sahne zugeben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Suppe in tiefen Tellern oder kleinen Tassen anrichten. Die Jacobsmuscheln auf kleine Spieße stecken, dazulegen und alles servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2012

Deftiger Kartoffel-Eintopf mit Speck und Mettenden

Für vier Personen

600 g Kartoffeln, fest	200 g Speck, durchwachsen	2 Zwiebeln
2 Möhren	100 g Knollensellerie	2 Stangen Porree
3 EL Pflanzenöl	6 Stück Mettenden	1 Ltr. Gemüsefond
3 Stiele Majoran	75 g Crème-fraîche	100 g Sahne
1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Speck in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden, hinzufügen und glasig andünsten. Die Kartoffeln, Möhren und den Sellerie schälen und grob würfeln. Den Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Anschließend alles zu den Zwiebeln geben und das Ganze bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen sowie nach und nach auffüllen. Den Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl rundum schön kross ausbraten. Danach beiseite stellen. Sobald das Gemüse gar ist, die Crème-fraîche sowie die Sahne einrühren, die gebratenen Mettenden dazugeben und erneut mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den deftigen Kartoffeleintopf auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Dreierlei Bohnen-Eintopf

Für vier Portionen

300 g Bohnen, grün	300 g Kartoffeln, fest	750 ml Gemüsefond
2 Mettenden	1 Lauchstange	200 g Bohnen, rot
200 g Bohnen, weiß	2 Zweige Bohnenkraut	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Die grünen Bohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend den Gemüsefond mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Topf geben, aufkochen und darin zehn Minuten garen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchringe zusammen mit den roten und weißen Bohnen zum Eintopf dazugeben. Weitere drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Eintopf anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und zu dem Eintopf geben. Den Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und die gebratenen Mettenden darauf verteilen. Das entstandene Bratfett über den Eintopf träufeln und servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012

Horsts` Milchsuppe mit Einlage

Für vier Portionen

1,5 Ltr. Vollmilch	2 Vanilleschoten	1 EL Zucker
1 Ei (Kl. M)	2 EL Mehl	1 TL Salz
1 Muskatnuss	30 g Butter	160 g Rosinen
4 Zwieback	4 Scheiben Brot	1 Zitrone, unbehandelt

Das Ei trennen. Anschließend einen Viertel Liter Milch in eine Schüssel geben und mit dem Mehl, dem Zucker, dem Eigelb, einer frisch geriebenen Prise Muskatnuss und dem Salz gut verquirlen. Die Zitronenschale abreiben. Die Vanilleschoten anschließend längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die restliche Milch mit dem Vanillemark, dem Zitronenabrieb sowie den Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Milch-Mehl-Mischung schnell einrühren, erneut aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Zucker und frisch geriebener Muskatnuss nachwürzen. Abschließend das Brot und den Zwieback zu kleinen Stückchen verarbeiten. Die Brot- und Zwiebackbrocken mit der Butter bestreichen, auf tiefen Tellern verteilen und die Milchsuppe einfüllen.

Horst Lichter am 04. April 2012

Kalte Tomaten-Suppe mit Blätterteig-Taschen

Für vier Portionen

4 Stiele Basilikum	250 g Frischkäse	3 Eier (Klasse M)
50 g Parmesan	3 EL Semmelbrösel	1 Rolle Blätterteig
2 EL Sahne	500 g Tomaten, reif	400 ml Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	3 EL Balsamico, hell
2 EL Olivenöl	Chili, Zucker	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basilikum waschen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Zwei Eier trennen sowie den Parmesan fein reiben. Anschließend das Basilikum mit dem Frischkäse, den zwei Eigelben, dem Parmesan sowie den Semmelbröseln verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Blätterteig ausrollen. Kreise von etwa sechs Zentimeter Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Je einen Teelöffel Füllung darauf geben. Das übrige Ei trennen und das Eigelb mit zwei Esslöffeln Sahne verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs mit der Eigelb-Sahne-Mischung einstreichen. Anschließend zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut zusammen drücken. Mit dem restlichen Eigelb einstreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und würfeln. Den Thymian waschen, trocken schleudern und die Blättchen abzupfen. Die Tomatenwürfel anschließend mit dem Tomatensaft, der Knoblauchzehe und den Thymianblättchen in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili würzen, Abschließend den Balsamicoessig sowie das Olivenöl zugeben und nochmals kräftig mixen. Die Suppe in gekühlten Gläsern servieren. Die Blätterteigtaschen auf einer Platte anrichten.

Horst Lichter am 30. Juni 2012

Linsen-Eintopf mit Kasseler

Für vier Personen

250 g Teller Linsen	1 Lorbeerblatt	2 Zwiebeln
2 Nelken	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Majoran
1 Bund Suppengemüse	1 Esslöffel Tomatenmark	50 g Speck, durchwachsen
150 g Kasseler Aufschnitt	20 g Butter	4 Scheiben Bauernbrot, groß
0,5 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	Zucker, Weißweinessig

Die Linsen in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Eine Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. Die Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Lorbeer, Knoblauch und Majoran zu den Linsen geben und 15 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die zweite Zwiebel schälen und würfeln. Vom Suppengemüse den Sellerie, die Karotten und die Petersilienwurzel putzen, waschen und klein würfeln. Den Speck würfeln und in einer Pfanne langsam auslassen, bis er schön knusprig ist. Das gewürfelte Gemüse zufügen und anschwitzen. Nun das Tomatenmark zugeben und mit anrösten. Alles zu den Linsen geben und weiter kochen lassen. Den Lauch putzen, waschen und längs in etwa zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Kasseler ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzig abschmecken. Die gespickte Zwiebel, den Knoblauch und den Majoran vor dem Servieren entfernen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und je eine Portion Kasselerstreifen und Lauch darauf verteilen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und mit jeweils einer Scheibe Brot servieren.

Horst Lichter am 17. November 2012

Maronen-Crème-Suppe mit krossem Speck

Für 4 Personen

400 g Maronen (vakuumverpackt)	1 Stange Lauch, klein	50 g Knollensellerie
1 Zwiebel	2 EL Butter	1 Ltr. Geflügelfond
100 ml Weißwein, trocken	150 g Sahne	50 g Crème-fraîche
2 EL Weinbrand	4 Scheiben Baconspeck	1/2 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Sellerie sowie die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, danach den weißen und hellgrünen Teil ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Vier Maronen beiseitelegen, die restlichen mit zu dem Gemüse geben und kurz mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Abschließend die Crème-fraîche einrühren und nach Belieben mit dem Weinbrand verfeinern. Erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Baconspeckscheiben in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die zur Seite gelegten Maronen klein schneiden und auf vier Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe darüber verteilen, mit dem Speck und etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

Horst Lichter am 25. Februar 2012

Meerrettich-Schaum-Suppe mit gebackenem Kalb-Tafelspitz

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Karotte	100 g Sellerie
100 g Lauch	1 Kartoffel, mehlig	30 g Butter
50 ml Weißwein	700 ml Tafelspitzbrühe	150 ml Sahne
1 Meerrettichwurzel	1 Zitrone, unbehandelt	1 Kalbstafelspitz, gekocht
2 l Wasser	2 Eier (Kl. M)	50 g Mehl
150 g Pankobrösel	1 Bund Schnittlauch	Fett
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Tafelspitz kalt abbrausen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Das Fleisch sollte mit Wasser bedeckt sein, ohne darin zu schwimmen. Bei hoher Hitze so lange aufkochen lassen, bis sich Schaum auf der Wasseroberfläche gebildet hat. Diesen Schaum mit einer Kelle abschöpfen und entsorgen. Anschließend die Temperatur soweit reduzieren, dass es nur noch leicht köchelt und der Topf geschlossen werden kann. Zwei bis drei Teelöffel Salz zugeben (etwa einen Teelöffel pro Liter) und ein bis zwei Stunden köcheln lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Karotten, den Sellerie und die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Lauch putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse sowie die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit 700 Millilitern der Tafelspitzbrühe auffüllen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. 100 Milliliter Sahne zu der Suppe geben und nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen sowie die Meerrettichwurzel reiben. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft und dem frisch geriebenem Meerrettich abschmecken sowie mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Tafelspitz in grobe Würfel schneiden. Die übrige Sahne steif schlagen und mit den Eiern verquirlen. Die Fleischwürfel in dem Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Pankobröseln wenden. Im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Abschließend den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gemüse in tiefe Teller verteilen, die Suppe darauf gießen, die gebackenen Fleischwürfel dazu servieren und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Johann Lafer am 11. Februar 2012

Sellerie-Apfel-Crème-Suppe

Für vier Portionen

400 g Knollensellerie, mit Grün	400 g Kartoffeln, mehlig	3 Äpfel (z.B. Boskoop)
2 Schalotten	2 EL Butter	600 ml Geflügelfond
1 Zitrone, unbehandelt	250 ml Sahne	2 Zweige Thymian
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 EL Crème-fraîche	2 Kartoffeln, groß
4 Scheiben Lachs, geräuchert	4 Mangoldblätter, groß	3 EL Rapsöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Kartoffeln, den Sellerie, die Äpfel sowie die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die kleinen, grünen Blättchen vom Knollensellerie für die Garnitur beiseite legen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Kartoffeln, den Sellerie sowie die Äpfel zufügen und alles kurz andünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, Zitronenabrieb, dem Zitronensaft und etwas Zucker würzen. Die Thymianzweige dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die beiden großen Kartoffeln für die Garnitur schälen und mit einem Spiralschneider (alternativ mit einem Sparschäler) lange Kartoffelstreifen herstellen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldblätter waschen und im kochenden Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp trocknen. Die Mangoldblätter jeweils mit einer Scheibe Lachs belegen, aufrollen und mit den Kartoffelstreifen umwickeln. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelpäckchen darin beidseitig goldgelb ausbacken. Die Thymianzweige aus der Suppe entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Abschließend mit der Crème-fraîche verfeinern und erneut mit den Gewürzen abschmecken. Die Selleriesuppe in vorgewärmte Suppenschalen füllen und je ein Kartoffel-Lachspäckchen hineinsetzen. Mit dem Selleriegrün garnieren und servieren.

Horst Lichter am 07. Juli 2012

Sommerliche Erbsen-Suppe

Für vier Portionen

1 Bund Suppengemüse	50 g Rauchspeck, am Stück	1 Lorbeerblatt
6 Zweige Petersilie, glatt	500 g Erbsenschoten, frisch	200 g Zuckerschoten
4 Scheiben Bauernbrot	50 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Schnittlauch	150 g Schrimps, vorgegart	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Das Suppengemüse putzen, waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend alles in einen Topf geben und mit einem Liter Wasser aufgießen. Den Speck, das Lorbeerblatt und die Stiele der Petersilie zugeben. Mit etwas Salz sowie einer Prise Zucker würzen und aufkochen, bei milder Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Erbsen aus den Schoten pulen und die Zuckerschoten schräg halbieren. Beides nach 15 Minuten zu der Suppe geben und etwa fünf Minuten mit köcheln lassen. Zuletzt den Speck, das Lorbeerblatt und die Petersilienstengel aus der Suppe nehmen. Das Brot im vorgeheizten Backofen zwei bis drei Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Zitronensaft verrühren. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Brotscheiben mit der Schnittlauchbutter bestreichen. Die Schrimps in die Suppe geben und kurz darin erwärmen. Die Petersilienblätter klein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Petersilie unterrühren und die Suppe in tiefe Teller verteilen. Das Schnittlauchbrot dazu servieren.

Horst Lichter am 21. Juli 2012

Vegetarisch

Blumenkohl-Schnitzel mit Tomaten-Remoulade, Kopfsalat

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	50 g Mehl	2 Eier (Kl. M)
1 Kopfsalat	1 TL Zucker	1 EL Rapsöl
Salz, Cayennepfeffer	Butterschmalz	

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 abbrausen, 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.

Horst Lichter am 04. August 2012

Perlgraupen-Risotto mit gefüllten Zucchini-Blüten

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
100 g Fetakäse	1 Brötchen, altbacken	30 g Butter
1 Ei (Gr. M)	8 Zucchiniblüten	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	Salz, Pfeffer, Chili	

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.

Johann Lafer am 04. August 2012

Vorspeisen

Apfel-Avocado-Tatar mit gebeiztem Forellen-Filet

Für vier Portionen

2 Äpfel	1 Avocado, Hass	2 Limetten, unbehandelt
2 Schalotten	3 Forellenfilets	2 EL Zucker
1 TL Korianderkörner	3 EL Olivenöl	2 Tomaten
3 Bete Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer, schwarz	Chili

Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit den Apfel- und Avocadowürfeln mischen, damit sie nicht braun werden. Anschließend die übrige Hälfte der Limette sowie die zweite Limette auspressen. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, danach die Schalotten und den Koriander zugeben. Mit dem Limettensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Haut kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit in die Pfanne geben und unterschwenken. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Die Forellenfilets in dünnen Scheiben von der Haut schneiden und flach auf Tellern auslegen. Die noch heiße Vinaigrette über dem Fisch verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Apfel- und Avocadostücke mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Das Tatar in einem Vorspeisenring anrichten und auf den vorbereiteten Fisch setzen. Abschließend die Shisokresse mit einer Schere abschneiden, in einer Schale vermischen, auf das Tatar sowie auf den Fisch streuen und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2012

Brezel-Knödel-Crostini mit Weißwurst und Radieschen-Salat

Für vier Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 Stiele Petersilie, glatt
150 g Laugenbrezel	20 g Butter	100 ml Milch
2 Eier	8 Radieschen, groß	4 Weißwürste
1 Bund Schnittlauch	1 EL Senf, süß	4 EL Traubenkernöl
1 EL Weißweinessig	50 g Butterschmalz	150 g Spinatblätter, jung
50 g Friséesalat, fein	Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, anschließend fein würfeln. Petersilie fein hacken und alles in einem Topf in zerlassener Butter ohne Farbe anbraten. Danach mit der Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Laugenbrezel klein würfeln. Nun die heiße Milch über die gewürfelten Brezeln gießen. Ein Ei trennen. Das Eigelb zusammen mit einem ganzen Ei zu den Brezelwürfeln geben und gut durchrühren. Die Knödelmasse in Form einer Rolle auf ein großes Stück Klarsichtfolie verteilen. Das Ganze fest einrollen und links und rechts gut verschließen. Die Rolle nochmals fest in Alufolie eindrehen, mehrmals mit einer Fleischgabel einstechen und in siedend heißem Wasser circa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Weißwürste in einer Pfanne in etwas Butterschmalz rundum anbraten, danach in dicke Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den süßen Senf in einer großen Schüssel mit Traubenkernöl und Weißweinessig verquirlen. Schnittlauch, Radieschen und Weißwurst zum Dressing geben und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knödel aus der Folie wickeln und in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Spinatblätter abbrausen und trocken tupfen. Die Knödelscheiben nun mit jeweils einigen Spinatsalatblättern und dem Frisée belegen, darauf einige Radieschen und Weißwurstscheiben stapeln und mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2012

Brot-Körbchen mit Krabben-Nudel-Salat

Für vier Personen

6 Scheiben Toastbrot (Sandwich)	40 g Butter	150 g Mini-Rigate-Nudeln
1 Zwiebel, rot	3 EL Olivenöl	100 g Erbsen, grün, Tk
1 Paprika, rot	100 g Schmand	2 EL Weißweinessig
100 g Rucola	200 g Nordseekrabben	1 Zitrone
1/2 Bund Dill	Salz, Pfeffer	Zucker, Paprikapulver

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Toastscheiben entrinden, dünn mit Butter bestreichen und in die Mulden eines Muffinblechs drücken. Im Backofen etwa zehn Minuten knusprig backen. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Erbsen zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Gemüse zu den Nudeln geben. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ebenfalls zugeben. Den Schmand mit Salz, Pfeffer, Essig und Paprikapulver würzig abschmecken und unter den Nudelsalat mischen. Einige Rucolablätter dekorativ in die Brotkörbchen legen und den Nudelsalat darauf verteilen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Dill hacken. Die Krabben in einer Schüssel mit Zitronensaft und Dill mischen und zuletzt auf den Nudelsalat geben. Mit einem Dillfähnchen garnieren.

Horst Lichter am 03. November 2012

Calamaretti auf gebratenem Pak-Choi und Grapefruit

Für vier Portionen

1 Zwiebel, rot	2 Grapefruits, rosa	2 Strauchtomaten
3 Limetten, unbehandelt	1 Vanilleschote	2 EL Honig
9 EL Olivenöl	12 Calamaretti, küchenfertig	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot	1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Bund Thymian
4 Baby-Pak-Choi	Salz, Pfeffer, Zucker	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets heraustrennen. Je nach Größe die Filets nochmals halbieren. Die Tomaten vierteln. Danach das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Zuletzt die Tomaten der Länge nach in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Für das Dressing die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft aller Limetten auspressen und beides mit Vanillemark, Honig und fünf Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Dressing marinieren. Die Calamaretti putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen, die Schote waschen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauch- und Chiliwürfel mit vier Esslöffeln Olivenöl, Ingwer und anderthalb Esslöffeln Thymian mischen. Die Tintenfischtuben mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und darin ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Pak-Choi waschen, trocken schütteln und halbieren. Danach ebenfalls in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Pak-Choi auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauflegen und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2012

Feldsalat mit Malz-Dressing und mariniertem Fetakäse

Für vier Personen

200 g Fetakäse	2 Zwiebeln	1 Paprika gelb
1 Paprika, rot	50 ml Balsamico, weiß	50 ml Olivenöl
1 TL Pfefferbeeren, rosa	2 Zweige Thymian	250 g Feldsalat
100 g Kirschtomaten	100 g Bacon	100 ml Malzbier
1 TL Dijonsenf	2 EL Balsamico, weiß	1 TL Honig
3 EL Rapsöl	2 Scheiben Bauernbrot	20 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

Den Fetakäse in Streifen schneiden und in die Auflaufform legen. Anschließend die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die beiden Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Den weißen Balsamico mit dem Olivenöl verrühren, den rosa Pfeffer zerstoßen und mit den Thymianblättchen zu der Balsamico-Ölmischung dazugeben. Die Marinade über dem Feta verteilen, diesen dann abdecken und ziehen lassen. Den Feldsalat putzen, waschen und in mit Hilfe der Salatschleuder trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Bacon klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anbraten. Das Malzbier in einem Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Anschließend das einreduzierte Malzbier in eine Schüssel geben und mit dem Senf, Balsamico sowie dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt das Rapsöl unterrühren. Das Bauernbrot in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Brotwürfel in der Butter mit der Knoblauchzehe knusprig braun rösten. Abschließend die Croutons mit Salz würzen. Den Feldsalat mit dem Malzdressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Kirschtomaten und den Bacon darüber streuen. Die Fetastreifen mit dem Gemüse darauf legen. Mit dem entstandenen Sud beträufeln und die Brotwürfel über den Salat streuen.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012

Frisch geräucherter Ostsee-fisch auf Wasabi-Gurken-Salat

Für vier Portionen

20 g Hefe, frisch	300 ml Wasser, lauwarm	450 g Weizenmehl, Typ 550
50 ml Olivenöl	1 EL Honig	1 TL Salz
3 EL Olivenöl	4 Ostseefisch-Filets	2 Zitronen, unbehandelt
6 Zweige Thymian	5 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
2 EL Sonnenblumenöl	1 Salatgurke	100 g Joghurt
1 EL Wasabipaste	1 Bund Dill	Mehl, Zucker, Salz
Meersalz, Pfeffer		

Die Hefe und das lauwarme Wasser in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Mehl dazu-sieben. Das Olivenöl, den Honig sowie einen Teelöffel Salz zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten. In einer Schüssel abgedeckt 30 Minuten aufgehen lassen. Den Teig anschließend auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kräftig kneten. Den Teig nun halbieren und auf zwei Terrakottaschalen (saubere Terrakotta- Blumenuntersetzer, Ø circa 30 cm) zu Fladen ausbreiten. Mit drei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Anschließend auf dem Grill bei indirekter Hitze 15 bis 20 Minuten grillen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach außen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Die Zitronenschale einer Zitrone mit einem Sparschäler abschälen. Die Thymian- und Rosmarinzweige, die Zitronenschale sowie die halbierten Knoblauchzehen in die Mitte der Röllchen stecken. Die Röllchen mit dem Sonnenblumenöl einpinseln. Den Boden eines Tischräucherofens mit 150 Gramm Räuchermehl bedecken. Den Räucherofen auf 220 Grad aufheizen und das Räuchermehl zehn Minuten anröchern. Ein in den Räucherofen passendes Blech mit Alufolie einschlagen. Die Röllchen auf das Blech legen, und für fünf bis acht Minuten in den Räucherofen (je nach Dicke der Filets) geben, bis sie schön glasig sind. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels auskratzen. Das Gurkenfleisch in dünne Scheiben bzw. Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Die Schale der zweiten Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Joghurt mit der Wasabipaste, dem Zitronensaft sowie der Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Gurken damit marinieren. Abschließend den Dill waschen, trockenschleudern, fein hacken und unter die Gurken mischen. Das fertige Brot in Stücke schneiden und zusammen mit den geräucherten Filets und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2012

Garnelen-Cocktail

Für vier Personen

1 Grapefruit, rosa	1 Orange	2 Stangen Frühlingslauch
100 g Erbsen, tiefgekühlt	1 Kopf Romanasalat	150 g Sahnejoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	2 cm Meerrettichwurzel	12 Riesen-Garnelen
2 EL Tomatenketchup	1 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Die Grapefruit und die Orange so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Danach die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei entstehenden Saft auffangen. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die tiefgekühlten Erbsen zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Grapefruit- und die Orangenfilets in einem Sieb kurz abtropfen lassen und den Saft dabei erneut auffangen. Nun die Salatstreifen mit dem Frühlingslauch und den Erbsen mischen und beiseite stellen. Die Schale der Zitrone abreiben, die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Den Joghurt mit der Zitronenschale sowie dem fein geriebenen Meerrettich, dem Ketchup und drei Esslöffeln des Grapefruitsaftes verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Den Kerbel abzupfen, fein hacken und unter die Soße heben. Die Garnelen trocken tupfen und eventuell vom Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Salat in hohen Gläsern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Garnelen darauf legen und mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012

Gazpacho mit mariniertem Kaisergranat

Für vier Portionen

1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	4 Strauchtomaten
1 Salatgurke	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond	1 Limette, unbehandelt	50 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	8 Kaisergranate	2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße, hell	1 Stück Ingwer (50 g)	1 TL Honig
1 Chilischote, frisch, rot	Salz, Pfeffer	Chili, Zucker, Olivenöl

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, die weißen Trennhäute entfernen, schälen und die Schoten klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen, beides halbieren und klein würfeln. Gemeinsam mit den Gurken-, Paprika- und Tomatenstücken in einen Standmixer geben. Das Olivenöl sowie den Gemüsefond zufügen und alles fein pürieren. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüsepüree mit Salz, Pfeffer, Chili, einer Prise Zucker und etwas von dem Limettensaft kräftig abschmecken. Die Kaisergranate vom Kopf befreien, den Panzer mit einer Schere an der Unterseite abschneiden und entfernen. Anschließend gründlich waschen und trockentupfen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Das Sesamöl, die Sojasoße, den Honig und den frischen Chili mit einem Teelöffel des geriebenen Ingwers miteinander verrühren. Die Kaisergranate damit marinieren. Die Kaisergranate nun einzeln längs auf Holzspieße stecken und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gazpacho in Gläsern anrichten und jeweils zwei Spieße dazu reichen. Abschließend alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Johann Lafer am 25. August 2012

Gebratener Ostsee-Fisch auf Tomaten-Kohlrabi-Carpaccio

Für vier Portionen

2 frische Ostseefische	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	1/2 Knoblauchknollen	5 EL Olivenöl
2 Kohlrabi	3 Ochsenherz-Tomaten	3 Passionsfrüchte
2 EL Honig	3 EL Balsamico, weiß	5 El Rapsöl
0,5 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fische innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend die Fische mit den Zitronenscheiben und den Kräuterzweigen füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch waagrecht halbieren. In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Fische darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten fertig garen. Die Kohlrabiknollen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Kohlrabi in einer Pfanne in dem übrigen Olivenöl anbraten und abwechselnd mit den Tomatenscheiben auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Passionsfrüchte halbieren, das Mark herauskratzen und durch ein Sieb streichen. Das Passionsfruchtmark mit dem Honig in einem Topf einmal aufkochen. In einen hohen Mixbecher geben, den Balsamico zugeben und mit einem Pürierstab aufmixen. Das Rapsöl langsam zugeben und untermixen, bis eine sämige Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abschließend den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Dressing großzügig auf dem Gemüse verteilen. Die Fische filetieren und die Filets darauf anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2012

Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffel-Salat

Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, klein, fest	200 g Krabben	1/2 Bund Radieschen
2 Stangen Frühlingslauch	100 g Mayonnaise	50 ml Buttermilch
1 Zitrone, unbehandelt	4 Strauchtomaten, groß	1/2 Bund Schnittlauch
2 Bund Rucola	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln dann am nächsten Tag schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Krabben in eine Schüssel geben. Anschließend die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch ebenfalls putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides mit in die Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mayonnaise und die Buttermilch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kartoffelsalat damit marinieren, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmals kräftig abschmecken. Die Strauchtomaten waschen und halbieren. Mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten umgedreht auf Küchenpapier legen. Den Krabben-Kartoffelsalat in die vorbereiteten Tomaten füllen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die Tomaten streuen. Abschließend den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Balsamico und dem Olivenöl, Salz, Zucker und etwas Pfeffer marinieren. Die gefüllten Tomaten mit dem Rucola auf Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 01. September 2012

Gefüllte Zucchini auf Tomaten-Soße

Für vier Personen

150 g Reis	1 TL Kurkuma	3 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Thymian
30 g Butter	50 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Schnittlauch
150 g Fetakäse	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten, passiert	3 Strauchtomaten
2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit 300 Milliliter Wasser, einem gestrichenen Teelöffel Salz und dem Kurkuma aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und bei kleiner Flamme quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Zwiebel und den Knoblauch jeweils schälen und klein schneiden. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch sowie der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Mischung zum fertiggegartem Reis geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die getrockneten Tomaten klein hacken, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und beides unter den Reis mischen. Die Reismischung in die Zucchini füllen, diese in eine Auflaufform setzen, den Fetakäse darüber reiben und das Ganze im Ofen zehn Minuten gratinieren. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Strauchtomaten klein schneiden und unter die Soße rühren. Die Crème-fraîche unterrühren und bei Bedarf nochmals abschmecken. Die Soße auf Tellern verteilen und die Zucchini darauf anrichten.

Horst Lichter am 29. September 2012

Heilbutt-Schnittchen mit Roter Bete und verlorenen Eiern

Für vier Portionen

300 g Heilbutt-Filet, geräuchert	2 Rote Bete (vorgekocht)	20 g Meerrettich, frisch
1 EL Kräuteressig	4 Eier (Klasse M)	1/2 Bund Rucola
1/2 Bund Dill	2 Stangen Frühlingslauch	4 Scheiben Bauernbrot
2 EL Butter	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen, von Schuppen sowie Gräten befreien und in acht Tranchen schneiden. Einen Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz sowie einem Esslöffel Kräuteressig zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren. Das Wasser darf nur noch leicht siedend sein. Die Eier nun nacheinander direkt in das Wasser aufschlagen und vier bis fünf Minuten gar ziehen lassen (das Eigelb darf dabei nicht zu weich sein). Die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden, den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend das Bauernbrot in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Bauernbrotschnitten toasten, mit der Butter bestreichen und mit einigen Blättern Rucola belegen. Die Rote Bete gleichmäßig darauf verteilen, mit dem frisch geriebenem Meerrettich bestreuen und je zwei Heilbuttscheiben sowie ein Ei darauflegen. Die Eier leicht kreuzweise einritzen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Nun den Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die Heilbuttschnittchen auf Tellern anrichten, mit dem Dill sowie dem Frühlingslauch garnieren und sofort servieren.

Horst Lichter am 19. Mai 2012

Herzhafte Strudel-Säckchen auf süß-scharfen Zwetschgen

Für vier Personen

1 Chilischote, rot	1 Stück Ingwer, ca. 20 g	2 Zwiebeln, rot
300 g Zwetschgen	2 EL Zucker, braun	30 ml Weißweinessig
200 ml Rotwein	100 g Toastbrot	2 Schalotten
30 g Butter	200 g Frischkäse	3 Eier
50 g Parmesan	1/2 Bund Schnittlauch	1 Ei
8 Strudelteigblätter	250 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Brunnenkresse

Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen, die Zwetschgen waschen und entsteinen, anschließend beides in Spalten schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Chiliwürfel und Zwiebeln zusammen mit dem Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann mit Essig und Rotwein ablöschen. Nun die Zwetschgen zufügen und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen. Für die Füllung das Brot klein würfeln, die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten und danach in eine Schüssel geben. Zwei Eier trennen, 50 Gramm Parmesan reiben. Die Füllung nun mit Frischkäse, den Eidottern und dem Parmesan mischen. Zuletzt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Acht lange Schnittlauchhalme etwa zwei Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Das verbliebene Ei in einer Schüssel verquirlen. Die Strudelblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Ei bestreichen und einen Esslöffel Füllung darauf geben. Die Ecken oben zusammenfassen und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden, so dass ein Säckchen entsteht. Das Butterschmalz auf 160 bis 170 Grad erhitzen und die Strudelsäckchen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Die Zwetschgen auf Tellern anrichten, je zwei Strudelsäckchen darauf geben und mit Brunnenkresse bestreuen.

Johann Lafer am 22. September 202

Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat

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	Chili, Zucker

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.

Johann Lafer am 04. August 2012

Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Kräuter-Quark

Für vier Personen

Für die Puffer	200 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel
200 g Sauerkraut	1 Ei	1 TL Senf
0,5 TL Kümmel	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	Butterschmalz	Für den Quark
400 g Magerquark	100 ml Milch	2 EL Olivenöl
1 Limette	1 Bund Kräuter	Cayennepfeffer

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Sauerkraut in ein Sieb zum Abtropfen geben. Gut darin ausdrücken und grob hacken. Sauerkraut, Kartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Ei, Senf, Kümmel und Mehl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gründlich mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braten. Die restliche Kartoffelmasse ebenso verarbeiten. Die Puffer nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Magerquark, Milch und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Limette pressen und den Quark mit Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter fein hacken und unter den Quark mischen. Die Puffer auf Tellern anrichten, den Kräuterquark dazu servieren und mit einigen frischen Kräuterblättchen garnieren.

Horst Lichter am 17. November 2012

Kartoffel-Teigtaschen auf Tomaten-Soße

Für vier Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig	3 Eier (Kl. M)	4 EL Butter
70 g Mehl	20 g Kartoffelstärke	2 EL Grieß
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	150 g Spinat
1 Zitrone, unbehandelt	120 g Frischkäse	250 g Tomaten
1 EL Olivenöl	50 ml Sahne	2 Stiele Schnittlauch
30 g Parmesan, am Stück	1 Muskatnuss	Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eier trennen. Die Eigelbe sowie einen Esslöffel Butter zu den Kartoffeln geben und gut vermengen. 50 Gramm Mehl sowie die Kartoffelstärke hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Teig gut verkneten. Je nach Feuchtigkeit der Kartoffelsorte mehr oder weniger Kartoffelstärke für die Zubereitung des Teiges verwenden. Den Teig halbieren, mit Hilfe des übrigen Mehls und einem Nudelholz circa drei Millimeter dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (circa 7 cm Durchmesser) zwölf Kreise ausstechen und auf ein mit etwas Grieß bestreutes Blech legen. Den restlichen Teig genauso verarbeiten. Die Schale der Zitrone abreiben. Eine Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat waschen, trocken schleudern, hinzufügen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Unter Rühren den Spinat circa drei Minuten garen, bis er zusammenfällt. Anschließend den Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen, fest ausdrücken und fein hacken. Den Spinat in einer Schüssel mit dem Frischkäse sowie dem Zitronenabrieb gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Die Teigkreise am Rand mit dem verquirlten Eigelb einpinseln. Je einen Teelöffel Spinatmasse mittig auf die Kreise geben, die restlichen Teigkreise darauflegen und an den Seiten mit einer Gabel fest andrücken. Bis zum Kochen kühl stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die übrige Zwiebel sowie die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und im erhitzten Olivenöl glasig dünsten. Die Tomaten in Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Das Ganze mit Zucker, Salz sowie Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit dem Pürierstab cremig aufmixen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Kartoffelteigtaschen hineingeben und für etwa vier Minuten leicht köcheln lassen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Tomatencremesoße auf Tellern verteilen und die Kartoffelteigtaschen darauf anrichten. Abschließend den Parmesan reiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffelteigtaschen mit dem Parmesan sowie den Schnittlauchröllchen garnieren, die heiße braune Butter darüber träufeln und sofort servieren.

Horst Lichter am 05. Mai 2012

Kleiner Nudel- Auflauf im Glas mit gebratener Gamba

Für 4 Personen

200 g Spaghetti	1 Stange Staudensellerie	1 Ei (M)
120 g Sahne	60 ml Milch	2 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan, am Stück	1 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
4 Gambas, ohne Kopf	1 EL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gläser großzügig mit der Butter einfetten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend die Spaghetti durch ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Den Staudensellerie in feine Ringe schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa drei Minuten blanchieren. Nun die Nudeln abwechselnd mit dem Staudensellerie in die Gläser füllen. Den Parmesankäse mit einer Reibe fein reiben. Die Milch anschließend zusammen mit der Sahne, dem Ei, der Crème-fraîche und zwei Esslöffeln von dem geriebenen Parmesankäse gut verrühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne-Milchmischung über den Nudeln verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Gambas mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gambas darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen leicht andrücken und zusammen mit dem Rosmarinzweig sowie dem Thymianzweig hinzufügen und alles zwei bis drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die überbackenen Nudeln mit jeweils einer Gamba auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Horst Lichter am 07. Januar 2012

Kohlrabi-Salat, Sauerkirsch-Vinaigrette, Kaninchen-Rücken

Für vier Portionen

3 Kohlrabi	2 Schalotten	30 g Sauerkirschen, getrocknet
6 EL Olivenöl	1 EL Akazienhonig	20 ml Weißweinessig
1 Ciabatta	4 Kaninchenrückenfilets à 120 g	4 Scheiben Parma-Schinken
4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (oder mit einem Spiralschneider zu langen Fäden verarbeiten). Die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit den Sauerkirschen in einen Topf geben. Anschließend den Weißweinessig angießen, aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Honig und zwei Esslöffel Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und unter den Kohlrabi mischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Ein halbes Ciabatta in Scheiben schneiden, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Kaninchenrückenfilets von Sehnen befreien und leicht pfeffern. Den Parma-Schinken auslegen und die Filets darin einwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kaninchen darin von allen Seiten ein bis zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Kräuterzweigen zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und das Kaninchen weitere zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Salat mit den Schnittlauchröllchen vermischen, auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette und den Kirschen beträufeln. Die Kaninchenfilets schräg aufschneiden und darauflegen. Das Ciabatta dazu reichen.

Johann Lafer am 28. April 2012

Räucher-Enten-Brust mit Quitten-Chutney, Austernpilzen

Für vier Personen

Für das Chutney:

2 Quitten	2 Schalotten	1 Stück Ingwer, etwa 30 g
1 Chilischote, klein, rot	30 ml Olivenöl	80 g Zucker
50 ml Aceto balsamico bianco	50 ml Weißwein, trocken	2 TL Dijonsenf, grob
Salz	Pfeffer	

Für die Austernpilze:

12 Austernpilze, groß	100 g Semmelbrösel	50 g Mandeln, gemahlen
1 Ei	50 ml Schlagsahne	50 g Mehl
100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Entenbrust:

150 g Feldsalat, rot	2 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker
2 EL Walnussöl	2 Entenbrüste, geräuchert	Salz, Pfeffer

Die Quitten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Schalotten und Ingwer schälen, danach fein würfeln. Die Chilischote halbieren und ebenfalls fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten, den Ingwer und den Chili darin andünsten. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Aceto balsamico und Weißwein ablöschen, danach die Quittenwürfel zugeben. Alles marmeladenähnlich einkochen lassen. Dabei gelegentlich rühren. Den Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend auskühlen lassen. Für die Pilze Semmelbrösel und Mandeln mischen. Die Sahne steif schlagen. Ei und zwei Esslöffel Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Austernpilze nun zuerst in Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Pilze darin schwimmend goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Weißweinessig mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterrühren. Den Feldsalat damit marinieren. Die Entenbrust mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern kreisrund und leicht überlappend auslegen. Mit Hilfe eines Metallrings (circa fünf Zentimeter Durchmesser) das Chutney mittig auf dem Fleisch anrichten. Den Feldsalat darauf geben und den Ring vorsichtig abziehen. Die Austernpilze daneben anrichten und servieren.

Johann Lafer am 01. Dezember 2012

Räucherfisch-Apfel-Tatar mit Roter Bete und Meerrettich

Für vier Personen

2 Schalotten	1 Apfel, fruchtig-süß	1 Zitrone, unbehandelt
2 Kugeln Rote Bete, vorgegart	150 g Forelle, geräuchert	150 g Aal, geräuchert
1/2 Bund Dill	4 hauchdünne Scheiben Graubrot	100 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich (Wurzel)	2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
1 TL Senf	150 g Wildkräutersalat	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Apfel waschen, entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Anschließend die Apfelscheiben auf Tellern auslegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Rote Bete klein würfeln. Den Dill fein hacken. Die geräucherten Fische häuten, entgräten und das Fleisch klein würfeln. In einer Schüssel mit dem klein geschnittenen Dill, Schalotten und der Roten Bete mischen. Das Graubrot im Backofen bei 180 Grad etwa fünf Minuten knusprig backen. Das Tatar in Metallringe füllen, die Füllung etwas andrücken und auf das Apfelp Carpaccio setzen. Die Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und abgeriebener Schale würzen. Den Meerrettich schälen und reichlich davon in die Crème-fraîche reiben. Das Ganze gut verrühren. Nun die Crème als Nocke auf den Tatartürmchen verteilen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Zucker eine Vinaigrette anrühren. Den Wildkräutersalat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing marinieren. Zuletzt den Salat um die Törtchen verteilen und nochmals großzügig mit frisch gehobeltem Meerrettich bestreuen. Die Brotchips dazu servieren.

Johann Lafer am 27. Oktober 2012

Riesen-Garnelen mit Melonen-Gurken-Tomaten-Salat

Für vier Personen

1 Honigmelone, reif	1 Stück Ingwer, circa 15 Gramm	1 Chilischote, klein
1 Limette, unbehandelt	2 EL Honig	1 EL Sojasoße
3 EL Olivenöl	1 Salatgurke	2 Tomaten, reif
8 Riesen-Garnelen, küchenfertig	1 Ei	30 g Sahne
150 g Pankobrösel	2 EL Sesamsamen	100 ml Frittieröl
Salz, Pfeffer	Mehl, Shiso-Kresse	

Die Melone halbieren (verwendet wird nur eine Hälfte). Die Melonenhälfte schälen und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, danach aus den Scheiben Kreise mit circa fünf bis sechs Zentimetern Durchmesser ausstechen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote entkernen, klein hacken und mit Ingwer, Limonenschale und -saft sowie Honig, Sojasoße und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun die Melonen-, Gurken- und Tomatenscheiben abwechseln in die Metallringe einschichten, dabei jede Schicht mit etwas Marinade beträufeln. Die Sahne leicht anschlagen und danach mit dem Ei verquirlen. Die Riesen-Garnelen salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen, in den Pankobröseln panieren und in heißem Öl in einer Pfanne langsam goldbraun und knusprig ausbacken. Die Garnelen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Die Türmchen auf Tellern anrichten und die gebackenen Riesen-Garnelen danebenlegen. Die restliche Vinaigrette darüber träufeln und mit Kresse bestreut servieren.

Johann Lafer am 08. September 2012

Rinder-Tatar mit Wachtelei

Für vier Portionen

600 g Rindertatar	2 EL Olivenöl	2 Zwiebeln, rot
2 Eier (Klasse M)	1 EL Tomatenketchup	2 TL Dijon Senf
3 EL Kapern, eingelegt	1 TL Worcestersoße	1 EL Butter
4 Wachteleier	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie, glatt
8 Scheiben Baguettebrot	Tabasco	Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer, schwarz		

Die Eier trennen. Anschließend die Eigelbe mit dem Senf, dem Olivenöl, der Worcestersoße, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verrühren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Kapern abtropfen lassen. Das Rindertatar, die Zwiebeln, den Tomatenketchup sowie die Kapern zu der Eigelbmasse geben und kräftig vermengen. Erneut mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Tabasco abschmecken. Das Tatar in vier Portionen teilen, jeweils mithilfe eines Metallrings (Durchmesser 8 bis 10 cm) zu Kreisen formen und auf einen Teller geben. Kurz vor dem Servieren die Metallringe entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, kurz vom Herd nehmen, die Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne geben. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Wachteleier mit Salz würzen und braten. Abschließend die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Wachteleier auf dem Tatar verteilen, mit den Schnittlauchröllchen sowie der grob gehackten Petersilie anrichten. Nach Belieben den Teller mit schwarzem Pfeffer und den übrigen Kapern garnieren. Das Baguettebrot dazu reichen und alles servieren.

Horst Lichter am 02. Juni 2012

Rosenkohl-Salat mit Hirsch-Schinken-Röllchen

Für vier Personen

400 g Rosenkohl	50 g Cranberries, getrocknet	2 Schalotten
1 Mango	1 Apfel	1 Vanilleschote
2 EL Himbeer-Essig	4 EL Olivenöl	12 Scheiben Hirschschinken
300 g Sellerieknolle	30 g Walnusskerne, ohne Schale	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Rosenkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter einzeln ablösen. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Cranberries zugeben und unterschwenken. Die Schalotten schälen und klein würfeln und in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Vanilleschote halbieren, eine Hälfte längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer auskratzen. Die Mango und den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles zum Rosenkohl geben, mit dem Himbeer-Essig ablöschen, einen Esslöffel Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Sellerie darin zwei Minuten anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der Crème-fraîche vermengen. Die Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend zum Sellerie geben und unterrühren. Die Hirschschinkenscheiben auslegen, je eine kleine Portion Sellerie darauf geben und aufrollen. So fortfahren, bis 12 Rollen entstanden sind. Den Rosenkohlsalat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Hirschschinkenröllchen darauf legen und servieren.

Johann Lafer am 03. März 2012

Süßkartoffel-Püree mit Spinat-Salat und Tatar-Praline

Für 4 Personen

600 g Süßkartoffeln	60 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Knoblauchzehen	50 g Butter
30 g Parmesan	300 g Rinderfilet	2 Schalotten
1 TL Kapern	2 cl Cognac	1 TL Senf
1 TL Ketchup	2 Sardellen	1 Ei (Kl. M)
100 g Semmelbrösel	150 g Babyspinat	20 ml Weißweinessig
1 TL Honig	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz	Paprikapulver, edelsüß	Rapsöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, grob würfeln, auf ein Backblech geben, mit 30 Millilitern Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Drei Knoblauchzehen ebenfalls grob hacken und über den Süßkartoffeln verteilen. Anschließend alles in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30 Minuten weichgaren. Anschließend die Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Parmesan reiben und zusammen mit den zerdrückten Süßkartoffeln und 30 Gramm Butter in einer Schüssel vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet fein hacken, in eine Schüssel geben und mit etwas Zucker und Paprikapulver marinieren. Die Kapern und Sardellen hacken. Die Schalotten sowie die übrige Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Zusammen mit den Kapern, dem Cognac, den Sardellen, dem Ketchup und dem Senf zum Fleisch geben. Das Ei trennen, das Eigelb zum Fleisch geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Tatar mit Hilfe eines Metallrings (etwa 4 cm Durchmesser) zu kleinen Türmchen formen. Die Bällchen in den Semmelbröseln wenden. Anschließend die Portionen in einer Pfanne in heißem Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten, so dass das Tatar noch schön rosa ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Den Weißweinessig, den Honig und das übrige Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit dem Dressing marinieren. Das Süßkartoffelpüree mit Hilfe eines Metallrings auf Tellern anrichten. Eine Tatarpraline darauf legen, den Spinatsalat um das Püree anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Januar 2012

Safran-Crêpes mit Ricotta-Brunnenkresse-Crème

Für vier Portionen

100 g Mehl	200 ml Milch	0,2 g Safran, gemahlen
2 Eier (Klasse M)	1 Prise Zucker	80 g Butter
200 g Brunnenkresse	250 g Ricotta	50 g Walnusskerne
1 Zitrone, unbehandelt	1 Schote Chili, rot	150 g Fingermöhren
1 Bund Thai-Spargel	150 g Zuckerschoten	1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig	1 TL Senf, mild, mit Honig	1 TL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	1 Bund Kerbel	Salz, Pfeffer, schwarz
Meersalz		

30 Gramm Butter erwärmen. Das Mehl, die Milch, den Safran und die Eier in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die flüssige Butter zugeben und das Ganze nochmals kurz aufmixen. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter ausreiben, jeweils eine Portion Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Von beiden Seiten ohne Farbe braten. Aus der Pfanne nehmen und so fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter grob hacken und in einer Schüssel mit Ricotta mischen. Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein hacken. Nun die Ricottamasse mit den Walnüssen, Chili, Zitronensaft und -schale verrühren. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Safrancrêpes auf der Arbeitsfläche auslegen und mit der Ricottamasse bestreichen, aufrollen und in Frischhaltefolie wickeln. Bis zum Servieren kalt stellen. Für den Salat das Gemüse waschen, putzen und, falls nötig, die Fingermöhren schälen. Möhren, Thai-Spargel und Zuckerschoten kurz in kochendem Wasser bissfest garen und im Anschluss in kaltem Wasser abschrecken. Danach zusammen mit den Radieschen in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Weißweinessig, den Senf, beide Honigsorten, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Olivenöl zugeben und unterschlagen. Das Gemüse mit der Vinaigrette mischen und gut durchziehen lassen. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen ziehen und unter den Salat mischen. Zuletzt die Röllchen aus der Folie wickeln, in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer vollenden.

Johann Lafer am 07. April 2012

Schwarzwurzel-Salat mit Enten-Brust und Chutney

Für 4 Personen

600 g Schwarzwurzeln	2 Zitronen, unbehandelt	5 Schalotten
3 Tomaten	40 ml Olivenöl	1,5 EL Honig, flüssig
2 EL Himbeeressig	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	20 g Ingwer	30 g Zucker
300 g Cranberries, frisch	1 Sternanis	2 Nelken
1 Zimtstange	20 ml Weißweinessig	1 geräucherte Entenbrust (300 g)
150 g Feldsalat	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Eine Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit etwas Wasser vermischen. Die Schwarzwurzeln unter

fließendem Wasser schälen, in schräge Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser einlegen. (Tipp:

Statt Zitronenwasser kann man die Schwarzwurzeln auch in Milch einlegen.) Anschließend zwei Schalotten schälen und klein würfeln. Die Tomaten abziehen. Dafür die Haut mit einem Messer einritzen, die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets anschließend klein würfeln. Die gewürfelten Schalotten und die Schwarzwurzeln in 20 Milliliter heißem Olivenöl anbraten. Einen Esslöffel Honig zugeben und unterrühren. Die Schwarzwurzeln mit dem Himbeeressig ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa ein bis zwei Minuten in der Pfanne garen. Anschließend in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln zu den Schwarzwürfeln geben. Für das Chutney die übrigen drei Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Anschließend den Ingwer schälen und fein reiben. Alles in 20 Milliliter heißem Olivenöl anschwitzen, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Anschließend die Cranberries mit dem Sternanis, den Nelken und der Zimtstange hinzufügen, zwei bis drei Minuten anschwitzen und mit dem Weißweinessig ablöschen. Die Früchte zu einer Marmelade einkochen, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust mit Hilfe einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die zweite Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Walnussöl und den übrigen Honig mit etwas Salz und dem Zitronensaft verrühren. Den Feldsalat damit marinieren. Den Feldsalat und die Schwarzwurzeln auf großen Tellern anrichten, die Scheiben von der Entenbrust darauf legen, mit dem Cranberry-Chutney beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 11. Februar 2012

Tomaten-Törtchen mit Kräuter-Butter

Für vier Personen

Für die Törtchen:

2 Platten Blätterteig, Tk	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl	2 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer

Für die Butter:

150 g Butter, zimmerwarm	1 Bund Kräuter, gemischt	4 Tomaten, getrocknet
--------------------------	--------------------------	-----------------------

Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	1 Lollo Rosso
150 g Gorgonzola	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Den Blätterteig auftauen lassen und daraus Kreise (etwa acht Zentimeter) ausstechen. Die Blätterteigkreise auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben, den Saft pressen. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Knoblauch und Zitronenschale verrühren. Die Paste mit Salz und Pfeffer würzen und danach dick auf die Blätterteigkreise streichen. Die Strauchtomaten in dicke Scheiben schneiden und je eine Scheibe mittig auf jeden Blätterteig legen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kräuterbutter zubereiten. Dafür die zimmerwarme Butter und eine Prise Salz in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Blätter danach klein hacken. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein hacken. Beides anschließend unter die Butter mischen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Nach zehn Minuten Backzeit auf jedes Törtchen einen Klecks Kräuterbutter geben und noch mal fünf bis acht Minuten backen lassen. Für den Salat Balsamico mit Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Den Gorgonzola klein schneiden und auf dem Salat verteilen. Je zwei Tomatentörtchen daraufgeben und nochmals mit etwas Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 15. Dezember 2012

Wild

Gebackene Rotkraut-Knödel auf Waldpilz-Wild-Ragout

Für vier Personen

300 g Rotkraut, fertig	250 g Semmelbrösel	Mehl
2 Eier	500 ml Pflanzenöl	400 g Reh- oder Hirschrückenfilet
600 g Waldpilze	2 Schalotten	2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin	2 EL Butterschmalz	75 ml Madeira
200 ml Sahne	250 ml Wildfond	1 TL Speisestärke
1/2 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das bereits fertige Rotkraut mit drei bis vier Esslöffeln Semmelbröseln mischen und zehn Minuten stehen lassen. Dann die Hände anfeuchten und aus dem Rotkraut acht Knödel formen (oder mit Hilfe eines Eisportionierers) und diese auf einen Teller setzen. Die Knödel anschließend für etwa eine Stunde in das Gefrierfach geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in einem Esslöffel Butterschmalz rundum anbraten. Rosmarin und Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Das Fleisch samt den Kräutern auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad etwa 30 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen die Pilze putzen und je nach Größe nochmals halbieren oder vierteln. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die angefrorenen Rotkrautknödel zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in den restlichen Semmelbröseln panieren. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die panierten Knödel ein zweites Mal durch das Ei ziehen und nochmals in den Semmelbröseln panieren. Die Knödel in heißem Öl goldbraun ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und Ofen warm halten. Die Schalotten schälen, in Spalten schneiden und in einer großen Pfanne in einem Esslöffel Butterschmalz anschwitzen. Die Pilze zufügen und zwei bis drei Minuten mitbraten. Die Pilze nun herausheben und beiseite stellen. Den Bratensatz mit Madeira ablöschen, Sahne und Fond dazugießen und alles etwas einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Bratensoße mit Salz und Pfeffer würzen und der angerührten Stärke leicht binden. Die Soße mit einem Pürierstab aufschäumen. Die Petersilie fein hacken. Das Fleisch in Tranchen schneiden. Die Pilze mit der Petersilie verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit der Soße auf Tellern verteilen. Das Fleisch darauf legen. Abschließend je einen Knödel darauf anrichten.

Johann Lafer am 20. Oktober 2012

Kaninchen-Rücken im Parma-Schinken mit Kartoffel-Ravioli

Für vier Personen

700 g Kaninchenrücken, ausgelöst	4 Stiele Basilikum	6 Scheiben Parma-Schinken
2 EL Olivenöl	700 g Kartoffeln, mehlig	3 Eier (Kl. M)
50 g Speisestärke	1 Muskatnuss	2 Stangen Lauch
20 g Butter	30 g getr. Tomaten	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Mehl	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kaninchenrücken vom Bauchlappen befreien und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kaninchenrücken mit dem Basilikum umlegen und in den Parma-Schinken einwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rollen darin anbraten. Im Backofen zehn Minuten fertig garen. Die Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 160 Grad etwa 45 Minuten garen. Anschließend herausnehmen, halbieren und nacheinander durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schalen aus der Presse entfernen und die restlichen Kartoffeln durchpressen. Zwei Eier trennen. Anschließend die heiße Kartoffelmasse mit den Eigelben sowie der Speisestärke verrühren und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Masse abkühlen lassen. Den Lauch putzen, waschen und in 20 Gramm Butter anschwitzen. Die getrockneten Tomaten klein würfeln und unterschwenken. Mit dem Gemüsefond sowie der Sahne ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Die Hälfte des Lauchs in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Sauce in der Pfanne auffangen. Die Kartoffelmasse auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und zu Kreisen ausstecken. Das übrige Ei trennen. Jeweils eine kleine Portion des abgetropften Lauchs darauf geben, die Ränder mit dem Eigelb einstreichen und zu Halbmonden zusammenklappen. Die Kartoffel-Ravioli in reichlich leicht gesalzenem Wasser kurz garen. Das Wasser sollte dabei nicht kochen, nur siedeln. Die Kaninchenrouladen aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Ravioli und dem Lauchrahm auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 04. April 2012

Kaninchen-Ragout mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln

Für vier Personen

Für das Ragout:

3 Kaninchenkeulen	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
150 g Maronen	1 EL Butterschmalz	100 ml Weißwein
200 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	2 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

500 g Kartoffeln, fest	500 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone
30 g Butter	1 TL Zucker	1 TL Kapern
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Die Kaninchenkeulen auslösen und das Fleisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Maronen grob hacken. Das Butterschmalz in einem großen breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Maronen zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, danach Kalbsfond und Sahne angießen. Den Thymian zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und mit einer Prise Salz weichgaren. Die Zitrone pressen und in eine Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln waschen und unter fließendem Wasser schälen, danach in Stücke schneiden und in das Zitronenwasser einlegen. Anschließend die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen, in der Butter anbraten und mit einem Teelöffel Zucker bestreuen. Die Kapern hacken, zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Kartoffeln abgießen und unter die Schwarzwurzeln schwenken. Den Schnittlauch klein schneiden und zum Gemüse geben. Das Kaninchenragout nochmals abschmecken, den Thymian entfernen und auf Tellern anrichten. Das Schwarzwurzelgemüse und die Kartoffel daneben anrichten.

Horst Lichter am 10. November 2012

Reh-Rücken mit Pumpernickel-Wacholder-Kruste

Für vier Personen

Für den Rehrücken:

700 g Rehrücken, ausgelöst	1 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	8 Scheiben Frühstücksspeck	3 Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen	80 g Pumpernickel	3 Wacholderbeeren
80 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Apfel-Rosmarinmus:

4 Äpfel, mürbe	1 Zwiebel	100 ml Weißwein
30 g Zucker	2 Zweige Rosmarin	100 g Butter
Chili		

Für die Steckrübe:

1 Steckrübe, ca. 600 g	2 Schalotten	1 EL Zuckerrübensirup
20 g Butter	100 ml Portwein, rot	150 ml Holundersaft
Zucker		

Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen. Den Rehrücken von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz mit den Kräutern, Wacholder, Knoblauch und Speckscheiben rundum anbraten. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen 10 bis 14 Minuten garen. Für die Kruste den Pumpernickel und die Wacholderbeeren in einer Küchenmaschine zermahlen. 80 Gramm Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Den Pumpernickel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Die Masse in einem Gefrierbeutel etwa drei Millimeter dick ausrollen und zum Festwerden in den Kühlschrank legen. Die Äpfel waschen, die Zwiebel schälen und anschließend beides grob würfeln. In einen Topf mit Weißwein, Zucker und einem Rosmarinzweig geben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen lassen. Danach die Apfel- und Zwiebelstücke in ein feines Sieb zum Abtropfen geben. Den Apfelsud anderweitig verwenden. Die Apfel- und Zwiebelstücke durch das Sieb oder durch die flotte Lotte streichen und in den Topf zurückgeben. 100 Gramm Butter nach und nach unter das heiße Püree rühren, so dass sie langsam schmilzt und das Püree bindet. Das Apfelmus mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Zuletzt nochmals einige Rosmarinnadeln klein schneiden und unterrühren. Die Steckrübe waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und klein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitze und das Gemüse darin anschwitzen. Mit rotem Portwein ablöschen und verkochen lassen. Zuckerrübensirup und Holundersaft angießen, mit Salz, Pfeffer würzen und die Steckrüben im Sud bei mittlerer Hitze weich garen. Die Kruste in fünf Zentimeter breite Streifen schneiden und die Folie entfernen. Auf das Fleisch legen, im Backofen bei Grillfunktion (oder 220°C Oberhitze) für fünf bis acht Minuten gratinieren. Das Fleisch in Stücke schneiden, salzen und auf den Steckrüben anrichten. Das Apfelpüree als Nocke daneben setzen und mit etwas Holundersud beträufeln.

Johann Lafer am 17. November 2012

Reh-Ravioli in Steinpilz-Schaum mit Zwiebel-Salsa

Für 4 Portionen

300 g ital. Hartweizengrieß	4 Eier (M)	3 EL Olivenöl
4 Zwiebeln, rot	1 EL Honig	2 EL Rotweinessig
200 g Rehrückenfilet	400 ml Sahne	2 Zweige Zitronenthymian
30 g Walnüsse, ohne Schale	2 Schalotten	20 g Steinpilze, getrocknet
20 g Butter	1 Knoblauchzehe	50 ml Weißwein
400 ml Wildfond	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	Chili

Den Hartweizengrieß, drei Eier, einen Esslöffel Olivenöl und einen halben Teelöffel Salz zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Den Honig sowie den Rotweinessig hinzufügen und einkochen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Rehrückenfilet in Würfel schneiden und zehn Minuten im Gefrierschrank anfrieren. Anschließend die Würfel zusammen mit 200 Millilitern Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und klein hacken. Den Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen, klein hacken und mit den Walnüssen unter die Farce heben. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz zu langen Bahnen ausrollen. Die Rehfarcie in kleinen Portionen mit etwas Abstand auf die Nudelbahnen setzen. Das vierte Ei trennen. Die Teigblätter mit dem Eigelb bestreichen und mit einer zweiten Nudelbahn belegen. Die Ravioli mit Hilfe eines Ravioli-Ausstecher ausstechen. Anschließend die Ravioli in leicht gesalzenem Wasser zwei bis drei Minuten kochen lassen. Die Steinpilze mit lauwarmem Wasser bedeckt zehn Minuten einweichen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, klein hacken und in der Butter anschwitzen. Die eingeweichten Steinpilze klein hacken und hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Wildfond zugeben und mit der übrigen Sahne auffüllen. Zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen. Abschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und klein hacken. Die Ravioli in tiefen Tellern anrichten und mit dem Steinpilzschaum beträufeln. Die Zwiebeln darauf geben, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 07. Januar 2012

Wild-Frikadellen auf Spitzkohl-Orangen-Salat

Für vier Personen

Für die Frikadellen:

1 Scheibe Graubrot	100 ml Milch, lauwarm	500 g Wildfleisch
100 g Speck, durchwachsen	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
25 g Butter	1 Ei (Kl. M)	1 TL Senf, mittelscharf
30 g Butterschmalz	4 Wacholderbeeren	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	8 Maronen, vorgegart	Pfeffer

Für den Salat:

1 Spitzkohl, ca. 400 g	2 Zwiebeln, rot	3 Orangen
2 EL Rapsöl	1 TL Honig	1 Prise Zimt
100 g Preiselbeeren		

Für die Frikadellen das Brot entrinden, klein würfeln und in der lauwarmen Milch einweichen. In der Zwischenzeit das Fleisch in grobe Würfel schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Danach das Fleisch in eine Schüssel geben und auf Eiswasser stellen. Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und daraufhin Speck, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Nun das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brot gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen und jeweils in die Mitte eine Marone drücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Wacholderbeeren zerdrücken und mit den Kräuterzweigen zufügen. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen in etwa zehn Minuten zu Ende garen. Für den Salat den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwei Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist, danach die Filets heraustrennen und den Saft auffangen. Die verbliebene Orange halbieren und auspressen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Honig zugeben, mit Orangensaft ablöschen und sämig einkochen lassen. Den Sud in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und einen zweiten Esslöffel Rapsöl untermischen. Das Dressing und die Orangenfilets unter den Salat mischen. Die Frikadellen mit dem Salat anrichten und jeweils einen Teelöffel Preiselbeeren auf jede Frikadelle geben.

Johann Lafer am 10. November 2012

Wurst-Schinken

Kartoffel-Omelette mit Büffel-Mozzarella und Mettenden

Für zwei Personen

400 g Kartoffeln, fest	60 g Frühstücksspeck	2 Mettenden
1 Zwiebel	4 Eier (Kl. M)	0,5 Bund Schnittlauch
100 g Büffelmozzarella	3 EL Kondensmilch	1 EL Sahne
1 EL Butter	100 g Feldsalat	3 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	1 Zwiebel, rot	1 TL Dijonsenf
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz
Zucker oder Honig		

Die Kartoffeln am Vortag in Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen und pellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und die Mettenden in Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Danach die Wurstscheiben und die Zwiebelwürfel kurz mit anbraten. Die Kartoffeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und unter Wenden bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Eier mit Kondensmilch und Sahne verquirlen, leicht mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend die Eiermasse gleichmäßig über die Kartoffeln gießen, die Temperatur reduzieren und das Ganze bei schwacher Hitze stocken lassen. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden, auf die gestockte Masse geben und im vorgeheizten Backofen kurz überbacken. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Das Walnussöl mit dem Himbeeressig verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken. Die Zwiebelringe vorsichtig unter den Feldsalat mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Das Bauernomelette mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und mit einem Esslöffel Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Speck-Knödel auf Rahm-Sauerkraut und Zwiebel-Schmelze

Für 4 Personen

6 Brötchen, altbacken	200 ml Milch	2 Zwiebeln
100 g Bacon	6 Zweige Petersilie, glatt	2 Eier (Kl. M)
1 EL Zucker	400 g Sauerkraut, frisch	1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner	3 Wacholderbeeren	50 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	2 Gemüsezwiebeln	50 g Butter
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen klein würfeln und mit der heißen Milch übergießen. Eine Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen. Die Zwiebeln zugeben und kurz anschwitzen. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Esslöffel Petersilie zum Bestreuen des fertigen Gerichts aufbewahren. Die eingeweichten Brötchen mit den Zwiebeln, dem Bacon, der Petersilie und den Eiern gründlich verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Die Masse zu Knödeln formen und in einem großen Topf mit leicht siedendem Wasser 10-15 Minuten garen. Die übrige Zwiebel schälen und klein hacken. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Zwiebel zugeben und anschwitzen. Das Sauerkraut, die Wacholderbeeren, die Pimentkörner sowie das Lorbeerblatt hinzufügen und mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen. 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Sauerkraut anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsezwiebeln schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Gemüsezwiebeln darin etwa 10 Minuten bei milder Hitze anschwitzen. Die Semmelbrösel zugeben und anrösten. Mit Salz würzen. Die Speckknödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in der Zwiebelschmelze wenden. Anschließend auf dem Rahmsauerkraut auf Tellern anrichten. Die restliche Zwiebelschmelze darüber träufeln. Mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 21. Januar 2012

Index

- Ananas, 28
Apfel, 6, 8, 23, 106
Aprikosen, 21
Artischocke, 94
Aubergine, 95
Auflauf, 8
Austern, 141
Avocado, 106, 124
- Baiser, 7, 8
Beeren, 8, 25
Birnen, 6, 9, 10, 15
Blumenkohl, 86, 110, 120
Bohnen, 44, 96, 113
Bratklops, 81, 82, 84
Brokkoli, 69, 72
Brombeeren, 19
Brot, 126
- Carpaccio, 131
Creme, 31, 35
- Eintopf, 113, 115
Eis, 7, 19, 25
Ente, 71
Enten-Brust, 69
Erbsen, 60, 118, 126, 129
Erdbeeren, 13
- Feld-Salat, 127
Fenchel, 64, 102
Filet, 87–89, 100, 103
Fisch, 128, 131, 134, 142
Fisch-Filet, 61, 124
Fleisch, 116, 140, 144
Forellen-Filet, 41, 42
- Garnelen, 98, 129, 143
Geflügel, 141, 148
Geschnetzeltes, 74, 108
Granatapfel, 35
Grieß, 8, 30
Gurke, 42, 43, 52, 82, 128, 130, 143
- Hähnchen, 75, 77
Hähnchen-Brust, 70
Hähnchen-Schnitzel, 72
Hackbraten, 80
Haxe, 90
Himbeeren, 33
- Johannisbeeren, 19, 20, 24
- Käse, 127, 147
Kürbis, 40, 46, 47, 68
Kabeljau, 48, 49, 51
Kabeljau-Filet, 50
Kalb-Schnitzel, 86
Kaninchen, 154
Kaninchen-Rücken, 153
Kartoffeln, 113, 132, 137, 138, 146
Kirschen, 31
Knödel, 2, 17, 35, 125
Kohl-Roulade, 83
Kohlrabi, 2, 41, 88, 131, 140
Kokos, 7, 136
Kotelett, 108
Kraut, 75, 96, 113
Kuchen, 11, 22, 25
- Lachs, 43, 46, 52–54
Lachs-Filet, 45
Lamm-Lachs, 94, 95
Lauch, 43, 63, 75, 108, 109, 113, 115, 129, 134, 153
Linsen, 115
- Möhren, 48, 50, 65, 73, 80, 86, 96, 98, 103, 109, 113, 116, 136, 147
Mandeln, 6, 8, 16, 23, 30, 35, 37
Mangold, 48, 109, 117
Maronen, 115, 154, 157
Mascarpone, 13, 19, 20
Meeresfrüchte, 126, 130, 132, 139
Mett, 160
Mousse, 16
- Nougat, 19, 29

Nudel-Salat, 126
 Obst, 124, 135, 136, 142
 Orangen, 8, 22, 24, 25, 31, 37
 Pak-Choi, 126
 Paprika, 3, 40, 54, 59, 72, 81–84, 108, 126, 127, 130, 144, 146
 Parfait, 27
 Pfannkuchen, 11, 12, 25
 Pfirsich, 26, 27
 Pflaumen, 37
 Pilze, 57, 70, 73, 74, 86, 87, 91, 98, 109, 141, 152, 156
 Porree, 48, 50, 74, 113
 Poularde, 73
 Pudding, 29, 31
 Puten-Röllchen, 75
 Quark, 23, 28, 31
 Rüben, 90, 155
 Rücken, 110
 Radieschen, 125, 132, 147
 Ratatouille, 3, 59
 Ravioli, 60, 153, 156
 Reh, 156
 Reh-Rücken, 155
 Rettich, 45, 62, 63, 116, 129, 134, 142
 Risotto, 121
 Roastbeef, 101, 102
 Rosenkohl, 70, 145
 Rotbarsch, 44, 55
 Rote-Bete, 47, 58, 124, 134, 142
 Rotkraut, 3, 71, 152
 Roulade, 91
 Sabayon, 22
 Sahne, 6, 7, 11, 19, 21, 24–27, 30–33, 37
 Saibling-Filet, 47, 56
 Sauerkraut, 137, 161
 Schinken, 145
 Schmarrn, 32
 Schoko, 18, 30
 Schoten, 3, 59, 84, 98, 108, 114, 118, 136, 147
 Schulter, 96
 Schwarzwurzeln, 148, 154
 Schweine-Filet, 109
 Seelachs, 40, 57
 Seeteufel, 58–60
 Seezunge, 53
 Sellerie, 48, 50, 58, 64, 96, 103, 113, 115–117, 139, 145
 sonstige, 112
 Sorbet, 14, 21, 34, 36, 37
 Souffle, 22
 Spargel, 61, 62, 89, 98, 100, 101, 147
 Speck, 113, 115, 161
 Spinat, 46, 125, 138, 146
 Spitzkohl, 45, 52, 76, 157
 Steak, 110
 Steckrübe, 90, 155
 Strudel, 9, 18
 Stubenküken, 68, 76
 Törtchen, 7, 13, 21, 24, 26
 Tafelspitz, 116
 Tatar, 124, 142, 144, 146
 Tiramisu, 20
 Tomaten, 40, 51, 55, 61, 69, 72, 77, 81, 84, 90, 94, 96, 101, 114, 115, 120, 121, 124, 126, 127, 129–133, 138, 143, 144, 148, 149, 153
 Vanille-Soße, 26
 Weißkohl, 75, 83
 Wels, 62, 63
 Wolfsbarsch, 64
 Wurst, 125
 Zander-Filet, 65
 Zitrone, 6–11, 13, 15, 20, 23, 26–28, 30
 Zucchini, 40, 55, 59, 86, 121, 133