

**Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF**

**Lafer Lichter Lecker**

**2013**

**127 Rezepte**

**Horst Lichter Johann Lafer**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Lafer's Kartoffel-Klöße . . . . .	2
Orangen-Chili-Möhren . . . . .	2
Tomaten-Nudeln . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Walnuss-Strudel mit Vanille-Sabayon . . . . .	4
Aprikosen-Mohn-Knödel mit Vanille-Soße . . . . .	5
Birnen-Streusel-Auflauf mit Eierlikör . . . . .	6
Erdbeer-Mandel-Dessert . . . . .	6
Erdbeer-Pfannkuchen mit Vanille-Quark . . . . .	7
Friesenschnitte mit Rhabarber-Kompott und Vanille-Sahne . . . . .	8
Gebratene Birnen mit Amarettini und Whiskey-Vanille-Sahne . . . . .	9
Geeistes Birnen-Süppchen mit Birnen-Sorbet . . . . .	10
Geschmorte Birnen mit Eierlikör-Crème . . . . .	11
Grieß-Auflauf mit Kirschen . . . . .	11
Heidelbeer-Auflauf mit Nougat-Streuseln . . . . .	12
Heidelbeer-Pfannkuchen mit Stracciatella-Sahne . . . . .	13
Joghurt-Waffeln mit Zitronen-Crème . . . . .	13
Kirschgrütze auf Vanille-Crème . . . . .	14
Kleiner Kaffee-Gugelhupf mit Dörraprikosen-Kompott . . . . .	14
Kokos-Pudding mit Ananas-Kompott . . . . .	15
Lafers Steiramisu . . . . .	16
Mandel-Karamell-Crème mit Kirschen . . . . .	17
Mohn-Soufflé mit Zwergorangen-Ragout . . . . .	18

Mokka-Haselnuss-Soufflé mit Nougat-Soße . . . . .	19
Mokka-Schaum mit Beeren-Grütze . . . . .	20
Nougat halb gefroren mit Pistazien-Krokant, Cassis-Feige . . . . .	21
Quark-Beeren-Trifle . . . . .	22
Rhabarber-Schokoladen-Crumble im Glas . . . . .	22
Safran-Buchteln mit Mango-Kompott und Ananas-Sorbet . . . . .	23
Saftiger Grießkuchen mit Orangen-Likör . . . . .	24
Schoko-Bananen-Puffer mit Whiskey-Sahne . . . . .	25
Schokoladen-Cannelloni mit Zwetschgen und Tannenhonig-Eis . . . . .	26
Schokoladen-Whiskey-Panna-cotta mit Johannisbeer-Sorbet . . . . .	27
Windbeutel mit Schlag . . . . .	28
Zitrus-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis . . . . .	29
Zwetschgen-Schlupfer mit Vanille-Soße . . . . .	30

**Fisch** **31**

Edelfisch-Filet-Taschen auf Kohlrabi-Sojabohnen-Ragout . . . . .	32
Forellen-Ravioli in Tomaten-Basilikum-Butter . . . . .	33
Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	34
Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfe . . . . .	34
Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets . . . . .	35
Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis . . . . .	36
Hecht-Nockerln mit Blattspinat, Riesling-Schaum . . . . .	37
Heilbutt-Filet mit Honig-Chili-Glasur und Spargel . . . . .	38
Heilbutt-Filet mit Kürbiskern-Butter, Rote-Bete-Risotto . . . . .	39
Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat . . . . .	40
Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat . . . . .	41
Kabeljau-Filet mit grün-weißer Petersilie, Wasabi-Schaum . . . . .	42
Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse . . . . .	43
Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln . . . . .	44
Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold . . . . .	44
Perlgrauen-Risotto mit Fenchel und Saibling . . . . .	45
Sanft gegarter Heilbutt mit Sellerie-Crème und Quitten . . . . .	46

Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark . . . . .	47
Skrei in Salbei-Butter, Kräuter-Gnocchi, Fenchel-Gemüse . . . . .	48
Steinbutt-Filets mit Vulcano-Streusel-Kruste auf Spinat . . . . .	49
Zander auf Paprika-Kraut und Kartoffel-Speck-Chip . . . . .	50
Zander-Filet, Kräuter-Kruste, Safran-Kraut, Kartoffel-Klöße . . . . .	51
Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse . . . . .	52
<b>Geflügel</b>	<b>53</b>
Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis . . . . .	54
Enten-Brust mit Chili-Honig-Glasur und Chicorée . . . . .	55
Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti . . . . .	56
Hähnchen-Brust im Kartoffel-Erbsensud mit Lardo . . . . .	56
Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln . . . . .	57
Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse . . . . .	58
Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln . . . . .	59
Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen . . . . .	59
Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .	60
Zweierlei von der Enten-Brust mit Rahm-Wirsing . . . . .	61
<b>Hack</b>	<b>63</b>
Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln . . . . .	64
Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat . . . . .	65
Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei . . . . .	66
<b>Kalb</b>	<b>67</b>
Kalb-Röllchen mit Dijon-Senf-Soße . . . . .	68
Kalb-Ragout mit Orangen-Chili-Möhren und Tagliatelle . . . . .	69
<b>Lamm</b>	<b>71</b>
Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	72
Lamm-Filets, Bärlauch-Kartoffel-Püree, Borlotti-Bohnen . . . . .	73
Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous . . . . .	74
<b>Meer</b>	<b>75</b>
Flusskrebse im Portwein-Sud mit Ur-Möhren, Schwarzwurzeln . . . . .	76
Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	77

<b>Rind</b>	<b>79</b>
BBQ-Pizza mit gegrilltem Rumpsteak . . . . .	80
Rinder-Filet mit Holunder-Zwiebel-Marmelade, Kürbis-Ecken . . . . .	81
Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbсен-Stampf . . . . .	82
<b>Schwein</b>	<b>83</b>
Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen . . . . .	84
Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartöfelchen . . . . .	85
Jungschweine-Braten, Semmel-Knödel, Spitzkohl-Salat . . . . .	86
Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse . . . . .	87
Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen . . . . .	88
Schweine-Krusten-Filet auf Spitzkohl-Kürbis-Gemüse . . . . .	89
Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken . . . . .	90
<b>Suppen</b>	<b>91</b>
Curry-Süßkartoffel-Suppe . . . . .	92
Hühnchen-Lauch-Eintopf . . . . .	92
Kürbis-Eintopf mit Bratwurst . . . . .	93
Maronenschaum-Suppe mit Brot-Krusteln . . . . .	93
Sauerkraut-Suppe mit Leberwurst-Wan Tans . . . . .	94
Sellerie-Schaum-Suppe mit Petersilien-Butter . . . . .	95
Sellerie-Suppe mit Kardamom-Schaum und Lardo-Crostini . . . . .	96
Spargel-Schaumsuppe mit gebackenen Garnelen-Bällchen . . . . .	97
<b>Vegetarisch</b>	<b>99</b>
Auberginen-Picatta mit Paprika-Schaum und Couscous . . . . .	100
Petersilien-Ravioli mit Wachtel-Ei auf Shiitake und Lauch . . . . .	101
<b>Vorspeisen</b>	<b>103</b>
Bauern-Frühstück à la Horst . . . . .	104
Calamaretti mit asiatischer Mayonnaise und Pak-Choi . . . . .	105
Cappuccino aus Spinat und gelbem Paprika . . . . .	106
Confierter Saibling mit Kartoffel-Zucchini-Spaghetti . . . . .	107
Gebackener Camembert, Schwarzbrot, Radieschen-Salat . . . . .	108

Gebeizter Gewürz-Lachs auf Zuckerschoten-Papaya-Salat . . . . .	108
Geschüttelte Chicken Fingers mit Süßkartoffel-Chips . . . . .	109
Grüne Brunnenkresse-Essenz mit Räucherfisch-Zigarren . . . . .	110
Grüner Spargel im Speck-Mantel mit Ziegenkäse-Wan Tans . . . . .	111
Lachs-Omelett auf Toast mit Senf-Soße . . . . .	111
Lamm-Filets im Pancetta-Mantel, Bohnen-Radieschen-Salat . . . . .	112
Möhren-Pancakes mit Tomaten-Salat . . . . .	113
Mille feuille aus Apfel, Roter Bete, Mayonnaise, Garnelen . . . . .	114
Nudel-Salat mit Spargel und Crevetten . . . . .	115
Radieschen-Wurst-Salat mit Ei-Dressing . . . . .	115
Ricotta-Aprikosen mit Mandel-Vinaigrette, Kartoffel-Stroh . . . . .	116
Rote Bete Carpaccio mit Edel-Räucherfisch-Galetten . . . . .	117
Schwarzwurzel-Schaum mit Haselnuss-Öl, Bergkäse-Röllchen . . . . .	118
Spargel in Orangen-Vinaigrette mit Wachtel-Brüstchen . . . . .	119
Spargel-Frühlingsrollen mit Senf-Sabayon . . . . .	120
Spargel-Süßkartoffel-Rösti mit Jacobsmuscheln . . . . .	121
Spinat-Waffeln mit knusprigem Schinken und Gurken-Salat . . . . .	122
Wild-Essenz mit Waldpilze-Crêpe-Röllchen . . . . .	123
<b>Wild</b>	<b>125</b>
Reh-Geschnetzelttes mit Wirsing-Schmarrn . . . . .	126
Reh-Rücken mit Birnen-Püree und Preiselbeer-Knödel . . . . .	127
Trocken mariniertes Hirsch-Kotelett mit Cranberry-Soße . . . . .	128
Wild-Schnitzel, Topinambur-Püree, Kohlrabi-Gemüse . . . . .	129
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>131</b>
Birnen-Speck-Lauch-Quiche mit Blatt-Salaten . . . . .	132
Spargel-Schinken-Röllchen mit Butter-Soße und Kartoffeln . . . . .	133
<b>Index</b>	<b>134</b>





# Beilagen

## Lafer's Kartoffel-Klöße

### Für vier Portionen

700 g mehligk. Kartoffeln	2 Eigelbe	50 g Speisestärke
30 g flüssige Butter	1/2 TL Salz	Muskatnuss, Mehl

Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen.  
Die Kartoffeln heiß halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.  
Eigelbe, Speisestärke und flüssige Butter zugeben.

Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und zu einem glatten Teig verarbeiten.  
Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in acht gleichmäßige Stücke schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus den Stücken runde Klöße formen.

Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben, Hitze reduzieren und zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen.

Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Johann Lafer am 13. April 2013

## Orangen-Chili-Möhren

### Für vier Portionen

500 g Bundmöhren	1 rote Chilischote	2 EL Olivenöl
120 ml Orangensaft	30 g kalte Butterflöckchen	1-2 TL Zucker
Salz		

Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, schälen, längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem breiten flachen Topf erhitzen und die Chilistreifen mit dem Zucker kurz andünsten. Mit Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10 bis 15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden.

Horst Lichter am 06. Juli 2013

## Tomaten-Nudeln

### Für vier Portionen

200 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	50 g Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	1/2 Bund Basilikum

Spaghetti in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen.  
Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten.  
Mit Gemüsefond ablöschen und die Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten schmoren lassen.

Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensauce rühren, Spaghetti zugeben und unter die Sauce schwenken.

Horst Lichter am 14. September 2013

# Dessert

# Apfel-Walnuss-Strudel mit Vanille-Sabayon

## Für vier Portionen

### Für den Strudel:

1,2 kg säuerliche Äpfel	1 Zitrone	50 g Butter
60 g Semmelbrösel	60 g Walnüsse	80 g Zucker
1 TL Zimtpulver	50 g Rosinen	3 cl Apfelbrand
1 Päckchen Strudelteig	80 g flüssige Butter	Puderzucker

### Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse	25 g Zucker
---------------	-------------

### Für die Sabayon:

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	2 Eigelbe	50 g Zucker
90 ml Weißwein		

Für die Füllung die Äpfel waschen und schälen. Das Kerngehäuse ausstechen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Äpfel damit marinieren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und Walnüsse darin goldbraun anrösten, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Zimt zufügen und abkühlen lassen. Rosinen im Apfelbrand einweichen. Den Strudelteig dünn mit der flüssigen Butter bestreichen. Den Teig der Länge nach bis zur Hälfte mit der Semmel-Mischung bestreuen. Äpfel und eingeweichte Rosinen gleichmäßig darauf verteilen. Seitenränder 4 Zentimeter einschlagen. Das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel vorsichtig aufrollen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der flüssigen Butter bestreichen und auf der mittleren Schiene im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen (bei Umluft 180 Grad). Die Walnüsse im Backofen bei ca. 75 Grad vorwärmen. Den Zucker in einer Pfanne hell karamellisieren und die Walnüsse durch schwenken. Anschließend zum Auskühlen auf Backpapier geben und in einem Frühstücksbeutel zerstoßen. Für die Sabayon das Mark der Vanille zusammen mit den Eigelben, Zucker, Weißwein in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren Strudel noch warm in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben. Die Walnüsse darüber streuen und mit Vanillesabayon vollenden.

Johann Lafer am 28. September 2013

# Aprikosen-Mohn-Knödel mit Vanille-Soße

## Für vier Portionen

### Für die Knödel:

500 g mehliges Kartoffeln	2 Eigelbe	80 g Mehl
50 g Hartweizengrieß	2 EL gemahlener Mohn	150 g Butter
25 g Zucker	100 g Semmelbrösel	4 EL Aprikosenmarmelade
50 g Zucker	Salz, Puderzucker	

### Für die Sauce:

0,5 Vanilleschote	250 ml Milch	250 ml Schlagsahne
50 g Zucker	2 Eier (Kl. M)	2 Eigelb (Kl. M)

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Knödel die Kartoffeln auf das Backofenrost legen und im heißen Ofen circa eine Stunde weich garen. Die gegarten Kartoffeln danach halbieren und durch die Presse drücken. Mit Eigelben, Mehl, Mohn, einer Prise Salz und Grieß zu einem glatten Teig kneten. In der Zwischenzeit 50 Gramm Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Zucker unterrühren und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Wenden hellbraun anrösten. Beiseite stellen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in acht gleich große Stücke teilen, flach drücken und jeweils einen Teelöffel Aprikosenmarmelade in die Mitte geben. Den Teig mit bemehlten Händen vorsichtig über die Aprikosenmarmelade ziehen und zum Knödel formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 bis 20 Minuten garen, dabei die Knödel öfter wenden. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in den Bröseln wenden. Die restliche Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Für die Vanillesauce das Mark der halben Vanilleschote auskratzen. Milch und Sahne mit dem Vanillemark, der ausgekratzten Schote und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Vanilleschote anschließend aus der heißen Sahne nehmen. Eier und Eigelbe mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel danach auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Vanillesahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren auf 75 bis 80 Grad erhitzen, bis die Ei-Sahne-Mischung bindet und dickflüssig wird. Die Vanillesauce vom Wasserbad nehmen, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und erkalten lassen. Pro Portion einen Knödel auf einem großen Teller anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit der heißen braunen Butter beträufeln. Die Vanillesauce dazu servieren.

Johann Lafer am 20. April 2013

## Birnen-Streusel-Auflauf mit Eierlikör

### Für vier Portionen

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

Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Danach die Birnen klein würfeln und mit Weißwein, Zucker, Zimt und Vanillezucker in einen Topf geben. Die Birnen darin drei Minuten garen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser glatt rühren und den Birnensud damit binden. Die Auflaufförmchen (Soufflee-Förmchen) mit Butter ausfetten, die Birnen mit dem Sud in die Auflaufförmchen füllen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Streusel die Butter mit Zucker, Salz und Mehl zwischen den Händen zu Streuseln verreiben und über den Birnen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldgelb backen. Zuletzt die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Eierlikör kurz unterschlagen und die Eierlikörsahne zu dem Birnen-Auflauf servieren.

Horst Lichter am 30. März 2013

## Erdbeer-Mandel-Dessert

### Für vier Portionen

1 Vanilleschote	250 g Mascarpone	250 g Magerquark
60 g Puderzucker	200 ml Schlagsahne	1 Pk. Sahnesteif
1 TL espressopulver, löslich	4 EL Mandel-Likör	300 g Löffelbiskuits
500 g Erdbeeren	100 g Mandelblättchen	3 EL Puderzucker

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mascarpone mit Quark, 30 Gramm Puderzucker und Vanillemark kräftig verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne unter die Mascarponecreme rühren und kalt stellen. Sechs Esslöffel heißes Wasser mit espressopulver und Mandel-Likör verrühren. Die Löffelbiskuits zerbröseln. Die Erdbeeren waschen, putzen, die Hälfte davon mit dem restlichen Puderzucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit dem Püree mischen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, Puderzucker zugeben und die Mandeln unter Rühren karamellisieren. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Mascarponecreme in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle füllen. Die Hälfte der Crème in den Gläsern verteilen. Die Hälfte der Löffelbiskuits darauf verteilen und mit der Hälfte der Kaffee-Mandelmischung beträufeln. Restliche Crème, Biskuits und Likörmischung in den Gläsern verteilen. Mit den karamellisierten Mandeln bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juli 2013

# Erdbeer-Pfannkuchen mit Vanille-Quark

## Für vier Portionen

### Für den Erdbeerpfannkuchen:

150 g Mehl	180 ml Buttermilch	1 TL Backpulver
1 Prise Salz	1 EL Zucker	2 Eier
30 g flüssige Butter	500 g Erdbeeren	1 EL Puderzucker
Butter		

### Für den Vanillequark:

250 g Sahnequark	30 g Zucker	1 Vanilleschote
1 Zitrone	Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Mehl, Buttermilch, Backpulver, Salz, Zucker, Eier und Butter zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit Puderzucker bestäuben. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, ein Viertel des Teiges hinein geben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Ein Viertel der Erdbeerscheiben in den Teig legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seiten ebenfalls goldbraun braten. (Vorsicht, da die Erdbeeren schnell verbrennen können!) So fortfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind. Den Quark mit Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und dem Zitronensaft verrühren. Pfannkuchen jeweils mit einem Teil des Quarks anrichten, Erdbeerviertel dekorativ darauf legen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 18. Mai 2013

# Friessenschnitte mit Rhabarber-Kompott und Vanille-Sahne

**Für vier Portionen**

**Für die Friessenschnitte:**

2 Platten Blätterteig	100 g Mehl	50 g Butter
50 g Zucker	1 Prise Salz	Mehl

**Für den Rhabarberkompott:**

300 g Rhabarber	150 g Gelierzucker	1 Vanilleschote
-----------------	--------------------	-----------------

**Für die Vanillesahne:**

250 g Konditorsahne (35%)	2 EL Vanillezucker	Pudierzucker
---------------------------	--------------------	--------------

Die Blätterteigplatten aufeinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zur doppelten Größe ausrollen. In acht gleiche Stücke schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Mehl, Butter, Zucker und einer Prise Salz Streusel kneten, dafür zwischen den Fingern zerreiben, bis alles gerade vermengt ist. Die Streusel auf vier Blätterteigstücke verteilen. Im Backofen 10 bis 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend abkühlen lassen. Rhabarber waschen, schälen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit dem Gelierzucker und dem Vanillemark in einem Topf vermischen. Unter Rühren aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen. In eine flache Form gießen und abkühlen lassen. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, den Vanillezucker nach und nach zugeben. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Blätterteigstücke abkühlen lassen. Die Stücke ohne Streusel mit dem Rhabarberkompott bestreichen und mit der Sahne bedecken. Einen Blätterteig mit Streusel darauf setzen und leicht andrücken. Zuletzt mit etwas Pudierzucker bestäuben.

Horst Lichter am 29. Juni 2013



# Gebratene Birnen mit Amarettini und Whiskey-Vanille-Sahne

**Für vier Portionen**

**Für die Birnen:**

2 Birnen	2 Eier	50 g Mehl
200 g Amarettini	50 g Butterschmalz	

**Für die Sahne:**

1 Vanilleschote	250 ml Sahne	250 ml Milch
2 El Zucker	4 Eigelbe	2 cl Whiskey
Puderzucker		

Für die Birnen:

Die Birnen schälen, in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und anschließend das Kerngehäuse ausstechen. Die Amarettini in einer Küchenmaschine fein mahlen, die Eier verquirlen. Nun die Birnenscheiben in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Amarettini-Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sahne:

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch und Sahne mit dem ausgekratzten Vanillemark aufkochen. Die Eier mit dem Zucker und der Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel der heißen Vanillemilch zur Eier-Zucker-Mischung geben und verrühren. Nun alles zur restlichen Vanillemilch gießen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Sauce dick wird. Die Sauce durch ein Sieb gießen und mit dem Whiskey verfeinern.

Die Birnen mit Puderzucker bestäuben und die Sauce warm oder kalt dazu reichen.

Horst Lichter am 28. Dezember 2013

## Geeistes Birnen-Süppchen mit Birnen-Sorbet

### Für vier Personen

#### Für die Hippen:

60 g Butter	60 g Puderzucker	60 g Mehl
1 Ei	1 Prise Salz	50 g Mandeln, gehackt

#### Für das Sorbet:

2 Blatt Gelatine, weiß	250 ml Weißwein	150 g Zucker
2 Birnen, reif, saftig	1 Zimtstange	1 Sternanis
1 Zitrone		

#### Für das Süppchen:

4 Birnen	300 ml Birnensaft	2 Zimtstangen
2 Sternanis	3 Nelken	1 Vanilleschote
50 g Zucker	1 Zitrone, unbehandelt	10 Eiswürfel aus Birnensaft
Ahornsirup		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Hippen die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Puderzucker, Mehl und Butter in einer Schüssel verrühren. Das Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse rühren. Aus dem Deckel eines Joghurt-Eimers (oder einer Silikonbackmatte) die Kontur einer Birne ausschneiden. Die Hippenmasse nun dünn mit Hilfe einer Palette und der Schablone auf eine Backmatte aufstreichen. Mit Mandeln bestreuen und im Backofen zwei bis drei Minuten unter Aufsicht backen. Die Birnenhippen auf Vorrat backen und in eine Dose zum Aufbewahren geben. Für das Sorbet die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Birnen schälen, entkernen und grob würfeln. Den Weißwein mit Zucker, einer Zimtstange und einem Sternanis aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Birnenwürfel darin weich kochen. Die Zitrone pressen und den Sud damit verfeinern. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Die Masse fein pürieren (und nach Belieben durch ein Sieb passieren). In der Eismaschine cremig gefrieren. Für das Birnensüppchen die Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Die Zitrone pressen. Nun die Hälfte der Birnen mit Birnensaft, einer Zimtstange, den Sternanis, Nelken und der Vanilleschote aufkochen und je nach Süße des Natursaftes mit Ahornsirup süßen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten einkochen lassen, pürieren und durch ein Sieb gießen. Mit Zitronensaft abschmecken und auf Eiswasser stellen. Die restlichen geschälten Birnen in Spalten schneiden. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birnenspalten darin anschwitzen. Die zweite Zimtstange zugeben. Bei milder Hitze fünf Minuten garen. Das Birnensüppchen in tiefen, gekühlten Tellern (auf Eis) anrichten. Die karamellisierten Birnenspalten hinein geben. Je eine Kugel Sorbet hineingeben und eine Hippe hinein stecken. Nach Belieben Birneiswürfel auf der Suppe verteilen.

Johann Lafer am 26. Januar 2013

## Geschmorte Birnen mit Eierlikör-Crème

### Für vier Portionen

#### Für die Birnen:

4 Birnen	1 Zitrone	40 g Zucker
250 ml Weißwein	1 Zimtstange	

#### Für die Eierlikörcreme:

250 g Mascarpone	250 g Magerquark	30 g Zucker
30 ml Eierlikör	100 g Haselnüsse, gehackt	Minze für die Garnitur

Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Zitrone auspressen. Zucker in einem Topf hellgelb karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und den Zitronensaft und die Zimtstange zugeben. Die Birnenhälften in den Sud legen und bei geschlossenem Deckel fünf bis zehn Minuten langsam weich schmoren lassen. Mascarpone mit Quark und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührers aufschlagen. Den Eierlikör unterheben und die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Teller mit je einem Teelöffel Haselnüsse bestreuen. Die Birnen aus dem Sud nehmen und auf die vorbereiteten Teller geben. Die Eierlikörcreme in die Birnen spritzen. Mit den restlichen Haselnüsse bestreuen und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 07. Dezember 2013

## Grieß-Auflauf mit Kirschen

### Für vier Portionen

30 g Butter für die Form	50 g gemahlene Haselnüsse	500 ml Milch
30 g Butter	2 Prisen Salz	1 Vanille
100 g Weichweizengrieß	35 g Zucker	2 Eier
1 Glas Schattenmorellen	2 geh. TL Speisestärke	2 EL Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 cl Kirschwasser	Puderrucker, Minze

Eine Auflaufform buttern und mit den gemahlten Haselnüssen austreuen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der Butter, einer Prise Salz und dem Vanillemark aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen. Ein bis zwei Minuten kochen lassen und in eine Schüssel umfüllen. In der Zwischenzeit die Eier trennen und die Eigelbe unter den Grießbrei rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter den Grießbrei heben und alles in die vorbereitete Auflaufform füllen. Im Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Schattenmorellen in einem Sieb abgießen und den Saft dabei auffangen. Drei Esslöffel Kirschsaf mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft (circa 220 Milliliter) mit dem Vanillezucker und Zitronensaft aufkochen. Den Kirschsaf mit der angerührten Speisestärke binden und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Nun die Kirschen unterrühren und das Ganze nach Belieben mit Kirschwasser verfeinern. Den Grießauflauf mit Puderrucker bestäuben und mit den Kirschen anrichten. Mit einigen Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013

# Heidelbeer-Auflauf mit Nougat-Streuseln

## Für vier Portionen

### Für den Auflauf:

6 Scheiben Zwieback	150 ml Milch, lauwarm	2 Eier
1 Prise Zimt	1 EL brauner Zucker	1 Glas Heidelbeeren
Butter, Mehl		

### Für die Streusel:

50 g Butter	50 g Nougat	70 g Zucker
70 g Mehl	70 g Haferflocken	

### Für die Sauce:

500 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	3 Eigelbe
2 EL Zucker	20 g Speisestärke	50 g Nougat
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zwieback grob zerbrechen und in eine Schüssel geben. Die Milch zugeben und vom Zwieback vollständig aufnehmen lassen. Eier, Zimt und braunen Zucker zugeben und alles gut verrühren. Die Auflaufformen buttern und mit etwas Mehl ausstäuben. Die Zwiebackmasse hineingeben und die abgetropften Heidelbeeren darauf verteilen. Für die Streusel Butter, Nougat, Zucker, Mehl und Haferflocken mit den Fingern rasch verkneten. Den Teig zu Streuseln zerkrümeln. Falls die Streusel kleben, noch etwas Mehl zugeben. Nun die Streusel auf den Heidelbeeren verteilen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen. Derweil eine halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote samt Mark in einem Topf aufkochen. Die Eigelbe mit Zucker und Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Einen Teil der heißen Vanillemilch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Nun diese Mischung in die restliche Vanillemilch rühren. Das Ganze wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen, ein bis zwei Minuten kochen lassen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Vom Herd nehmen, in eine kalte Schüssel umfüllen und den Nougat darin auflösen. Die Sauce abgedeckt abkühlen lassen. Zum Anrichten die Auflaufförmchen auf kleine Teller stellen und mit Puderzucker bestäuben. Die Nougatsauce in kleinen Kännchen dazu servieren.

Horst Lichter am 10. August 2013

## Heidelbeer-Pfannkuchen mit Stracciatella-Sahne

**Für vier Portionen**

**Für die Pfannkuchen:**

250 g Mehl	1 EL Zucker	1 Prise Salz
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	2 Eier	350 ml Milch
50 g Butter	300 g Tiefkühl-Heidelbeeren	

**Für die Stracciatella-Sahne:**

200 g Sahne	1 EL Vanillezucker	100 g Zartbitterschokolade
Eierlikör		

Mehl mit Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Teig darin portionsweise zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Dabei jeweils einige Heidelbeeren auf die noch flüssige Teigoberseite streuen. Die goldbraun gebackenen Pfannkuchen anschließend einmal wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun backen. Nach Belieben im Ofen bei 60 Grad warm stellen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Schokolade mit einem großen Messer fein hacken und unter die Sahne heben. Heidelbeerpfannkuchen mit der Stracciatella-Sahne servieren. Dazu passt sehr gut ein Gläschen Eierlikör!

Horst Lichter am 09. November 2013

## Joghurt-Waffeln mit Zitronen-Crème

**Für vier Portionen**

**Für die Waffeln:**

2 Eier (Kl. M)	30 g Zucker	1 Pk. Vanillezucker
1 Prise Salz	150 g Mehl	1 TL Backpulver
200 g Vollmilchjoghurt	50 g Butter	50 ml Mineralwasser
Butter zum Backen		

**Für die Crème:**

150 g Vollmilchjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	50 g Zucker
2 EL Limoncello	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	125 ml Schlagsahne

Für den Waffelteig Eier, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Joghurt unter die Eimasse rühren. Die Butter schmelzen und mit dem Mineralwasser unterrühren. Aus dem Teig nacheinander Waffeln im gebutterten vorgeheizten Waffeleisen backen. Für die Crème die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Den Vollmilchjoghurt mit Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker glatt rühren. Mit dem Limoncello verfeinern. Die Minze fein hacken und unter die Zitronencreme mischen. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. In Dessertgläser füllen und mit den Waffeln servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013

## Kirschgrütze auf Vanille-Crème

### Für vier Portionen

1 Vanillestange	300 ml Milch	1 EL Speisestärke
2 Eigelbe	80 g Zucker	300 g Speisequark
100 g Zucker	200 ml Rotwein	1 Zimtstange
1 gestr. EL Speisestärke	500 g Sauerkirschen, tiefgekühlt	100 g gehackte Haselnüsse
50 g Puderzucker		

Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark und Milch in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit Eigelben und Zucker verrühren. Ein Viertel der heißen Milch zur Eigelb-Mischung geben und verrühren. Nun alles in die heiße Milch gießen. Unter Rühren aufkochen, bis eine feste, cremige Konsistenz entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und den Quark unterrühren. In Dessertschalen füllen und kalt stellen. Zucker und Rotwein zusammen aufkochen, ausgekrazte Vanillestange und Zimt zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke in etwas Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Kirschen zugeben, einmal aufkochen lassen. Zimt- und Vanillestange entfernen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, Puderzucker darüber streuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und verteilen. Die Kirschen auf der Vanillecreme anrichten und mit dem Haselnusskrokant bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. April 2013

## Kleiner Kaffee-Gugelhupf mit Dörraprikosen-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für die Gugelhupf:

120 g Mehl	1 EL Kakao	0,5 TL Backpulver
60 g Zucker	70 g Butter, zimmerwarm	1 Prise Salz
2 Eier	2 EL Milch	1 EL Kaffeepulver, instant
Butter für die Form	150 g Puderzucker	2-3 cl Kaffeelikör
24 Mokkabohnen mit Schokolade		

#### Für das Kompott:

150 g Dörraprikosen	200 ml Weißwein	1 Zimtstange
1 EL Vanillezucker		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl, Kakao und Backpulver in eine Schüssel sieben. Zucker, Butter, Salz, Eier, Milch und Kaffeepulver zugeben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts 2 Minuten verrühren. Die Gugelhupf-Formen (6er Mini-Gugelhupf) mit Butter austreichen. Die Kuchenmasse in einen Spritzbeutel füllen und in die Formen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Danach die Küchlein herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Formen lösen. Für den Guss den Puderzucker mit dem Likör verrühren und über die abgekühlten Kuchen träufeln. Mit Mokkabohnen verzieren. Für das Aprikosenkompott die Aprikosen halbieren und zusammen mit Weißwein, Zimtstange und Vanillezucker in einen Topf geben, aufkochen und fünf bis acht Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Zum Anrichten die Kuchen auf eine Platte geben und das Kompott in einem separaten Schälchen dazu servieren. Schmeckt auch lecker mit Schlagsahne!

Horst Lichter am 11. Mai 2013

# Kokos-Pudding mit Ananas-Kompott

**Für vier Portionen**

**Für den Pudding:**

500 ml Kokosmilch      4 Eigelbe              40 g Zucker

1 EL Vanillezucker    35 g Speisestärke

**Für das Kompott:**

1 Ananas                      3 EL Honig              1 Limette

4 cl Rum                      100 g Kokosraspel    2 EL brauner Zucker

Für den Pudding 100 Milliliter Kokosmilch mit den Eigelben, dem Zucker und der Stärke verrühren. Die restliche Kokosmilch mit dem Vanillezucker verrühren und aufkochen. Die angerührten Eigelbe in die heiße Kokosmilch gießen und unter Rühren aufkochen. Ein bis zwei Minuten köcheln lassen, bis die Masse puddingartig ist. In Portionsschälchen füllen und abkühlen lassen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Limette pressen. Honig mit Limettensaft in einer Pfanne erhitzen, Ananas zugeben und kurz darin erwärmen. Den Rum angießen und das Kompott flambieren. Die Kokosraspel in einer Pfanne goldbraun rösten, den braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben zum Abkühlen. Das Kokoskaramell auf dem Pudding verteilen und das Ananaskompott dazu servieren.

Horst Lichter am 02. November 2013





# Mandel-Karamell-Crème mit Kirschen

**Für vier Portionen**

**Für die Mandel-Karamell-Crème:**

100 g Mandeln, gemahlen	35 g Speisestärke	50 g Zucker
2 Eigelbe	250 ml Milch	250 ml Sahne
2 cl Amaretto		

**Für die Kirschen:**

250 g Kirschen, Tk	50 g Zucker	1 Vanilleschote
1 TL Speisestärke	100 ml Kirschsafft	2 cl Kirschwasser
2 EL brauner Zucker		

Für die Mandelcreme die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Speisestärke mit dem Zucker und den Eigelben verrühren. Milch und Sahne aufkochen. Ein Viertel der heißen Sahnemischung zur Eigelb-Zucker-Mischung gießen und unterrühren. Diese Masse nun in die restliche heiße Sahnemischung geben und verrühren. Auf der heißen Platte unter Rühren aufkochen, bis eine dicke Crème entstanden ist. Vom Herd nehmen und die gerösteten Mandeln und den Amaretto unterrühren. Mandelcreme in flache Dessertförmchen füllen und kalt stellen. Für das Kirschkompott den Zucker mit den Kirschen und dem ausgekratzten Vanillemark in einem Topf erhitzen. Speisestärke mit dem Kirschsafft verrühren und in die heißen Kirschen einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen. Kirschwasser unterrühren und bis zum Servieren kalt stellen. Die abgekühlte Mandelcreme mit dem braunen Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Bunsenbrenners abflämmen. Die Kirschen zur Mandel-Karamell-Crème servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2013

## Mohn-Soufflé mit Zwergorangen-Ragout

**Für vier Personen**

**Für das Soufflé:**

50 g Butter	20 g Mohn, gemahlen	30 g Mehl
1 Vanilleschote	200 ml Milch	4 Eier (Kl. M)
80 g Zucker	Butter, Zucker, Salz	

**Für das Ragout:**

250 g Kumquats	50 g Zucker	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Vanilleschote
3 Kardamomkapseln	250 ml Weißwein	Für die Sabayon
120 ml Milch	4 Eier	80 g Zucker

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Butter erhitzen und die Souffléförmchen sehr sorgfältig mit der flüssigen Butter auspinseln. Zucker hinein geben und die Förmchen so lange wenden, bis sie damit vollständig ausgekleidet sind. 50 Gramm Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl und den Mohn unter Rühren dazu geben und zwei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend die Milch mit dem Vanillemark einmal aufkochen. Danach die heiße Vanillemilch unter Rühren zur Mehlschwitze geben und bei mittlerer Hitze so lange abbrennen, bis sich ein weißer Belag am Boden bildet. Die dickflüssige Masse zum Weiterverarbeiten in eine Schüssel umfüllen. Die Eier trennen, das Eiweiß bis zur weiteren Verarbeitung kalt stellen. Die Eigelb nach und nach unter die Mehlmasse rühren, bis sie vollständig aufgenommen sind. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee mit einem Spatel unter die Masse heben. Die vorbereiteten Förmchen zu zwei Dritteln mit der Soufflémasse befüllen, auf ein tiefes Backblech stellen und in den Ofen (zweite Schiene von unten) schieben. Heißes Wasser in das Blech gießen, bis die Förmchen gut zur Hälfte im Wasser stehen. Die Soufflés 15 bis 18 Minuten garen. Für das Zwergorangenragout die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Gewürze zugeben und den Weißwein angießen. Die Kumquats zugeben und zwei bis drei Minuten in dem Sud garen. Erkalten lassen und anschließend die Gewürze entfernen. Für die Sabayon die ausgekrazte Vanilleschote vom Soufflé mit der Milch einmal aufkochen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker in eine große Schlagschüssel geben. Die heiße Vanillemilch langsam zugeben und unter ständigem Rühren mit den Eigelben mischen. Die Masse über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Vom Feuer nehmen und noch kurz weiterschlagen, damit der Schaum nicht gerinnt. Die Soufflés auf Teller stürzen, das Kompott dazu anrichten und zuletzt mit der Sabayon beträufeln. Sofort servieren, damit das Soufflé nicht zusammen fällt.

Johann Lafer am 02. März 2013

# Mokka-Haselnuss-Soufflé mit Nougat-Soße

## Für vier Portionen

### Für die Soufflés:

150 ml Milch	3 TL Instant-Espressopulver	35 g Butter
35 g Mehl	3 EL Haselnusslikör	45 g weicher Nuss-Nougat
3 Eier	1 Prise Salz	75 g Zucker
Butter, Zucker		

### Für die Nougatsauce:

50 g Nuss- Nougat	20 g Bitterschokolade	150 ml Sahne
Puderzucker		

Die Förmchen mit Butter bis zum Rand einpinseln und mit Zucker ausstreuen. Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Milch mit dem Mokka pulver erhitzten. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl dazugeben und unterrühren. Nun die heiße Mokka-Milch nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügig weiter rühren. Den entstandenen Brei in eine Schüssel umfüllen, den Likör und Nuss-Nougat zufügen und glatt rühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe zum Mokka-Brei geben und glattrühren (es sollten keine Klümpchen vorhanden sein!). Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee behutsam unterheben. Die Soufflé- Masse bis kurz unter den Rand einfüllen. Anschließend auf ein heißes Backblech in der untersten Einschubleiste des heißen Ofens stellen und circa 12 bis 14 Minuten backen. Für die Sauce den Nougat in Würfel schneiden und die Schokolade klein hacken. Die Sahne erhitzen und zuerst den Nougat darin vollständig auflösen, danach die Schokolade einrühren. Zum Servieren die Soufflés aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Mit reichlich Nougatsauce rasch servieren.

Johann Lafer am 12. Oktober 2013

## Mokka-Schaum mit Beeren-Grütze

### Für vier Personen

für die Grütze	70 g Zucker	200 ml Rotwein
1 Vanilleschote	1 Stange Zimt	1 Zitrone, unbehandelt
300 g Beerenmischung, Tk	1 EL Speisestärke	für den Mokkaschaum
250 g Sahnequark	50 g Zucker	1 EL Vanillezucker
150 g Schlagsahne	1 EL Mokka pulver, löslich	150 g Schokocookies, dunkel
3 cl Orangenlikör	Minze	

Für die Grütze den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen, die Schale der Zitrone abreiben. Den Zucker mit Rotwein ablöschen, Vanillemark, Zimtstange und etwas abgeriebene Zitronenschale zugeben. Das Ganze so lange kochen lassen, bis sich der Zuckerkaramell gelöst hat. Danach die Beerenmischung in den Sud geben und darin kurz erwärmen. Nun die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Beeren damit binden. Eine Minute aufkochen, in eine flache Schale umfüllen und abkühlen lassen. Für den Mokkaschaum den Sahnequark mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne und Mokka pulver in einen hohen Becker geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Die Mokka-Sahne zur Quarkmischung geben und vorsichtig unterheben. Die Schokocookies grob zerbröckeln, in vier Dessertgläser verteilen und mit dem Orangenlikör beträufeln. Die Beerengrütze darauf verteilen. Anschließend den Mokkaschaum in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf den Beeren dekorativ verteilen. Zuletzt mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 12. Januar 2013

## Nougat halb gefroren mit Pistazien-Krokant, Cassis-Feige

### Für vier Portionen

#### Für den Nougat:

40 g Zucker	2 Eigelbe	50 g helles Nougat
50 g Bitterschokolade	65 ml Wasser	3 cl Crème-de-Cacao
1 EL Rum	180 g halbsteife Sahne	

#### Für den Krokant:

70 g Butter	80 g Zucker	25 g Akazienhonig
30 g Pistazien, grob gehackt	30 g Mehl	

#### Für die Cassisfeigen:

25 g Zucker	250 ml Rotwein	100 ml Cassis-Likör
1 Zimtstange	2 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Tahiti Vanillestange
4 Feigen	1 EL angerührte Speisestärke	4 Zweige Minze

Den Zucker zusammen mit 65 Milliliter Wasser leicht zu Sirup einkochen. Eigelbe in einer Küchenmaschine leicht anschlagen und Zuckersirup langsam dazugeben. Die Masse richtig kalt-schlagen. Nougat und Bitterschokolade zusammen über einem warmen Wasserbad verflüssigen und lauwarm in die Eigelbmasse einrühren. Mit Crème de Cacao und Rum abschmecken. Einen Teil der geschlagenen Sahne schnell einrühren, den Rest vorsichtig unterheben. Die Masse in eine viereckige Form 15 mal 20 Zentimeter einfüllen und für circa drei bis vier Stunden frieren. Die Butter verflüssigen, Zucker, Honig dazugeben und solange rühren, bis die Masse bindet. Pistazien und Mehl mischen und untermengen. Für circa eine Stunde kühl stellen. Den Backofen auf circa 220 Grad vorheizen. Walnussgroße Kugeln aus der Krokantmasse abstecken, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und platt drücken. Goldbraun backen und kurz abkühlen lassen. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und Cassis aufgießen. Die Gewürze zugeben und abgedeckt circa 15 Minuten leise köcheln lassen. Danach den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und erneut aufkochen. Die Feigen schälen, halbieren und im Sud drei bis vier Minuten garen. Anschließend die Feigen heraus nehmen, den Sud mit Stärke binden und die Feigen wieder hineinlegen. Pralinenhalbgefrorenes in kleine Dreiecke schneiden und in die Krokantblätter einschichten. Mit Cassisfeige und Minze vollenden.

Johann Lafer am 23. November 2013

## Quark-Beeren-Trifle

### Für vier Portionen

150 g Zartbitterschokolade	125 g weiche Butter	125 g Zucker
1 Ei	150 g Mehl	50 g Kakaopulver
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ Tl Meersalz	500 g gemischte Beeren
50 g Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone, unbehandelt	500 g Speisequark, (20%)
3 EL Vanillezucker	250 ml Schlagsahne	Kakaopulver

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Schokolade mit einem großen Messer grob hacken. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Die Eier dazugeben und weitere 3 Minuten schlagen. Mehl, Kakao, Natron und Salz mischen und zusammen mit den Schokostückchen unter die Buttermasse rühren. Mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Den Teig dabei etwas platt drücken. Die Cookies im Ofen etwa 12 Minuten backen, herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen. Beeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Einige Beeren zur Dekoration beiseitelegen. Die Hälfte der restlichen Beeren mit dem Puderzucker fein pürieren und mit Zitronensaft verfeinern. Speisequark, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unter den Quark heben. Schokocookies grob zerbröseln und mit dem Quark, den Beeren und dem Püree in Dessertschalen schichten. Mit Kakaopulver bestäuben und mit einigen Beeren garnieren.

Horst Lichter am 14. September 2013

## Rhabarber-Schokoladen-Crumble im Glas

### Für vier Portionen

200 g Schokolade, 70%	150 g Zucker	150 g Butter
4 Eier	80 g Mehl	1 TL Backpulver
250 ml Weißwein	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
50 g Zucker	1 TL Speisestärke	400 g Rhabarber
300 ml Sahne	30 g Vanillezucker	3 cl Schokolikör
100 g Zartbitterschokolade	Minze	

Den Ofen auf 160 C° vorheizen. Schokolade, Butter und Zucker in einer Schüssel zusammen über einem Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Eier nach und nach unter die Schokomasse rühren. Mehl und Backpulver untermischen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech, circa 30 x 40 cm, verteilen und etwa 20 bis 30 Minuten backen. Anschließend den Brownie auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Zucker karamellisieren, die Gewürze und den Weißwein zugeben und das Ganze aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Saft damit binden. Den Rhabarber putzen, waschen und in Würfel schneiden. Anschließend in den Sud geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Das Ragout etwas abkühlen lassen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Zum Anrichten einen Teil der Browniestücke in Gläser verteilen, mit Schokolikör tränken, den Rhabarberkompott darauf geben und einen Teil der Sahne auf dem Rhabarber verteilen. Erneut Brownie, Rhabarber und Sahne in die Gläser schichten. Zuletzt Zartbitterschokolade darüber raspeln und mit Minze garniert servieren.

Johann Lafer am 22. Juni 2013

# Safran-Buchteln mit Mango-Kompott und Ananas-Sorbet

## Für vier Portionen

### Für die Buchteln:

400 g Mehl	10 bis 15 Safranfäden	100 ml Milch
20 g Hefe	2 Eigelbe	2 Eier
50 g Zucker	1 Prise Salz	1 Orange (unbehandelt)
60 g Butter, zimmerwarm	Mehl, Butter	

### Für das Sorbet:

500 ml Ananaspüree	2 Blatt Gelatine	2 cl Limoncello
50 g Zucker	Für das Kompott	2 Mangos
1 Zitrone	1 Orange	50 g Zucker
1/2 Vanilleschote	Puderzucker	

Für die Buchteln das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Milch mit den Safranfäden lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch in die Mitte des Mehls gießen und alles zu einem dicken Brei verrühren. 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Eigelbe, Eier, Zucker, Salz, fein abgeriebene Schale der Orange und zimmerwarme Butter zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dünn mit Mehl bestreuen, erneut abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten aufgehen lassen. Eine Auflaufform (circa 20x30 Zentimeter) mit Butter ausfetten. Den Teig in zwölf Portionen teilen und zu Kugeln formen. In flüssiger Butter wenden und in die Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- /Unterhitze 25 bis 30 Minuten backen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Das Ananaspüree mit dem Limoncello und dem Zucker verrühren. Gelatine in zwei bis drei Esslöffeln erwärmtem Ananaspüree auflösen und unter das restliche Püree mischen. In einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Zitrone marinieren. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Mango mit Orangensaft, Zucker und Vanillemark vermischen. Die Buchteln aus der Form lösen, mit Puderzucker bestäuben und mit dem Mangokompott und Ananassorbet servieren.

Johann Lafer am 23. März 2013

## Saftiger Grießkuchen mit Orangen-Likör

### Für vier Portionen

#### Für den Grießkuchen:

100 g Butter	400 g griechischer Joghurt	3 Eier
130 g Zucker	1 EL Vanillezucker	400 g Weichweizengrieß
2 TL Backpulver	Butter, Mehl	

#### Für den Sirup:

1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange	100 g Puderzucker
100 ml Weißwein	2 cl Orangenlikör	

#### Für das Kompott:

3 Orangen	50 g Zucker	2 cl Orangenlikör
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform (24 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, dann die Butter dazugeben und gut unterrühren. Grieß und Backpulver vermischen und unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Inzwischen für den Sirup Zitrone und Orange heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Saft und -schale, Puderzucker und Weißwein aufkochen und zu einem dünnen Sirup einkochen. Orangenlikör untermischen. Den fertig gebackenen Kuchen noch heiß mit dem Sirup tränken. Die restlichen Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Filets heraustrennen und den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit dem aufgefangenen Saft ablöschen und köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Orangenfilets unterheben. Anschließend mit Orangenlikör verfeinern. Den Kuchen in Stücke schneiden, mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Kompott servieren.

Horst Lichter am 04. Mai 2013



# Schoko-Bananen-Puffer mit Whiskey-Sahne

**Für vier Portionen**

**Für den Puffer:**

25 g Butter	2 Eier (Klasse M)	30 g Puderzucker
1 Prise Salz	150 g Mehl	1,5 TL Backpulver
200 ml Buttermilch	2 EL Schokoladentröpfchen	2 Bananen
3 EL Öl		

**Für die Whiskey-Sahne:**

250 g Sahne	6 EL Ahornsirup	2 cl Whiskey
Puderzucker		

Butter zerlassen. Eier, Puderzucker und eine Prise Salz schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben, zusammen mit der Buttermilch, der Butter und den Schokoladentröpfchen unterrühren. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für einen Puffer etwa zwei Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Mit einigen Bananenscheiben belegen. Von jeder Seite goldbraun braten. Die fertigen Puffer im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) warm halten. So lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Sahne in einem hohen Mixbecher steif schlagen. Zuletzt mit zwei Esslöffel Ahornsirup und dem Whiskey verfeinern. Die Bananenpuffer auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln. Die Whiskeysahne dazu servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 07. September 2013

# Schokoladen-Cannelloni mit Zwetschgen und Tannenhonig-Eis

## Für vier Portionen

### Für die Schokoladen-Cannelloni:

80 g Bitterschokolade 1 Dokumentenhülle

### Für die Schokoladenmousse:

125 g Bitterschokolade 2 Eigelbe 2 cl Wasser

15 g Zucker 300 g halb steife Sahne

### Für die Hippen:

100 g Marzipanrohmasse 1 EL Mehl 50 ml Milch

1 Eiweiß, Größe S 20 g Zucker

### Für das Tannenhonig-Eis:

100 ml Milch 150 g Tannenhonig 1 Blatt eingeweichte Gelatine

300 g griechischer Joghurt 150 ml Sahne

### Für die Gewürz-Zwetschgen:

30 g Zucker 250 ml Rotwein 1 Zimtstange

2 Sternanis  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote 1 TL Kardamom Kapseln

500 g Zwetschgen 1 EL Speisestärke 4 Zweige Minze

12 Himbeeren

Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und in einem Wasserbad schmelzen. Anschließend mit Hilfe eines Temperaturstaabs unter ständigem Rühren auf 26 bis 28 Grad herunter kühlen. Die Dokumentenhülle in acht mal sieben Zentimeter große Rechtecke schneiden, die temperierte Schokolade hauchdünn aufstreichen und zu einem Zylinder aufrollen; die Röllchen im Kühlschrank fest werden lassen. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Eigelb mit Zucker, Wasser über einem Wasserbad bis 82 bis 85 Grad dickschaumig aufschlagen. (Dies testen Sie am besten mit einem Bratenthermometer.) Anschließend die Schokolade hinein laufen lassen. Gründlich verrühren und auf Zimmertemperatur herunter kühlen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und die Mousse in einen Spritzbeutel füllen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mixen bis ein glatter Teig entstanden ist. Diesen eventuell durch ein Sieb streichen, falls kleine Klümpchen im Teig sind. Anschließend den Teig auf einer Backmatte (Silikon) mit Hilfe einer Palette dünn tropfenförmig austreichen(oder mit einer entsprechenden Schablone) und im Backofen bei 180 Grad Umluft circa fünf bis sechs Minuten goldgelb backen. Die Hippen noch heiß von der Backmatte lösen. So fortfahren bis acht Hippenblätter entstanden sind. Die Milch zusammen mit Honig aufkochen und die Gelatine darin vollständig auflösen. Den Joghurt unter die Milch- Honig Basis rühren. Zum Schluss ebenfalls die Sahne gründlich verrühren und in der Eismaschine gefrieren. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Die Gewürze zugeben und abgedeckt circa 15 Minuten leise köcheln lassen. Danach den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und erneut aufkochen. Die Zwetschgen zugeben und fünf bis sechs Minuten darin garen. Anschließend mit wenig angerührter Stärke binden. Zum Anrichten die Mousse mit Hilfe des Spritzbeutels in die Schokoladenröllchen füllen. Jeweils drei Tupfen der Mousse der Länge nach auf die Cannelloni spritzen und die Himbeeren darauf setzen. An die Ränder der Röllchen die Hippenblätter anlehnen. Das Eis mit Hilfe eines Löffels zu Nocken formen, auf den Teller geben und mit frischer Minze und Gewürz- Zwetschgen vollenden.

Johann Lafer am 26. Oktober 2013

# Schokoladen-Whiskey-Panna-cotta mit Johannisbeer-Sorbet

## Für vier Portionen

### Für das Sorbet:

600 g Johannisbeeren	200 g Zucker	1 Zitrone
50 g Honig	100 ml Johannisbeerlikör	

### Für die Panna-cotta:

400 ml Sahne	1 Vanilleschote	2-3 EL Zucker
3 Blatt Gelatine	2 cl Whiskey	50 g Zartbitter-Schokolade

### Für die Hippen:

50 g Pistazien, fein gemahlen	50 g Puderzucker	2 Eiweiße
50 g Mehl	50 g Butter, flüssig	2 EL Pistazienkerne, gehackt
weiße Schokolade	Minze	

Für das Sorbet die Zitrone auspressen. Die Johannisbeeren mit dem Zucker und Zitronensaft aufkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Honig und Johannisbeerlikör verfeinern und in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Anschließend die Sahne mit Vanillemark und Zucker etwa fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Danach die Gelatine ausdrücken und in der heißen Vanille-Sahne auflösen. Die Schokolade klein hacken und nach und nach unterrühren. Mit Whiskey verfeinern. Die Mischung in vier kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und für drei Stunden kalt stellen. Aus Pistazien, Puderzucker, Eiweißen, Mehl und Butter einen dickflüssigen Teig anrühren. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte auslegen und den Teig dünn in der gewünschten Form aufstreichen. Mit einigen gehackten Pistazienkernen bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad etwa vier bis fünf Minuten unter Aufsicht backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Anrichten die Panna Cotta mit weißen Schokoraspeln bestreuen, eine Hippe in das Glas legen und eine Kugel Sorbet darauf geben. Mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 25. Mai 2013

## Windbeutel mit Schlag

### Für vier Personen

200 ml Wasser	60 g Butter	120 g Mehl
2 Eier	250 ml Schlagsahne	2 EL Vanillezucker
1 unbehandelte Zitrone	4 cl Eierlikör	Puderzucker
Himbeer-Fruchtsauce	Salz	

Für die Brandmasse 200 Milliliter Wasser mit einer Prise Salz und der Butter in einem Topf aufkochen. Mehl zugeben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle so lange rühren, bis der Teig zum Kloß wird und sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet. Teig in eine Schüssel umfüllen. Die zwei Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers vollständig unterkneten. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Aus der Masse etwa 6 bis 8 große Windbeutel auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 22 bis 25 Minuten backen. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit etwas fein abgeriebener Zitronenschale verfeinern. Windbeutel mit einer Schere aufschneiden und die Sahne in die ausgekühlten Windbeutel-Unterteile verteilen. Den Eierlikör darüber träufeln und den Deckel darauf setzen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Fruchtsauce beträufeln.

Horst Lichter am 16. März 2013

## Zitrus-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis

### Für 22-cm-Tarteform:

<b>Für die Tarte:</b>	100 g Butter, kalt	200 g Mehl
Salz, ein Ei (Kl. M)	50 g Puderzucker	5 Orangen
2 Grapefruits	2 Blutorange	1 Zitrone
1 Limette	350 ml Orangensaft	20 g Vanillepuddingpulver
100 g Puderzucker	150 g Sahnejoghurt, griechisch	50 g Gelierzucker
Butter, weich	Hülsenfrüchte, Mehl	
<b>Für das Eis:</b>	1 Vanilleschote	1 Zimtstange
2 Nelken	2 Sternanis	2 Kardamomkapseln
250 ml Milch	250 ml Schlagsahne	100 g Zucker
4 Eier (Kl. M)		

Für die Tarte das Mehl und den Puderzucker in eine große Schüssel sieben. Das Ei trennen. Anschließend Salz, Eigelb und Butter in Würfeln zum Mehl hinzufügen. Zwei bis drei Esslöffel kaltes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) vermischen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Tarteform mit Butter einfetten. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Millimeter dick und etwa drei Zentimeter breiter als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen, die Ränder gut andrücken und überstehenden Teig abschneiden. Anschließend den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das Backpapier auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte auf dem Backpapier verteilen. Die Tarte im heißen Backofen etwa zehn Minuten vorbacken, danach Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere zehn Minuten backen. Danach abkühlen lassen. Inzwischen jeweils zwei Orangen, Grapefruits und Blutorange sowie die Zitrone und Limette so schälen, dass die gesamte weiße Schale mit entfernt wird. Die Filets ausschneiden. Die restlichen Orangen auspressen (benötigt werden 350 Milliliter). 250 Milliliter Orangensaft mit Puddingpulver und Puderzucker verrühren. Die Mischung in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, dann etwa eine Minute kochen lassen. Den Pudding in eine Schüssel füllen, den Joghurt hinzufügen und unterrühren. Die Crème auf den abgekühlten Boden gießen und gleichmäßig verteilen. Die Tarte etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Zitrusfilets dicht nebeneinander auf die abgekühlte Crème legen. Den restlichen Orangensaft mit Gelierzucker in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren etwa vier Minuten sprudelnd kochen lassen, dann heiß mit einem Löffel gleichmäßig über die Orangenfilets träufeln. Die Tarte etwa eine Stunde kalt stellen. Für das Eis die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Milch, Sahne, Zucker, Vanillemark und Gewürze aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen. Zwei Eier trennen. Zwei ganze Eier und zwei Eigelb mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Sahne unter ständigem Rühren durch ein Sieb zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75 bis 80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Tarte in Stücke schneiden und jeweils mit einer Kugel Eis servieren.

Johann Lafer am 09. Februar 2013

## Zwetschgen-Schlupfer mit Vanille-Soße

### Für vier Portionen

#### Für den Schlupfer:

3 Milchbrötchen	150 ml Milch	100 ml Schlagsahne
3 Eier	50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz	300 g Zwetschgen	50 g Pflaumenmus

#### Für die Vanillesauce:

250 ml Milch	250 ml Sahne	100 g Zucker
1 Vanilleschote	4 Eigelbe	Puderzucker

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Milchbrötchen in dünne Scheiben schneiden. Milch, Schlagsahne, Eier, Zucker, Zimt und eine Prise Salz mit einem Schneebesen gut verrühren. Über die Brötchenscheiben gießen und fünf Minuten einweichen lassen. Die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren, entsteinen und die Hälften in Spalten schneiden. Die Zwetschgenspalten anschließend mit Pflaumenmus mischen. Die Brötchenscheiben und Zwetschgen abwechselnd in eine Auflaufform (30 x 20 cm) schichten. Anschließend im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Derweil Milch, Sahne und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und samt der Schote in die kochende Flüssigkeit geben. Zehn Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Ein Viertel der kochenden Sahnemischung zugießen und zügig unterrühren. Diese Mischung in die restliche heiße Sahnemischung geben und auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Sofort durch ein Sieb in eine Schüssel umfüllen. Nach Belieben abkühlen lassen. Den Zwetschgenschlupfer portionsweise auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesauce servieren.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013

**Fisch**

# Edelfisch-Filet-Taschen auf Kohlrabi-Sojabohnen-Ragout

**Für vier Portionen**

**Für den Fisch:**

400 g Fischfilet                       $\frac{1}{2}$  Zitrone                      4 Frühlingsrollenblätter  
1 Eiweiß

**Für das Ragout:**

2 Kohlrabi                      200 g Sojabohnen                      2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe                      1 EL Zucker                      150 ml Weißwein, trocken  
200 ml Fischfond                      150 ml Sahne                      50 g Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und klein würfeln. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und gründlich mischen. Jeweils etwas von dem marinierten Fisch in die Mitte eines Frühlingsrollenblattes geben. Den Teig rundum dünn mit Eiweiß einpinseln, die Seiten links und rechts einschlagen, dann straff aufrollen. Auf die gleiche Weise drei weitere Rollen herstellen. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen. Die Kohlrabi putzen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Sojabohnenkerne aus den Schoten lösen, die äußere weiße Schale entfernen und die Kerne zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauch in heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten, dabei mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen lassen. Im Anschluss mit Weißwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen, dann mit der Sahne auffüllen. Den Kohlrabi darin weich garen, dabei die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen. Nun die Sojabohnen zugeben und in dem Ragout erwärmen. Die Fischrollen in heißem Butterschmalz in einer großen Pfanne rundum goldbraun und knusprig ausbacken, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce auf Tellern verteilen. Die Röllchen halbieren und auf dem Kohlrabigemüse anrichten.

Johann Lafer am 10. August 2013



# Forellen-Ravioli in Tomaten-Basilikum-Butter

**Für vier Portionen**

**Für die Ravioli:**

200 g frische Forellenfilets	200 g geräucherte Forellenfilets	1 Limette, unbehandelt
2 EL Pankobrösel	1 EL Mascarpone	20 Wan-Tan-Blätter
1 Eigelb	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für die Butter:**

4 Tomaten	200 g Steinchampignons	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Basilikum	2 EL Olivenöl
50 g Butter	Muskatnuss	

Für die Füllung von den Forellenfilets die Haut abziehen und die Gräten entfernen. Die Filets fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Die Forellwürfel mit Limettensaft, -schale, Toastbrösel und Mascarpone in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wan-Tan-Blätter auslegen und je einen Teelöffel Füllung darauf verteilen. Die Ränder mit dem Eigelb bestreichen und zu Dreiecken zusammenschlagen, die Ränder gut andrücken. Nach Belieben mit einem Ausstecher zu Halbmonden ausstechen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin zwei bis drei Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen und den Blütenansatz entfernen, in kochendem Wasser überbrühen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Hiernach die Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Die Steinchampignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steinchampignons darin anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Die Tomatenviertel und den Basilikum dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in die Pfanne geben und schmelzen. Die Ravioli in die Pfanne geben und unterschwenken. Auf einer großen Platte anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Johann Lafer am 11. Mai 2013

# Forellen-Schnitzel mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat

**Für vier Portionen**

**Für die Forellenschnitzel:**

8 Forellenfilets	1 Zitrone	3 Eier
50 g Mehl	200 g Semmelbrösel	150 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Salzkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
-------------------------	-------------	-------------------------------

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
3 Stiele Dill	Zucker, Salz	

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Mehl wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Forellenfilets von beiden Seiten im heißen Butterschmalz goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich garen. Anschließend abgießen und in einer Pfanne in der heißen Butter schwenken. Gehackte Petersilie unterschwenken. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Salz kneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Entstandenes Wasser abgießen und die Gurken mit Essig, ÖL, etwa Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Forellenfilets mit den Kartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 23. November 2013

# Gebratene Seelachs-Streifen mit Kürbis-Knöpfe

**Für vier Personen**

4 Eier	0,5 TL Salz	1 Muskatnuss
250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	100 ml Wasser
1 Zwiebel	0,5 Butternusskürbis (300 g)	80 g Butter
0,5 Bund Petersilie	800 g Seelachsfilet	8 Scheiben Frühstücksbacon
2 EL Olivenöl		

Für die Kürbisknöpfe die Eier in einer großen Schüssel mit Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Das Mehl hineinsieben, den Hartweizengrieß und circa 100 Milliliter Wasser zugeben und das Ganze mit den Knethacken des Handrührgerätes zu einem glatten, zähen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben und unterarbeiten. Den Teig anschließend zehn Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Den Teig portionsweise in ein Knöpflesieb geben und durchstreichen. Sobald die Knöpfe oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis schälen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zunächst die Zwiebel darin anschwitzen, danach die Kürbiswürfel zugeben. Das Gemüse unter Rühren goldbraun braten. Nun die Knöpfe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter zugeben. Alles gut mischen und mit der Petersilie verfeinern. Den Seelachs in acht Streifen schneiden und jeden Streifen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Seelachsstreifen darin von allen Seiten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisknöpfe auf Tellern anrichten und je zwei Seelachsstreifen darauf setzen.

Horst Lichter am 26. Januar 2013

## Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
10 Safranfäden	200 g Paella-Reis	400 ml Gemüsebrühe
2 Karotten	4 Stangen grüner Spargel	2 Tomaten
200 g junge Erbsen	Cayennepfeffer	Salz
4 Forellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	30 g Butter	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer großen flachen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Safran und den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Hitze reduzieren. Den Deckel schließen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln. Karotten, Erbsen, Spargel und Tomaten dekorativ auf der Paella verteilen, den Deckel erneut verschließen und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch einen leichten Biss hat. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und über die Paella streuen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Forellenfilets in acht Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von der Hautseite etwa vier bis fünf Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Butter zugeben, Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten garziehen lassen. Die Forellenfilets auf der Gemüsepaella verteilen und alles in der Pfanne servieren. Zitronenviertel dazu reichen

Horst Lichter am 22. Juni 2013

## Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis

### Für vier Personen

4 Hechtkoteletts, à 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Sahne
3 Stiele Thymian	1 EL Senf, mild	Salz, Pfeffer
100 g Parboiled Reis	30 g Butter	Salz
1 Brokkoli	50 g Butter	50 g Semmelbrösel
Muskatnuss		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hechtkoteletts herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Schmorpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Koteletts hinein legen. Den Thymian darin verteilen und das Ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Reis mit 250 Milliliter Wasser und einer Prise Salz aufsetzen, einmal aufkochen lassen und anschließend bei kleinster Stufe ausquellen lassen. Den Reis anschließend mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einen Topf mit Wasser geben, mit Salz und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Brokkoli anschließend abgießen. Butter in einer Pfanne bräunen, Semmelbrösel zugeben und darin anrösten. Die Semmelbutter mit Salz würzen und über den Brokkoli träufeln. Reis, Brokkoli und die Hechtkoteletts auf Tellern anrichten. Die Sauce nochmals durchrühren, mit dem Senf und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch großzügig mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 02. März 2013

# Hecht-Nockerln mit Blattspinat, Riesling-Schaum

## Für vier Portionen

### Für die Hechnockerl:

250 g Hechtfilet	125 ml kalte sahm	50 g Nordseekrabben
1 unbehandelte Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 ml Fischfond
200 ml Wasser	4 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer

### Für den Rieslingschaum:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
25 g Butter	150 ml Riesling	200 ml heller Geflügelfond
100 ml Sahne	25 g Butter	Salz, Chili

### Für die Tomaten:

12 Kirschtomaten	25 g Buchenholzspäne	1 unbehandelte Limette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für den Spinat:

100 g junger Babyspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	4 Lachsforellenfilets, a 80 g
4 Garnelen	1 EL Pflanzenöl	50 g Butter

Für die Nockerl das Hechtfilet in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne und ein wenig Salz in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Krabben fein Würfeln. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale einer Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Krabben, Schnittlauch und Limettensaft-Abrieb unter die Hechtmasse rühren und mit Salz sowie schwarzem Pfeffer würzen. Den Fischfond mit dem Wasser und dem Estragon aufkochen und ein bis zwei Minuten ziehen lassen. Die Fischfarce mit zwei Löffeln zu acht Nockerl formen und im Sud circa sechs bis acht Minuten ziehen lassen. Für den Rieslingschaum die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem hohen Topf schmelzen. Die Schalotten- und Knoblauchstreifen darin anschwitzen und den Thymian zugeben. Danach mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Das Ganze für circa 10 bis 15 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Sahne zugeben und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Suppe weitere fünf Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb laufen lassen und erneut erhitzen. Nun die Butter zugeben und kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen. Für die Tomaten einen Dampfgarer mit Alufolie auslegen und die Späne darüber streuen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten mit Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl und Pfeffer würzen und auf das Garblech legen. Das Garblech in den Topf stellen, mit dem Deckel verschließen und auf die höchste Stufe stellen. Wenn sich eine dichte Rauchentwicklung bildet, die Hitze komplett wegnehmen und für circa acht bis zehn Minuten räuchern. Anschließend den Deckel öffnen und die Tomaten mit ein wenig Salz würzen. Den Babyspinat trocken schleudern. Schalotten, Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit der Butter in einer Pfanne langsam glasig anschwitzen. Danach den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und leicht zusammenfallen lassen. Für das Filet und die Garnelen das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite sowie die Garnelen drei bis vier Minuten darin braten. Danach wenden, Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Hitze zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Zum Servieren den Spinat auf die Teller platzieren, die Tomaten drum herum setzen. Je zwei Nockerl, ein Lachsforellenfilet und eine Garnele auf den Spinat legen, mit Rieslingschaum vollenden.

Johann Lafer am 12. Oktober 2013

# Heilbutt-Filet mit Honig-Chili-Glasur und Spargel

## Für vier Portionen

### Für das Heilbuttfilet:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	1 Heilbuttfilet, 800 g	2 EL Olivenöl

### Für den Spargel:

2 Bund weißer Spargel	1 Zitrone	2 Stiele Estragon
200 ml Weißwein	1 Schalotte, geschält	Salz, Zucker, Pfeffer

### Für die Kartoffelbeilage:

500 g neue Kartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
30 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie	

Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und klein hacken. Beides mit Honig und Sojasauce vermischen. In einem Topf sämig einkochen lassen. Heilbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Marinade zugeben und den Fisch damit bestreichen. Auf ein Backblech geben, Marinade darauf geben und bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Spargel schälen, die Enden zwei Zentimeter abschneiden. Spargelschalen, Zitronenscheiben, Estragon, Schalotten und Weißwein in einen großen Bräter mit Dämpfeinsatz geben. Etwa drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Dämpfeinsatz hinein stellen und den Spargel hinein legen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Dicke der Spargelstangen) bissfest garen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Knapp mit Wasser bedeckt, mit Salz und Kümmel, bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. In einer Pfanne in der heißen Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen, Petersilie fein hacken und unterschwenken. Spargel und Kartoffeln auf Tellern anrichten, Heilbutt mit dem Sud darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 01. Juni 2013

## Heilbutt-Filet mit Kürbiskern-Butter, Rote-Bete-Risotto

### Für vier Personen

für das Risotto	2 Knollen Rote Bete, frisch	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	200 ml Rote-Bete-Saft	500 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	50 ml Olivenöl	250 g Risottoreis
150 ml Weißwein	50 g Butter, kalt	1 Stück Meerrettichwurzel
für den Fisch	4 Heilbuttfilets	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 g Kürbiskerne	100 g Butter	3 EL Kürbiskernöl
50 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Gemüsefond aufkochen. Den Parmesan auf der Haushaltsreibe fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein und Rote-Bete-Saft dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Nun 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. Beim letzten Angießen die Rote-Bete-Würfel zugeben und im Risotto weich garen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Butter in Würfeln untermischen. Zuletzt den Parmesan und den Meerrettich fein reiben und unterrühren, damit das Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und beiseite stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Butter und Kürbiskernöl in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Danach die Kürbiskerne und Semmelbrösel untermischen und das Ganze zu einer glatten Masse verrühren. Die Kürbiskernbutter auf den Heilbuttfilets verteilen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten gratinieren. Das Risotto auf Tellern anrichten und je ein Stück gratinierten Heilbutt darauf geben. Den Meerrettich schälen und darüber hobeln. Heiß servieren.

Johann Lafer am 12. Januar 2013

# Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgur-Salat

## Für vier Portionen

### Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
50 g getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für das Bohnenragout:

500 g grüne Bohnen	30 g Butter	30 g Mehl
300 ml Gemüsefond	3 Stiele Bohnenkraut	Salz, Muskatnuss

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
30 g Butter	Pfeffer, Kerbel	

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Bulgur in einem Topf aufkochen, salzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen, 30 Gramm Butter zugeben und fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets und den Schnittlauch klein schneiden, beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden können. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Bohnen zugeben und diese in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren. Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. 30 Gramm Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen. Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazu legen. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013



# Kabeljau mit Gemüse-Kruste auf Kartoffel-Speck-Salat

## Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	100 g Bacon
1 TL Senf	200 ml Fleischbrühe	100 ml Rapsöl
1 Bund Suppengrün	5 Stiele Petersilie	1 Bio-Zitrone
1 Ei	2-3 EL Mehl	8 Kabeljaufilets à 160 g
100 g Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln danach abgießen, heiß pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein würfeln und beides in einer Pfanne anbraten. Mit Senf, Fleischbrühe und Rapsöl verrühren und einmal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über den Kartoffeln verteilen. Gut untermischen und durchziehen lassen. Für den Fisch das Suppengrün putzen, schälen und grob raspeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und unter das Gemüse mischen. Ei und Mehl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Den Fisch portionsweise zuerst auf der Gemüsesseite fünf bis sechs Minuten im heißen Butterschmalz braten. Den Fisch wenden und weitere drei Minuten braten. Den Kartoffelsalat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den Fisch anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Horst Lichter am 20. April 2013

# Kabeljau-Filet mit grün-weißer Petersilie, Wasabi-Schaum

## Für vier Portionen

### Für die Petersiliencreme:

1 Bund Blattpetersilie	25 ml Wasser	600 g Petersilienwurzel
50 g Butter	200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz, Chili		

### Für den Wasabischaum:

100 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	200 g Knollensellerie
25 g Butterschmalz	100 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
400 ml Fischfond	50 ml Sahne	1 TL Wasabipulver
2 EL Schlagsahne	Salz, Chili	

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	2 junge Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Zitrone	100 ml Weißwein
1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Einlage:

200 g grüne Sojabohnen	2 Tomaten	1 Bund Frühlingslauch
25 g Butter		

Die Blattpetersilie grob von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Wasser vermengen und für mindestens 25 bis 30 Minuten flach ins Gefrierfach legen. Die Petersilienwurzel rundherum abschälen, den Strunk entfernen und die Wurzel in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Petersilienwurzel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit einem Deckel verschließen. Anschließend mit Sahne aufgießen und circa zehn weitere Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Nun die angefrorene Blattpetersilie mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Das Petersilienwurzelpüree in zwei Hälften trennen und einen Teil mit Blattpetersilie verrühren. In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch und Sellerie putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Weißwein ablöschen. Portwein zugeben, mit Fischfond aufgießen und das Ganze bei mittlerer Temperatur für circa zehn Minuten einreduzieren. Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Chili und Salz abschmecken und zusammen mit der Sahne aufkochen. Kurz vor dem Servieren Wasabi sowie zwei Esslöffel Schlagsahne zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Backofen auf 90 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Für den Fisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Den Fisch in Knoblauch und Kräutern wälzen. In einer Auflaufform die vier Scheiben Zitrone auslegen und den Fisch darauf geben. Den Fisch mit Olivenöl beträufeln, den Weißwein angießen und mit Salz würzen. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene indirekt sechs bis acht Minuten sanft garen. Die Sojabohnen bei Zimmertemperatur auftauen lassen, die Schale mit den Fingern aufbrechen und die grünen Bohnen herausdrücken. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Schale kreuzweise einschneiden und für einige Sekunden ins kochende Wasser tauchen. Danach sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Sojabohnen, Tomaten und Frühlingslauch in der Pfanne zusammen mit wenig Butter kurz anschwanken. Zum Servieren die grün-weiße Petersilienwurzel jeweils entgegengesetzt mittig in die tiefen Teller geben. Die Einlage darum verteilen. Den Fisch auf das Püree setzen und reichlich Wasabischaum zugeben.

## Kabeljau-Filet mit Karotten-Zuckerschoten-Gemüse

### Für vier Portionen

#### Für das Gemüse:

300 g Karotten	30 g Butter	1 TL Zucker
50 ml Gemüsebrühe	200 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

#### Für den Fisch:

300 g Mehl	400 ml Bier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 Eier	700 g Kabeljaufilet	1 Zitrone

Fett, Salz, Pfeffer, Mehl

#### Für die Remoulade:

1 Ei, gekocht	150 g Mayonnaise	100 g Joghurt
1 TL Senf	1 EL Kapern, gehackt	2 Sardellen, gehackt
2 Gewürzgurken, klein gehackt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Cayennepfeffer

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Karotten darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten schmoren. Je nach Bedarf etwas Brühe angießen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zuckerschoten zu den Karotten geben und unterschwenken. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Petersilie klein hacken und zuletzt unterschwenken. Aus Mehl, Bier, Salz und Eiern einen glatten Teig anrühren. Den Kabeljau in acht Stücke schneiden, im Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. In einer Pfanne im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz leicht nachwürzen. Für die Remoulade das Ei pellen und kleinwürfeln. Mit der Mayonnaise und dem Joghurt in eine Schüssel geben. Senf, Kapern, Sardellen, Gurkenwürfel und fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Zum Anrichten das Gemüse mit der Remoulade auf Tellern anrichten und je zwei Backfische darauf geben. Ein Zitronenviertel anlegen und servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013

## Lachs-Filet auf Rahm-Porree und Petersilien-Kartoffeln

**Für vier Personen**

**Für die Petersilienkartoffeln:**

400 g Kartoffeln, fest                      0,5 Bund Petersilie      Salz

**Für den Rahmporree:**

2 Stangen Porree                              1 Knoblauchzehe      20 g Butter

100 ml Gemüfefond                          150 ml Sahne              Salz, Pfeffer

**Für den Lachs:**

4 Lachsfilets, à 200 g                      2 EL Olivenöl              30 g Butter

4 Zweige Dill

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und leicht gesalzen weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Die Petersilie klein hacken und unter die Kartoffeln schwenken. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Porree mit dem Knoblauch darin anbraten. Mit Gemüfefond und Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Bei milder Hitze weichgaren. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, die Lachsfilets damit regelmäßig beträufeln und bei milder Hitze garziehen lassen. Den Dill fein hacken und in die Butter geben. Zum Anrichten den Porree mit der Sahnesauce auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen und je ein Lachsfilet darauf geben. Mit der restlichen Dillbutter beträufeln.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

## Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold

**Für vier Portionen**

1 TL rosa Pfefferbeeren      50 g Mandelblättchen      1 Limette, unbehandelt

3 EL Olivenöl                      150 g Basmatireis              400 g Mangold

30 g Butter                          100 ml Sahne                  Pfeffer, Muskatnuss

8 Zanderfilets, à 80 g              2 EL Olivenöl                  Salz

Rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette heiß abspülen und trocken tupfen. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, Saft auspressen. Pfeffer, Mandeln, Limettensaft und -schale mit dem Olivenöl mischen und beiseite stellen. Basmatireis abwaschen und mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze auf kleinste Stufe zurück schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Mangold putzen und waschen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele in feine Streifen schneiden. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Mangold darin anschwitzen, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze weich garen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zander darin bei nicht zu starker Hitze 4 bis 5 Minuten rundherum anbraten. Mangold und Reis auf Tellern anrichten. Je zwei Zanderfilets darauf geben und mit der Mandel- Limetten-Mischung bedecken.

Horst Lichter am 28. September 2013

## Perlgraupen-Risotto mit Fenchel und Saibling

### Für vier Portionen

#### Für das Risotto:

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

#### Für den Saibling:

800 g Saiblingsfilet	0,5 unbehandelte Limette	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

#### Für den Fenchel:

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

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie braun ist. Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe zufügen, dabei gelegentlich umrühren. Etwa 30 Minuten garen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Kurz vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan und Crème-fraîche unterrühren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, zuletzt unter die Perlgraupen mischen. Die Saiblingsfilets in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen. Danach in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch fünf Minuten in der Resthitze fertig garen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Spalten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Safran und Honig zugeben, Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel weichgaren, dabei die Brühe einkochen lassen, damit der Fenchel karamellisieren kann. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, in die Mitte jeweils zwei Saiblingsfilets und den Fenchel darauf verteilen.

Johann Lafer am 30. März 2013

## Sanft gegarter Heilbutt mit Sellerie-Crème und Quitten

### Für vier Portionen

#### Für das Püree:

400 g Sellerie	50 g Butter	100 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Chili

#### Für den Heilbutt:

4 Heilbuttfilets	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Quitten:

500 g Quitten	1 Zitrone	2 Schalotten
1 rote Chilischote	150 g Akazienhonig	100 g geröstete Erdnüsse

4 Zweige Kerbel	Salz, Chili	<b>Zum Anrichten:</b>
-----------------	-------------	-----------------------

50 ml mildes Olivenöl	50 g Blattpetersilie	Salz
-----------------------	----------------------	------

Den Sellerie abschälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Selleriewürfel hineingeben. Mit Salz und Zucker würzen und mit Backpapier abdecken. So gart das Gemüse in den ersten zehn Minuten bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und circa weitere zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mithilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren, die Sahne zugeben und das Ganze mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Heilbutt den Knoblauch und Thymian auf das Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl benetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets darauf legen. Erneut würzen und den Fisch mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Anschließend eng mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen auf zweiter Schiene indirekt 15 bis 17 Minuten sanft garen. Danach den Ofen ausschalten und den Heilbutt weitere drei bis vier Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren die Folie entfernen. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Zitronen halbieren, den Saft hineinpresse und bis zur weiteren Verarbeitung die Quittenwürfel hineinlegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse und die Zwischenhäute entfernen und die Schote danach fein würfeln. Den Honig in einem breiten Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Quittenwürfel gründlich abtropfen lassen und zugeben. Die Chiliwürfel ebenfalls zugeben und die Quitten mit Backpapier abgedeckt circa 25 Minuten bei mittlerer Hitze langsam garen. Den Kerbel grob hacken. Nun die Quitten mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken und sowohl den Kerbel als auch die Erdnüsse zugeben. Zum Servieren die Crème in tiefe Teller geben. Die Quitten darum verteilen, den Fisch auf das Püree setzen. Die Kräuter mit Salz würzen und mit etwas Olivenöl marinieren. Anschließend die Kräuter auf den Fisch setzen und mit restlichem Öl vollenden.

Johann Lafer am 07. Dezember 2013

# Seelachs-Filet mit Mandel-Kartoffeln und Kräuter-Quark

## Für vier Portionen

### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. fest    50 g Butter    50 g gehackte Mandeln  
2 Zweige Thymian

### Für den Kräuterquark:

500 g Sahnequark    1 Zwiebel    100 ml Milch  
1 Bund gemischte Kräuter    0,5 TL Paprikapulver, edelsüß    Zucker

### Für den Fisch:

4 Seelachsfilets à 200 g    2 EL Rapsöl    1/2 unbehandelte Zitrone  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, mit Mandelkernen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflöckchen und Thymianblättchen darüber verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit dem Quark in eine Schüssel geben. Milch zufügen und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronenscheiben belegen und im Backofen bei 140 Grad zehn Minuten garen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit dem Kräuterquark auf Tellern verteilen. Den Seelachs daneben anrichten und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

Horst Lichter am 23. März 2013

## Skrei in Salbei-Butter, Kräuter-Gnocchi, Fenchel-Gemüse

### Für vier Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund gemischte Kräuter	250 g Ricotta
150 g Mehl	2 Eier (M)	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50 g Parmesan	2 Fenchelknollen	2 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig	3 cl Wermut	100 ml Geflügelfond
30 g Butter		

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 160 Grad eine Stunde garen. Kräuter abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die fertig gegarten Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schalen dabei aus der Presse immer wieder entfernen. Die Eigelbe, Ricotta, Mehl, Parmesan und Kräuter zugeben. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Messerrücken eines dünnen Messers) in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Hände mit Mehl bestäuben und die Stücke zu kleinen Kugeln formen. Das typische Gnocchi-muster mit dem Gabelrücken hineindrücken. Die Gnocchi in leicht kochendes Salzwasser geben. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Den Skrei in vier gleiche Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten, Salbei und Knoblauch zugeben. Butter in die Pfanne geben und den Fisch immer wieder damit beträufeln und langsam garziehen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Fenchelgrün dabei aufbewahren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Safranfäden zugeben, Honig darüber träufeln, mit Wermut ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelfond angießen und abgedeckt bei mittlerer Hitze fertig garen. Zuletzt das Fenchelgrün klein schneiden und unterheben. Zum Anrichten die Gnocchi in einer Pfanne in etwas Butter anschwanken und mit dem Fenchel auf Tellern verteilen. Je ein Skrei-Filet darauf geben und mit der Salbeibutter beträufeln.

Johann Lafer am 16. März 2013



# Steinbutt-Filets mit Vulcano-Streusel-Kruste auf Spinat

**Für vier Portionen**

**Für die Steinbuttfilets:**

100 g Vulcanoschinken	100 g Mehl	100 g Butter
4 Steinbuttfilets, à 180 g	2 EL Olivenöl	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

**Für Spinat und Rigatoni:**

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
250 g Rigatoni	600 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
200 g junger Spinat		

Vulcanoschinken klein würfeln und im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten trocknen. Anschließend abkühlen lassen. Mehl und Butter mit dem Schinken in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Streuseln verkneten. Steinbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Rosmarin und halbierte Knoblauchzehen zum Braten mit in die Pfanne geben. Filets auf ein Backblech geben, die Streusel darauf verteilen und im Backofen bei 200 Grad Oberhitze oder Grill goldbraun und knusprig überbacken. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten, Knoblauch darin anschwitzen, anschließend Rigatoni zugeben. Geflügelfond nach und nach zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren al dente garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rigatoni mit der Sahne verfeinern, Spinat zugeben und mit Muskatnuss würzen. Steinbuttfilets auf den Rigatoni anrichten, mit der entstandenen Sauce beträufeln.

Johann Lafer am 29. Juni 2013

# Zander auf Paprika-Kraut und Kartoffel-Speck-Chip

**Für vier Portionen**

**Für das Paprikakraut:**

2 rote Paprikaschoten	400 ml Gemüsefond	1 Schalotte
2 EL Schmalz	2 EL Zucker	400 g Sauerkraut
1 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Paprikamark	

**Für den Kartoffel-Speck-Chip:**

1 große festk. Kartoffel	8 Scheiben dünner Speck	Pflanzenfett
--------------------------	-------------------------	--------------

**Für den Zander:**

4 Stück Zanderfilet	2 Thymianzweige	2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl	1 TL Butter	Salz, Pfeffer
4 Zweige Blattpetersilie		

Die Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und mit einem Sparschäler die Haut abschälen. Diese zusammen mit Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen. Schalotten schälen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und hell karamellisieren. Das Kraut zufügen und mit anschwitzen. Das Paprikapulver zugeben und mit Paprikasaft aufgießen, Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Paprikakraut mit Butter und Paprikamark verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel schälen und in acht dünne Scheiben schneiden. In Jede Scheibe jeweils fünf Einschnitte machen, jedoch nicht durchschneiden. Jetzt in jede Kartoffel eine Scheibe Speck einfädeln und im erhitzten Pflanzenfett bei circa 150 Grad langsam ausbacken. Danach auf Küchentrepp abtropfen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen und im Rapsöl zusammen mit Thymian und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite circa drei bis vier Minuten braten. Danach den Fisch wenden, die Hitze komplett wegnehmen und mit der Butter nachbraten. Zum Anrichten das Paprikakraut mittig auf die warmen Teller legen. Den Zander darauf geben und jeweils zwei Kartoffel-Speckchips anlehnen. Zum Schluss mit feiner Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 07. September 2013

# Zander-Filet, Kräuter-Kruste, Safran-Kraut, Kartoffel-Klöße

## Für vier Portionen

### Für das Safrankraut:

50 g Speck	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	400 g Sauerkraut	100 ml Gemüsefond
1 kleine Kartoffel	1 Stange Frühlingslauch	Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	

### Für die Kartoffelklöße:

700 g mehlig. Kartoffeln	2 Eigelbe	50 g Speisestärke
30 g flüssige Butter	1/2 TL Salz	Muskatnuss, Mehl

### Für die Zanderfilets:

100 g Toastbrot	1 Bund gemischte Kräuter	100 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	2 Zanderfilets	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	

Speck und geschälte Zwiebel würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anbraten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Sauerkraut und Safran zugeben, kurz umrühren und mit dem Gemüsefond auffüllen. Kräuter begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Kraut gar ist, mit der geriebenen Kartoffel leicht binden, die Kräuter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlingslauch putzen, in dünne Streifen schneiden und in das Sauerkraut geben. Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen. Die Kartoffeln heiß halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Speisestärke und flüssige Butter zugeben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in acht gleichmäßige Stücke schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus den Stücken runde Klöße formen. Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben, Hitze reduzieren und zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Für die Kruste das Toastbrot würfeln, die Kräuter abrausen, trocken schütteln und beides in einer Küchenmaschine fein mahlen. Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen und die Kräuterbrösel untermischen. Masse mit Pfeffer und fein angeriebener Zitronenschale würzen und in einen Gefrierbeutel geben. Glatt streichen und kalt stellen. Die Zanderfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets mit den Kräutern darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech geben. Kruste auf die Größe der Filets zurechtschneiden, Folie entfernen und auf die Filets legen. Im Backofen bei 200 Grad Oberhitze etwa fünf bis acht Minuten gratinieren. Zum Anrichten das Kraut auf Tellern verteilen, je zwei Klöße dazulegen und den Fisch auf dem Sauerkraut anrichten.

Johann Lafer am 13. April 2013

## Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse

**Für vier Portionen**

**Für die Zander-Spitzkohl-Röllchen:**

300 g Zanderfilet	150 g Sahne	2 Thymianzweige
8 Spitzkohlblätter	8 Riesen-Garnelen	2 El Olivenöl
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

**Für das Couscous-Gemüse:**

200 g Couscous, instant	200 ml Gemüsefond	50 g junger Lauch
1 Stange Lauch	1 Zucchini	2 Karotten
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

**Für die Schnittlauchcreme:**

150 g Crème-fraîche	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund Schnittlauch
---------------------	--------------------------------	---------------------

Das Zanderfilet in möglichst kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Eisfach stellen. Anschließend mit der Sahne im Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gezupften Thymianblättchen würzen. Spitzkohlblätter vom Strunk befreien und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippe heraus schneiden. Je ein Spitzkohlblatt auslegen, 1 cm dick mit der Zandermasse bestreichen und eine Garnele darauf geben und salzen. Spitzkohlblatt so aufrollen, dass die Garnelen von der Zandermasse und dem Blatt gut umschlossen ist. So fortfahren, bis 8 Röllchen entstanden sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garziehen lassen. Röllchen dabei einmal wenden. Couscous mit dem kochendem Gemüsefond übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Lauch und Zucchini waschen, Karotte schälen und alles in ganz feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und 1-2 Minuten abschwitzen. Den gequollenen Couscous zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerampfer und Kerbel fein hacken und unter den Couscous mischen. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren. Zander-Röllchen auf Teller anrichten. Crème-fraîche und Couscous daneben anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 18. Mai 2013

# Geflügel

# Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis

**Für vier Portionen**

**Für das Champignon-Rahmgulasch:**

300 g braune Champignons	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Hähnchenbrüste	Salz, Pfeffer	1 El Mehl
2 El Butterschmalz	2 cl Cognac	200 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1-2 TL Worcestershiresauce
1 Brokkoli	30 g Butter	30 g Mandelblättchen
Muskatnuss		

**Für den Kräuterreis:**

200 g Basmatireis	1 Bund Kräuter	30 g Butter
Salz		

Champignons putzen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Champignons, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls darin anbraten. Ggf. noch etwas Butterschmalz zufügen, Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit Cognac ablöschen, Brühe und Sahne zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zusammen zugeben. Alles mit etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen darin bräunen und mit Salz und Muskat würzen, den Brokkoli zufügen und unterschwenken. Reis mit 450 ml Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen, Deckel schließen und auf kleinster Stufe 15-18 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Butter in einer Pfanne bräunen und über dem Reis verteilen. Gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis und den Brokkoli mit der Mandelbutter auf Tellern verteilen und das Rahmgulasch dazu anrichten.

Horst Lichter am 18. Mai 2013

## Enten-Brust mit Chili-Honig-Glasur und Chicorée

### Für vier Portionen

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 EL Honig	1 kleine Chilischote
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

#### Für das Ragout:

400 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Muskatnuss	

#### Für den Chicorée:

1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 Chicorée
20 g Puderzucker	50 ml Gemüsefond	1/2 Bund Schnittlauch

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten ist und die Haut knusprig und goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden, zwei Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 120 Grad 20 bis 25 Minuten garen. Für die Glasur die Chilischote entkernen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Beides mit dem Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Entenbrüste verteilen und bei 220 Grad im Backofen fünf Minuten überbacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin auf der Schnittfläche goldbraun anbraten. Gemüsefond und Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und die Kartoffeln weich garen. Für den Chicorée die zweite Knoblauchzehe schälen, Chili entkernen und beides fein hacken. Den Chicorée längs halbieren, den Strunk entfernen und den Salat anschließend in der Pfanne im verbliebenen Entenfett anbraten. Chili und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée mit dem Puderzucker bestäuben und unter gelegentlichem Wenden karamellisieren lassen. Fond angießen und zehn Minuten schmoren lassen. Mit Honig beträufeln. Zuletzt den fein geschnittenen Schnittlauch unter die Kartoffeln rühren und auf Tellern anrichten. Das Fleisch in Tranchen schneiden, mit grobem Meersalz würzen und auf die Kartoffeln legen.

Johann Lafer am 23. März 2013

## Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti

### Für vier Portionen

#### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste      8 Scheiben Parma-Schinken      8 Salbeiblätter  
2 EL Olivenöl

#### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti      1 kleine Chilischote      1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl      1 EL Tomatenmark      1 TL Zucker  
50 g getr. Öl-Tomaten      Basilikum      Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Blatt Salbei darauf legen und mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten anbraten. Im Ofen bei 80°C warm halten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein würfeln. Chili, Zwiebeln und Tomaten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und alles kurz anrösten. Mit etwa 100 Milliliter des Nudelwassers ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen und in der heißen Sauce schwenken. Die Nudeln auf Tellern anrichten und jeweils zwei Hähnchenbruststücke darauflegen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Horst Lichter am 02. November 2013

## Hähnchen-Brust im Kartoffel-Erbsensud mit Lardo

### Für vier Portionen

20 g Ingwer      1 Chilischote      2 Zweige Thymian  
4 Hähnchenbrüste, à 180 g      3 EL Olivenöl      400 g Kartoffeln  
2 Schalotten      1 Knoblauchzehe      30 g Butter  
200 ml Gemüsefond      200 g Erbsen (TK)      50 g kalte Butter  
100 g Lardo di collonata       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie      2 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer, Chili

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chili in Ringe schneiden, den Thymian abzupfen. Danach die Aromaten zusammen mit dem Hähnchen und dem Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest zubinden oder vakuumieren und in ein 80 Grad warmes Wasserbad hängen. Die Hähnchenbrüste darin 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Schalotten und Knoblauch ebenfalls schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erwärmen und die Kartoffeln, Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Brühe angießen und etwa zehn Minuten weich garen. Erbsen zugeben und das Ganze weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zuletzt die kalte Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Petersilie klein hacken und in den Sud mischen. Den Lardo in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Kartoffel-Erbsen-Sud in tiefen Tellern anrichten, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit dem Speck und den Frühlingszwiebeln bedecken und servieren.

Johann Lafer am 22. Juni 2013



# Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für die Tomatennudeln:

200 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	50 g Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Für das Hähnchen-Saltimbocca:

25 g getr. Öl-Tomaten	2 El Parmesan, frisch	25 g grüne Oliven
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	6 El Olivenöl	2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g
6 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Spaghetti in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und die Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten schmoren lassen.

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit Parmesan, Oliven, etwas abgeriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern.

Von den Hähnchenbrustfilets die kleinen Filets abschneiden. Die großen Hähnchenbrustfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nacheinander in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Plattiereisens dünn plattieren. Die kleinen Filets ebenfalls plattieren.

Den Parma-Schinken quer halbieren. Je 1 Tl Tomatenmasse auf die plattierten Fleischstücke streichen, mit je 1 Stück Schinken belegen und zur Hälfte zuklappen. Saltimbocca mit je 1 Salbeiblatt belegen und mit den Holzspießen verschließen.

Saltimbocca von beiden Seiten mit 3 EL Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensauce rühren, Spaghetti zugeben und unter die Sauce schwenken. Tomatennudeln mit dem Saltimbocca anrichten.

Horst Lichter am 14. September 2013

# Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse

**Für vier Portionen**

**Für das Hähnchen:**

4 Hähnchenschenkel	2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian
4 Stiele Salbei	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Salz	

**Für die Polenta:**

400 ml Gemüsebrühe	200 g Polentagrieß, instant	30 g Butter
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

**Für das Gemüse:**

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
30 g Butter	1 TL Zucker	100 ml Gemüsebrühe
100 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rosmarinnadeln, Thymian- und Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Paprikapulver mischen. Die Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden, in eine Auflaufform legen und großzügig mit der Kräutermischung bestreichen. Im Backofen 30 bis 40 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen, danach 30 Gramm Butter und den Parmesan untermischen und in eine Auflaufform streichen. Abkühlen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Paprika und Zwiebeln darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse bei milder Hitze weich schmoren. Die ausgekühlte Polenta in Würfel schneiden, in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne in zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Zum Anrichten die Polentawürfel und Paprikagemüse auf Tellern verteilen. Je ein Hähnchenschenkel dazulegen und mit dem entstandenen Sud beträufeln.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013

## Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln

**Für vier Portionen**

**Für das Hähnchen:**

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

**Für die Nudeln:**

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

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Hähnchenbrust in große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Mangold zugeben und mit darin anschwitzen. Butter zugeben und alles zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gorgonzola hinein zupfen und darin schmelzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Einmal aufkochen und bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit reichlich Pfeffer und einer Prise Salz würzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten unter den Mangold mischen und erwärmen. Das Mangoldhähnchen auf Tellern anrichten und mit den Nudeln und der Sauce servieren.

Horst Lichter am 30. März 2013

## Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen

**Für vier Portionen**

**Für die Pfannkuchen:**

50 g Bacon	1 Zwiebel	2 Eier
100 g Mehl	150 ml Milch	Salz, Muskatnuss

**Für das Putengeschnetzelte:**

400 g Putenbrust	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüfefond	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer		

Bacon klein würfeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Eier mit Milch und Mehl verquirlen. Bacon und Zwiebeln zugeben und unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Zehn Minuten quellen lassen. Anschließend in eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Putenbrust in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zucchini waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das restliche Gemüse nach und nach in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüfefond und Crème-fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sud sämig einkochen lassen. Je ein Pfannkuchen auf jeden Teller anrichten, das Geschnetzelte darauf geben und den Pfannkuchen halb zusammenschlagen.

Horst Lichter am 04. Mai 2013

# Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für die Petersilienkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie      30 g Butter

**Für die Sauce:**

2 Zwiebeln                                      1 Knoblauchzehe      300 g kleine braune Champignons

30 g Butter                                      100 ml Weißwein      200 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne                                    $\frac{1}{2}$  Zitrone                      Cayennepfeffer

Worcestersauce

**Für die Putenschnitzel:**

4 Putenschnitzel                              2 EL Rapsöl                      Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt, leicht gesalzen, gar kochen. Anschließend abgießen, Butter und frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Bei mittlerer Hitze offen sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken. Zuletzt mit etwas Zitronensaft und Worcestersauce verfeinern. Schnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz anbraten. Zum Anrichten je ein Schnitzel auf einem Teller anrichten, Champignonsauce darüber verteilen und die Kartoffeln dazu servieren.

Horst Lichter am 13. April 2013

## Zweierlei von der Enten-Brust mit Rahm-Wirsing

### Für vier Portionen

#### Für die Entenfrikadellen:

$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	50 ml lauwarme Milch	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	10 g Butter	250 g Entenbrust
1 Ei, Größe S	1 TL süßer Senf	2 EL weiße Sesamsaat
30 g Butterschmalz	20 g frischer Ingwer	1 kleine rote Chilischote
Salz, Pfeffer		

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 Zweige Thymian	2 junge Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl	1 EL Sojasauce	1 TL Akazienhonig
Salz, Pfeffer		

#### Für die Speck-Kartoffeln:

200 g durchwachsener Speck	400 g Drillinge	1 Bund Rosmarin
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

#### Für den Rahmwirsing:

$\frac{1}{2}$ Wirsingkopf, max. 600 g	25 g Butter	100 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Zweige Blattpetersilie		

Das Brötchen entrinden und klein würfeln. Die lauwarme Milch darüber gießen und die Brötchenwürfel zehn Minuten ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten und abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brötchen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen, mit dem Sesam bestreuen und im zerlassenen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Grob gehackten Ingwer und halbierte Chilischote zugeben. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen in fünf bis acht Minuten zu Ende garen. Die Entenbrüste an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite in der eingeeölten Pfanne langsam bei niedriger Hitze auslassen, bis die Haut knusprig ist. Das überschüssige Fett mit Küchenkrepp abtupfen. Dieser Vorgang dauert circa zehn Minuten. Danach wenden, die Hitze erhöhen, mit Pfeffer würzen, die Aromaten zugeben und im Backofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze sieben bis acht Minuten fertig garen. Zum Schluss Sojasauce mit Honig verrühren, die Hautseite der Entenbrüste einstreichen und unter dem Backofengrill bei circa 200 Grad goldbraun backen. Die Kartoffeln in Speck einzeln einwickeln und mit Rosmarin aufspießen. Danach mit Butterschmalz in einer Pfanne von allen Seiten fünf bis sechs Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, den Strunk mit einem V-Schnitt entfernen und in Streifen schneiden. Danach abrausen und trocken schleudern. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten, bis er leicht Farbe nimmt. Mit Geflügelfond ablöschen und Sahne aufgießen. Die Blattpetersilie waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Das leicht sämig eingekochte Gemüse mit Salz, Pfeffer, frischer Muskatnuss würzen und mit Blattpetersilie verfeinern. Das Gemüse mittig auf die Teller legen und die Kartoffeln drum herum setzen. Die Frikadellen auf das Gemüse verteilen, die Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 09. November 2013



**Hack**

# Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln

## Für vier Portionen

### Für die Hackröllchen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g Rinderhack
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	16 Scheiben Bacon	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für den Tomatenschmorsud:

1 Zwiebel	2 Thymianzweige	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	150 ml Rinderbrühe	500 g stückige Tomaten
100 g Parmesan		

### Für die Butternudeln:

250 g Bandnudeln	30 g Butter	1 Bund Basilikum
------------------	-------------	------------------

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken, zusammen mit dem Hackfleisch, Eiern, Semmelbröseln, Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Masse gut durchkneten. Je zwei Scheiben Bacon nebeneinander auslegen, einen Teil der Hackmasse zu einer Wurst formen, auf den Speck legen und aufrollen. So fortfahren, bis acht Rollen entstanden sind. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Rollen von allen Seiten darin knusprig und goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen abzupfen und zusammen mit den Zwiebeln in dem Bräter anbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und einige Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten köcheln lassen. Die Hackröllchen darauf legen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten fertig garen. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der geschmolzenen Butter schwenken. Bandnudeln mit den Hackröllchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 29. Juni 2013



# Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat

**Für vier Portionen**

**Für den Kartoffelsalat:**

500 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	150 g Frühstücksspeck
3 Stangen Lauchzwiebeln	150 ml Fleischbrühe	3-4 EL Weißweinessig
1 EL Senf	Salz, Pfeffer, Zucker	

**Für die Buletten:**

1 Zwiebel	600 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß	2 EL Semmelbrösel	8 Mini-Mozzarellakugeln
50 g Butterschmalz	2 Eier	Semmelbrösel
Cayennepfeffer, Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Brühe einmal aufkochen, Essig und Senf zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den heißen Sud anschließend über die Kartoffeln gießen und gut untermischen. Den Speck in einer Pfanne auslassen und kross braten. Danach die Zwiebeln und Lauchzwiebelringe zum Speck geben und eine Minute darin anschwitzen. Alles zu den Kartoffeln geben, mischen und nochmals abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.

Für die Buletten:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Senf, Paprikapulver, Eiern und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Gut durchkneten und zu acht Buletten formen. In jede Bulette eine Mozzarellakugel geben und das Fleisch wieder verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Buletten in Semmelbröseln wenden und in dem heißen Butterschmalz braten. Den Salat auf Tellern anrichten und je eine Bulette dazulegen. Die restlichen Buletten auf einer extra Platte reichen.

Horst Lichter am 28. Dezember 2013

## Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei

### Für vier Personen

800 g Kartoffeln	1 TL Kümmelsaat	0,5 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Kopf Wirsing
60 g Butter	2 EL Mehl	150 g Semmelbrösel
2,5 TL Butterschmalz	4 Eier, frisch	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und mit jeweils einem Teelöffel Salz und Kümmel zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Wirsing halbieren und eine Hälfte beiseite stellen. Die andere Wirsinghälfte (circa 400 Gramm) putzen und den Strunk entfernen. Den Kohl achteln und in Streifen schneiden. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Wirsing darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geschlossenem Deckel drei bis vier Minuten zusammenfallen lassen. Nun die Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Wirsing-Mischung, Mehl und Petersilie zugeben gründlich mischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in acht Portionen teilen und daraus Frikadellen formen. In Semmelbröseln wenden und im heißen Butterschmalz nacheinander drei bis vier Minuten knusprig und goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Eier in die Pfanne schlagen. Vier Spiegeleier braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Frikadellen auf Tellern anrichten, mit einem Spiegelei belegen und servieren.

Horst Lichter am 12. Januar 2013

**Kalb**

## Kalb-Röllchen mit Dijon-Senf-Soße

**Für vier Portionen**

**Für die Kalbsröllchen:**

4 dünne Kalbschnitzel	4 TL Dijonsenf, grob	100 g Camembert
2 EL Olivenöl	3 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer

**Für die Dijonsensauce:**

100 ml Weißwein	100 ml Kalbsfond	200 ml Sahne
1 TL Dijonsenf, grob		

**Für den Kartoffel-Stampf:**

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Erbsen	50 g Butter
Muskatnuss, Kerbel		

Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen und mit etwas Camembert belegen. Thymianblättchen darauf streuen. Zu Röllchen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen rundum darin anbraten. Im Ofen bei 120 Grad 15 Minuten garen. Den Bratenansatz mit Weißwein ablöschen und eine bis zwei Minuten verkochen lassen. Kalbsfond und Sahne zugeben und zuletzt Dijonsenf unterrühren. Sauce sämig einkochen lassen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zwei Minuten mitgaren. Erbsen und Kartoffeln abgießen und in den Topf zurück geben. Butter zufügen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Anschließend nochmals abschmecken, falls nötig. Die Kalbsröllchen aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher entfernen und halbieren. Kalbsröllchen mit dem Kartoffel- Erbsen-Stampf auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 09. November 2013

# Kalb-Ragout mit Orangen-Chili-Möhren und Tagliatelle

**Für vier Portionen**

**Für das Kalbsragout:**

700 g Kalbsfilet	2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
300 ml Kalbsfond	100 g Crème-fraîche	2 EL Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel		

**Für die Tagliatelle:**

250 g frische Tagliatelle	30 g Butter
---------------------------	-------------

**Für die Orangen-Chili-Möhren:**

500 g Bundmöhren	1 rote Chilischote	2 EL Olivenöl
120 ml Orangensaft	30 g kalte Butterflöckchen	1-2 TL Zucker
Salz		

Das Fleisch in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin in zwei Portionen rundum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und im restlichen Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten anrösten. Fleisch dazugeben, noch einmal kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Crème-fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vier Stiele Kerbel für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Kerbel grob hacken und unter das Fleisch mischen. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und in 30 Gramm Butter anschwemmen. Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, schälen, längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem breiten flachen Topf erhitzen und die Chilistreifen mit dem Zucker kurz andünsten. Mit Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10 bis 15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden. Ragout mit den Orangen-Chili-Möhren und den Tagliatelle auf Tellern anrichten. Mit den restlichen abgezupften Kerbelblättern dekorieren.

Horst Lichter am 06. Juli 2013



**Lamm**

# Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

**Für vier Personen**

**Für den Gurkensalat:**

600 g Kartoffeln, gekocht	1 Salatgurke	50 g Kürbiskerne
100 g Speck	2 Zwiebeln	50 g Butter
50 ml Weißweinessig	150 ml Brühe, kräftig	1 EL Senf, mittelscharf
30 ml Sonnenblumenöl	20 ml Kürbiskernöl	1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

**Für das Lammschnitzel:**

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	6 Scheiben Toastbrot
800 g Lammlachs	150 g Butterschmalz	100 g Mehl
2 Eier	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit zwei Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin goldbraun anbraten. Nun die Zwiebeln zugeben und drei Minuten andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen, Senf unterrühren und weitere drei Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Dann das Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben. Alles gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskernöl, abgetropfte Gurkenscheiben und Kürbiskerne unterrühren und den Salat gut durchziehen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Für das Lammschnitzel die Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Ei und den Kräutern mischen. Das Toastbrot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Das Fleisch in acht circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese zwischen einer geölten Klarsichtfolie flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammschnitzel mehlieren, durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und dann in den Bröseln panieren. In dem heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Das Kräuter-Schnitzel auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten.

Horst Lichter am 09. Februar 2013



# Lamm-Filets, Bärlauch-Kartoffel-Püree, Borlotti-Bohnen

## Für vier Portionen

### Für die Bohnen:

250 g Borlotti-Bohnen                    1 Knoblauchzehe, angedrückt    1 Zweig Rosmarin

### Für das Püree:

700 g Kartoffeln, mehlig                1 Bund Bärlauch (50 g)            80 g Butter  
150 ml Sahne                                Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Für das Lamm:

8 Lammfilets                                2 Zweige Thymian                    2 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen, halbiert            2 EL Olivenöl

### Für den Bohnensud:

2 Schalotten                                1 Knoblauchzehe                    100 g getrocknete Tomatenfilets  
1 Bund Schnittlauch                    50 g Butter                            100 ml Gemüsefond

Die Bohnen in reichlich Wasser mit einer Knoblauchzehe und dem Rosmarin bei milder Hitze in zwei Stunden weichkochen. Anschließend abgießen, Knoblauch und Rosmarin entfernen. Die Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Sahne und Butter aufkochen, Bärlauch zugeben und fein pürieren. Die Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse direkt in die Bärlauchsahne drücken. Verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Kräuter und Knoblauch beim Braten mit in die Pfanne geben. Die Lammfilets auf ein Backblech geben und bei 80 Grad 15 Minuten garziehen lassen. Für den Bohnensud die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Tomatenfilets in einer Pfanne in der heißen Butter anschwitzen. Die Bohnen zugeben und kurz erwärmen. Mit dem Fond auffüllen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Schnittlauch untermischen. Die Bohnen mit dem Bärlauchpüree auf Tellern anrichten. Die Lammfilets in Tranchen schneiden und darauf anrichten.

Johann Lafer am 25. Mai 2013

## Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous

### Für vier Portionen

Für das Lamm	2 Lammcarrée, à ca. 500 g	2 EL Olivenöl
2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen, angedrückt
1,5 kg Meersalz	2 Eiweiß	Salz, Pfeffer
Für den Couscous	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Olivenöl	150 ml Tomatensaft
1 TL Zucker	200 ml Gemüsefond	200 g Instant Couscous
30 g Butter	Für den Joghurt	0,5 Bund Minze
200 g Joghurt (10%)	0,5 TL Harissa-Paste	0,5 Zitrone
1 EL Blütenhonig		

Das Lammcarrée mit Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch anbraten. Das Fleisch danach aus der Pfanne nehmen. Das Meersalz mit dem leicht aufgeschlagenen Eiweiß mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech verteilen. Das Lammcarrée mit den Kräutern und dem Knoblauch darauf geben und mit dem restlichen Salz ummanteln. Im 140 Grad heißen Backofen 30 bis 40 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Für den Couscous den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in dem heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen, Zucker zugeben und bei reduzierter Hitze circa zehn Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Für den Joghurt die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die halbe Zitrone pressen. Nun den Joghurt mit Harissa, Zitronensaft und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammcarrée mit einem Messer aus der Salzkruste brechen, das Fleisch herausnehmen und auf ein Brett legen. Falls nötig, überschüssiges Salz abkratzen. Die einzelnen Koteletts herunterschneiden. Das Ratatouille und den Couscous in die Mitte der Teller verteilen, die Joghurt-Minz-Sauce darum verteilen, zuletzt die Lammkoteletts darauf anrichten.

Johann Lafer am 20. April 2013

**Meer**

# Flusskrebse im Portwein-Sud mit Ur-Möhren, Schwarzwurzeln

## Für vier Portionen

### Für die Flusskrebse:

100 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	100 g Knollensellerie
100 g Möhren	100 g Fenchel	25 g Butterschmalz
50 ml Weißwein	100 ml Portwein	600 ml Fischfond
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	1 getrocknete Chilischoten
Salz	150 g eiskalte Butter	16-20 Flusskrebsschwänze

### Für das Gemüse:

200 g Schwarzwurzeln	100 g gelbe Möhren	100 g orange Möhren
100 g Lila Möhren	2 Schalotten	100 ml Milch
50 g Butter	100 ml Gemüsefond	feines Salz
Chili	1 TL Akazienhonig	Zum Anrichten
feines Salz	2 EL Schnittlauchröllchen	

Für den Sud die Schalotten, Knoblauch, Sellerie, Möhren, Fenchel putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Weißwein ablöschen. Portwein zugeben und mit Fischfond aufgießen. Den Thymian, Lorbeerblätter, Chilischoten zugeben und bei mittlerer Hitze für circa 15 bis 20 Minuten reduzieren. Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Salz abschmecken und die eiskalte Butter mit einem Stabmixer einarbeiten. Die Flusskrebsschwänze unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchentrepp trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren die Flusskrebse drei bis vier Minuten im heißen Sud ziehen lassen. Für das Gemüse die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Sparschäler rundherum abschälen. Ein Liter Wasser mit der Milch vermengen und die Schwarzwurzeln hineinlegen damit sie nicht so schnell braun werden. Die Schwarzwurzeln in Streifen abschälen. Die Möhren ebenso putzen, den Strunk entfernen und mit einem Sparschäler der Länge nach abschälen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen. Schwarzwurzelnudeln, Möhren zugeben und fünf bis sechs Minuten langsam garen. Mit Fond ablöschen und Salz, Chili würzen. Zum Schluss mit Honig verfeinern. Die Flusskrebse aus dem Sud nehmen, in die Teller verteilen und mit Salz würzen. Die bunten Ur-Möhren sowie die Schwarzwurzeln ebenso zugeben. Den Portweinsud mit einem Stabmixer aufschäumen, in die Teller verteilen und mit Schnittlauch vollenden.

Johann Lafer am 23. November 2013

## Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für die Kartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln

4 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

grobes Meersalz

2 Zweige Rosmarin

**Für die Garnelenpfanne:**

2 Knoblauchzehen

1 gelbe Paprika

2 Stiele Thymian

16 Garnelenschwänze

1 unbehandelte Limette

1 Zucchini

1 Bund Basilikum

100 ml Weißwein

1 rote Paprika

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Knoblauch, Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Für die Garnelenpfanne den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin zwei Minuten rundherum anbraten und danach herausheben. Zucchini, Thymian, Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren drei Minuten braten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Den Limettensaft darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013



**Rind**

# BBQ-Pizza mit gegrilltem Rumpsteak

## Für vier Portionen

### Für den Teig:

125 ml Wasser	15 g frische Hefe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	250 g Mehl
Salz, Mehl		

### Für das Tomatensugo:

3 Schalotten	4 junge Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft	200 ml passierte Tomaten
150 g Cocktailtomaten	Zucker, Salz, Pfeffer	

### Für den Belag:

1 lila Gemüsezwiebel	$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ grüne Zucchini
Pflanzenfett, Salz		

### Für das Rumpsteak:

4 Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL braunen Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	2 Rumpsteaks a ca. 200 g	Pflanzenfett
50 g gemischte Kräuter		

Für die Pizza das Wasser erwärmen und die frische Hefe darin vollständig auflösen. Thymian, Rosmarin von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Zucker ebenfalls zum Hefewasser geben. Zum Schluss das Mehl hineinsieben und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Den Pizzateig circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Pizzastein mit wenig Mehl bestreuen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf dem Pizzastein weitere 15 Minuten gehen lassen. Die Schalotten, Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Das Olivenöl leicht erhitzen und Schalotten sowie jungen Knoblauch darin sanft anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, leicht am Topfboden abbrennen lassen und mit wenig Zucker verfeinern. Danach mit Tomatensaft ablöschen und passierten Tomaten aufgießen. Die Sauce fünf bis zehn Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die Cocktailtomaten vierteln, zur Sauce geben und mit feinem Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Gemüsezwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Zucchini putzen und in circa 0,5 Zentimeter dünne Streifen schneiden. Das Pflanzenfett in der Grillpfanne erhitzen und die Zucchiniestreifen darin grillen, bis sich ein Grillmuster abzeichnet. Danach mit Salz würzen und in Würfel schneiden. Nun den fertigen Teig mit der Hälfte des Tomatensugo bestreichen und den Belag darauf verteilen. Die Pizza bei circa 180 Grad Heißluft im Backofen zehn bis zwölf Minuten knusprig backen. Für die Marinade Piment, Korianderkörner, Zucker und Salz in einem Mörser grob zermahlen. Die Steaks gründlich mit der Marinade einreiben und bei Zimmertemperatur für mindestens 30 Minuten abgedeckt marinieren. (Am besten über Nacht im Kühlschrank.) Zum Grillen der Rumpsteaks die Grillpfanne hoch erhitzen und wenig Pflanzenfett hineingeben. Die Steaks nun in der Pfanne für ein bis zwei Minuten angrillen, um circa 45 Grad drehen und weitere ein bis zwei Minuten grillen, so dass ein Rautenmuster entsteht. Danach das Fleisch wenden und genau so verfahren. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa fünf bis sechs Minuten garen. Den Backofen ausschalten, Ofentür leicht öffnen und weitere fünf Minuten ruhen lassen. Zum Servieren das Rumpsteak in Tranchen schneiden und auf die Pizza legen. Zum Schluss mit gemischten Kräutern vollenden.

Johann Lafer am 06. Juli 2013



# Rinder-Filet mit Holunder-Zwiebel-Marmelade, Kürbis-Ecken

## Für vier Personen

### Für die Kürbisecken:

1 Hokkaido-Kürbis	2 EL Honig	50 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	Meersalz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, ca. 800 g	1 TL Pfeffermischung, schwarz	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian	3 Knoblauchzehen
30 g Butter		

### Für die Marmelade:

4 Zwiebeln, weiß	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
50 g Zucker	1 Lorbeerblatt	100 ml Holundersaft
50 ml Rotwein		

### Für das Püree:

400 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	30 g Butter
200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit Schale in drei Zentimeter große Ecken schneiden und auf ein Backblech geben. Den Knoblauch schälen und grob hacken, die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Die Kürbisecken mit Honig und Olivenöl beträufeln, danach Knoblauch und Rosmarinnadeln darüber streuen. Mit grobem Meersalz würzen und im heißen Backofen 15 Minuten garen. Anschließend weitere 15 Minuten bei 130 Grad garen. Für das Rinderfilet die Pfeffermischung zerstoßen, die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Das Rinderfilet mit der Pfeffermischung großzügig rundum einreiben, salzen und in einer vorgeheizten Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Kräuter und halbierte Knoblauchzehen mit ins Bratfett geben. Die Butter ebenfalls mit in die Pfanne geben und das Rinderfilet damit beträufeln. Das Ganze anschließend auf ein Backofengitter legen und dieses in den Backofen über die Kürbisecken setzen. Das Rinderfilet 20 bis 30 Minuten garen, dabei ein- bis zweimal wenden. Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin fünf Minuten anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann das Lorbeerblatt zugeben und mit dem Holundersaft und Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze marmeladig einkochen lassen. Für das Püree die Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Beides in der Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze weich kochen. Sahne zugeben und das Ganze nochmals aufkochen. Das Gemüse herausheben, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Bedarf den restlichen Garsud zugeben und zu einem glatten, feinen Püree verarbeiten. In den Topf zurückgeben und mit Salz und Muskat würzen. Den Saft einer halben Zitrone pressen und das Püree damit abschmecken. Zum Anrichten das Püree als Nocken auf den Teller geben, einige Kürbisecken dazulegen. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden, mit Meersalz würzen und darauf legen. Die Zwiebelmarmelade neben dem Fleisch anrichten. Mit Meersalz bestreuen.

Johann Lafer am 26. Januar 2013

# Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

**Für vier Portionen**

**Für die Steaks:**

4 Rindersteaks, à 250 g	4 Scheiben durchw. Speck	2 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln	50 g Butter	1 TL Zucker

**Für den Stampf:**

800 g Kartoffeln, mehlig	300 g TK-Erbsen	100 ml Milch
60 g Butter	1 Muskatnuss	2 Beete Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheiben Speck umwickeln. In einer heißen Grillpfanne in etwas Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 50 Gramm Butter mit dem Zucker unter Rühren goldbraun schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. Kartoffeln und Erbsen abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch und die Butter unterarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte unter den Kartoffelstampf rühren. Die Schmorzwiebeln über den Steaks verteilen und mit dem Kartoffelstampf anrichten. Mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013

# Schwein

# Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen

## Für vier Portionen

### Für die Medaillons:

8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g    1 EL Dijonsenf, grob    2 EL Olivenöl  
30 g Butter    Salz, Pfeffer

### Für den Pfannkuchen:

2 Eier (Klasse M)	200 ml Milch	100 g Mehl
0,5 Bund Basilikum	1 Zwiebel	300 g Zucchini
8 schwarze Oliven	6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
100 g zerbröselter Feta	Salz, Pfeffer	Basilikum

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, das Fleisch damit beträufeln. Im Backofen bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten fertig garen. Eier, Milch, Mehl mit einer kräftigen Prise Salz verrühren. Blättchen vom Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden und unterheben. Anschließend beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Oliven klein hacken. Zwiebeln, Zucchini, Knoblauch und Oliven in einer beschichteten Pfanne in 2 Esslöffel heißem Öl glasig dünsten. Salzen, pfeffern und herausheben. Ein Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Mit einem Viertel der Zuchinimischung bestreuen und etwas Feta darüber streuen. Goldbraun braten, wenden und von der anderen Seite ebenso braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind. Zum Anrichten je einen Pfannkuchen mit zwei Medaillons auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 07. September 2013

## Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartöffelchen

### Für vier Portionen

#### Für die Kartoffeln:

400 g kleine, neue Kartoffeln    1 TL Kümmel    1 TL Salz

#### Für die Schweinesteaks:

4 Schweinesteaks, à 200 g    1 Zwiebel    150 g Champignons  
2 Zweige Thymian    20 g Butter    1 TL Senf  
Salz, Pfeffer    1 Ei    Olivenöl  
200 ml Fleischbrühe    150 ml Sahne    1 TL Speisestärke  
4 Stiele glatte Petersilie

#### Für den Semmelkohl:

1 Blumenkohl    50 g Bacon    50 g Butter  
80 g Semmelbrösel    Muskatnuss

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich reinigen und in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken, Salz und Kümmel zugeben und die Kartoffeln weich garen. Abgießen und kurz ausdämpfen lassen. In die Schweinesteaks seitlich eine Tasche einschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignons in kleine Würfel hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf und Ei vermischen und in die eingeschnittenen Taschen füllen. Die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im 120 Grad heißen Ofen zehn Minuten garen. Den Bratensatz mit Brühe und Sahne aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und mit der Stärke leicht binden. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren in die Sauce rühren. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Den Bacon klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Bacon darin braun anbraten. Semmelbrösel zugeben und das Ganze mit Muskat würzen. Die Blumenkohlröschen in der Semmelschmelze wenden und erwärmen. Semmelkohl und Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Zahnstocher aus dem Fleisch entfernen und die Steaks neben dem Gemüse anrichten. Mit der Sauce servieren.

Horst Lichter am 11. Mai 2013

# Jungschweine-Braten, Semmel-Knödel, Spitzkohl-Salat

## Für vier Personen

### Für den Braten:

800 g Jungschweinerücken	1 Bund Suppengrün	1 Stück Ingwer, 50 Gramm
1 TL Korianderkörner	1 Chili, klein, rot	4 Stangen Zitronengras
600 ml Gemüsebrühe	50 ml Sojasauce	2 EL Sesamöl

Salz, Pfeffer

### Für die Semmelknödel:

250 g Brötchen, altbacken	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	0,5 Bund Petersilie	200 ml Milch
2 Eier	1 Muskatnuss	50 g Walnusskerne

Salz, Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl, klein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Bacon	20 ml Rapsöl	1 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf	30 ml Weißweinessig	

Die Schwarte des Jungschweinerückens über Nacht im Kühlschrank (nicht abgedeckt) austrocknen lassen. Die Schwarte am nächsten Tag mit einem sehr scharfen Messer (oder Rasierklinge) im Abstand von einem Zentimeter einritzen. Dabei nicht in das Fleisch schneiden.

Das Gemüse putzen, waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Hälfte des Ingwers schälen, in Scheiben schneiden, zwei Stangen Zitronengras grob hacken. Gemüse, Ingwer und Zitronengras in einen ausreichend großen Bräter geben und die Brühe angießen. Das Fleisch in einen passenden Dämpfeinsatz legen und darüber setzen. Bei geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe eine Stunde dämpfen. Die Temperatur dabei gelegentlich überprüfen, sie sollte etwa bei 70°C liegen.

Den restlichen Ingwer schälen und mit dem restlichen Zitronengras in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Alles zusammen mit Koriander, Sesamöl und Sojasauce in einen Zerkleinerer geben und fein pürieren.

Nach einer Stunde das Fleisch aus dem Dämpftopf nehmen, auf ein Backblech legen und mit der Paste bestreichen. Im 180°C vorgeheizten Backofen 30 Minuten fertig garen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben den Garsud für eine Sauce durch ein Sieb gießen und auffangen. In einem Topf aufkochen, nach Geschmack würzen, die restliche Marinade zugeben und nach Belieben mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden.

Für die Knödel die Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen. Die heiße Milch über die Semmelwürfel gießen. Die Eier, Petersilie und Walnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, alles gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit angefeuchteten Händen acht Knödel aus der Masse formen. Einen genügend großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und in dem leicht siedenden Wasser zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Anschließend herausheben und abtropfen lassen.

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein würfeln und mit den Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im Rapsöl anbraten. Danach herausnehmen und beiseite stellen. Den Spitzkohl in derselben Pfanne

kurz anschwitzen und zur Schalotten-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Honig und Senf zugeben, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Den Spitzkohl gut durchmengen. Den Jungschweinerücken in Scheiben schneiden und auf dem Spitzkohlsalat und mit den Semmelknödeln auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 02. März 2013

## Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse

### Für vier Personen

4 Schweinerückensteaks à 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Kräuterfrischkäse	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
4 Scheiben Gouda	600 g Kartoffeln, mehlig	50 g Butter
100 ml Sahne	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver, edelsüß
Muskatnuss	2 rote Zwiebeln	2 Zucchini
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

In jedes Schweinerückensteak eine tiefe Tasche einschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in die vorbereiteten Taschen füllen. Mit Zahnstocher zustechen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Je eine Scheibe Gouda darauf legen und in den Backofen schieben. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze zehn Minuten überbacken. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt weich garen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Butter, Sahne, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Topf einmal aufkochen, salzen und mit Muskat würzen. Zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer gründlich mischen. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren braun braten. Zuletzt die frisch gehackte Petersilie unterheben. Kartoffelstampf mit den Zucchini auf Tellern anrichten und je ein Schnitzel darauf geben.

Horst Lichter am 16. März 2013

# Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen

## Für vier Portionen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet, ca. 700 g	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
50 g Haselnussblättchen	30 g Butter	30 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Zweig Bohnenkraut	2 EL Crème-fraîche	

### Für die Plätzchen:

500 g festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
30 Butter	2 EL Sonnenblumenöl	Muskat

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblättchen abzupfen und auf das Fleisch streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten zwei Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten garen. Die Haselnüsse, Semmelbrösel und Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Das fertig gegarte Filet in der Haselnussbutter wenden. Die Bohnen putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin fünf Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen und Zwiebeln darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und mit der Crème-fraîche unter die Bohnen rühren. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mit Mehl und Ei in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Einen Teil der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, zu kleinen Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist. Zum Anrichten je zwei Kartoffelplätzchen und etwas Bohnengemüse auf die Teller geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und samt der Haselnussbutter anrichten.

Horst Lichter am 10. August 2013



# Schweine-Krusten-Filet auf Spitzkohl-Kürbis-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für das Schweinefilet:

50 g Schweinkrusten	80 g Schweineschmalz	1 Eigelb
800 g dickes Schweinefilet	Salz, Pfeffer	1 El Butterschmalz

### Für das Gemüse:

250 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel	6-8 Spitzkohlblätter
1 Tl gehackten Kümmel	2-3 El Rapsöl	1 El Zucker
2-3 El Balsamico	75 ml Fleischbrühe	50 g Butter
4 Zweige Blattpetersilie		

Schweinekrusten in einen Beutel geben und mit einem kleinen Topf oder Nudelholz zerstoßen. Das Schweineschmalz mit Eigelb und Krusten-Krümel vermischen. Die Masse in einen Frühlstücksbeutel geben etwa 5 Millimeter dick flachdrücken und für 30 Minuten kalt stellen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Butterschmalz rundum anbraten. Dann im Ofen bei circa 140°C bis 150°C ca. 15 Minuten rosa garen. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden. Das Filet aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill auf 200 °C vorheizen. Die Kruste auf das Fleisch legen und unter dem heißen Grill in circa 2 – 3 Minuten goldbraun gratinieren. Den Kürbis samt Schale in dünne Scheiben hobeln, Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Spitzkohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen Kürbis, Zwiebeln und Spitzkohl zusammen mit Kümmel in einer breiten Pfanne in heißem Öl etwa 3 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und das Gemüse leicht karamellisieren. Dann mit Essig ablöschen, Brühe dazu gießen, Butter unterschwenken, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Servieren das Filet in Tranchen schneiden. Das Gemüse mittig in die Teller verteilen, jeweils zwei Tranchen Filet darauf setzten und mit gezupfter Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 14. September 2013

## Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken

### Für vier Portionen

#### Für die Polenta:

100 g Polentagrieß instant	400 ml Gemüsefond	50 g Butter
2 EL Butterschmalz	Salz, Muskatnuss	

#### Für die Medaillons:

4 Schweinemedallions, à 160 g	2 EL Olivenöl	2 Tomaten
80 g Parmesan	1 TL Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer

#### Für die Rahmböhnchen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	30 g Butter
1 TL Mehl	200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Thymian		

Den Gemüsefond aufkochen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Mit Salz und Muskat würzen und bei kleinster Hitze etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren, in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine Auflaufform setzen. Die Tomaten in acht gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Medaillons legen. Mit den Kräutern der Provence und etwas Pfeffer bestreuen und den Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Zuletzt den Backofengrill für ein bis zwei Minuten zuschalten, um den Käse zu bräunen. Die Bohnen putzen, waschen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sämig einkochen lassen. Die Bohnen zugeben und darin weitere zwei bis drei Minuten garen. Zum Anrichten die Polenta mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Jeweils ein Medaillon dazulegen und mit etwas frischem Thymian garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013

# Suppen

## Curry-Süßkartoffel-Suppe

### Für vier Portionen

500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	30 g Butter
1-2 TL Currypulver	1 TL Zucker	500 ml Gemüsefond
1 Mango	150 ml Schlagsahne	Salz
Cayennepfeffer	1 unbehandelte Zitrone	Koriandergrün
$\frac{1}{2}$ Baguette	2-3 EL Olivenöl	Chili

Süßkartoffeln schälen, die Hälfte davon grob würfeln, den Rest klein würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und grob gewürfelte Süßkartoffeln darin anschwitzen. Mit Currypulver und Zucker bestreuen und 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten weich kochen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und klein würfeln. Die Suppe fein pürieren, Sahne und die restlichen Süßkartoffeln zugeben und darin weich garen. Zuletzt mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen und die Mango zugeben. Suppe in Tassen oder Teller füllen und mit Koriander betreuen. Nach Belieben mit einigen in Olivenöl gerösteten Baguette-Scheiben servieren.

Horst Lichter am 28. September 2013

## Hühnchen-Lauch-Eintopf

### Für vier Portionen

2 Stangen Lauch	150 g dicke weiße Bohnen	400 g Hühnchenfilet
125 g Zuckerschoten	30 g Butter	500 ml Gemüsefond
2 Stiele Estragon	150 g Schlagsahne	100 g Bacon
2 Stangen Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer	

Den Lauch putzen, waschen und in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Hühnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Hühnchenfleisch darin drei bis fünf Minuten rundherum goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Lauch und die Zuckerschoten zugeben und weitere zwei bis drei Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Zuletzt die Bohnen zugeben und nochmal drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Danach mit der Sahne zum Eintopf geben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bacon kleinwürfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Eintopf in tiefen Suppenschalen anrichten und je einen Esslöffel knusprigen Speck darauf geben. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Horst Lichter am 19. Oktober 2013

## Kürbis-Eintopf mit Bratwurst

### Für vier Personen

500 g Muskatkürbis	200 g Kartoffeln	200 g Karotten
200 g Sellerieknolle	1 Zwiebel	50 g Butter
1 L Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	4 Bratwürste, roh, dünn
1 EL Rapsöl	3 Stiele Majoran	Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen und alle Gemüsewürfel bis auf den Kürbis zugeben. Das Ganze anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Lorbeerblatt zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Nach zehn Minuten Garzeit den Kürbis zugeben und die Suppe weitere zehn bis fünfzehn Minuten kochen lassen. Inzwischen die Bratwürste in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Den Majoran klein hacken und zu den Bratwurststücken geben. Mit Pfeffer würzen. Nun die angebratene Wurst samt Fett in den Eintopf geben und unterrühren. Nach Bedarf nochmals nachwürzen und abschließend in tiefen Tellern servieren.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

## Maronenschaum-Suppe mit Brot-Krusteln

### Für vier Portionen

#### Für die Maronenschaumsuppe:

2 Schalotten	2 Stiele Thymian	20 g Butter
150 g Maronen	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Zucker	

#### Für die Brotkrusteln:

2 Scheiben Graubrot	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Schalotten schälen und klein würfeln. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Maronen und Thymian darin anschwitzen. Ansatz mit Weißwein ablöschen und zwei Minuten einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Graubrot in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch und Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen. Schnittlauch klein schneiden. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und in Tassen verteilen. Einen Teelöffel geschlagene Sahne, Brotkrusteln und den Schnittlauch darauf verteilen.

Horst Lichter am 23. November 2013

# Sauerkraut-Suppe mit Leberwurst-Wan Tans

## Für vier Personen

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	200 g mehlig Kartoffeln
50 g Butter	200 Sauerkraut	600 ml Geflügelfond
200 g Sahne	1 Zweig Majoran	Salz, Pfeffer
200 g Leberwurst, am Stück	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zweig Majoran	1 Ei	2 EL Sahne
Salz, Pfeffer	Chili	2 EL Semmelbrösel
12 Wan Tan-Blätter	$\frac{1}{4}$ l Butterschmalz	Majoran
50 g durchwachsener Speck		

Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und das Sauerkraut darin circa 3 Minuten anschwitzen. Kartoffeln zufügen und 1 bis 2 Minuten mitgaren. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen. Abgezupfte Majoranblätter zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit für die Einlage die Haut der Leberwurst abziehen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Majoranblättchen abzupfen und klein schneiden. Alles zusammen mit dem Eigelb, Sahne und Semmelbröseln zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Auf die Wan Tan-Blätter jeweils einen Teelöffel Leberwurstmasse geben, die Ränder mit Eigelb einstreichen und zu Dreiecken zusammenfalten. Ränder gut andrücken. Das Fett zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Wan Tans im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen warm halten. Speck klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Ein Viertel des Sauerkrauts aus der Suppe schöpfen und kurz beiseite stellen. Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Sauerkraut wieder zugeben. Majoran waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Suppe erwärmen und in tiefen Teller verteilen. Je drei Wan Tans und den ausgebratenen Speck darauf geben. Mit Majoranblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 16. März 2013

# Sellerie-Schaum-Suppe mit Petersilien-Butter

**Für vier Portionen**

**Für die Sellerieschaumsuppe:**

250 g Sellerie	1 Zwiebel	30 g Butter
100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond	200 ml Sahne (laktosefrei)
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer	Salz

**Für die Petersilienbutter:**

1 Bund Petersilie	50 g Butter	50 g Mehl
200 ml Pflanzenöl	100 g Sellerie	

Sellerie schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Sellerie und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne angießen und die Suppe offen 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zusammen mit der Butter mischen und kalt stellen. Restlichen Sellerie in sehr feine Streifen hobeln (z. B. mit einer Mandoline). Selleriestreifen salzen, etwas kneten und zehn Minuten stehen lassen. Selleriestreifen auf Küchenpapier gut abtropfen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl in einem Sieb gut abklopfen. Selleriestreifen im heißen Fett goldbraun und knusprig backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit der Petersilienbutter schaumig aufmixen und in Suppentassen oder -tellern anrichten und mit dem Selleriestroh bestreuen.

Horst Lichter am 26. Oktober 2013

# Sellerie-Suppe mit Kardamom-Schaum und Lardo-Crostini

**Für vier Portionen**

**Für die Selleriesuppe:**

200 g Knollensellerie	100 g mehliges Kartoffeln	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	600 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

**Für den Kardamomschaum:**

2 Schalotten	4 Kardamomkapseln	20 g Butter
50 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne (30%)
50 g kalte Butter		

**Für die Lardo-Crostini:**

10 Scheiben Lardo-Speck	$\frac{1}{2}$ Baguette
-------------------------	------------------------

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Kartoffel- und Selleriewürfel zufügen und 3 Minuten andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Suppe einmal aufkochen, dann das Gemüse bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze garen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und in die Suppe geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Dann mit Hilfe einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Schaum die Schalotten schälen und fein würfeln. Kardamom in einem Mörser zerstoßen und mit den Schalotten in einem Topf in der zerlassenen Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Brühe und Sahne aufgießen, leicht salzen und pfeffern. Etwa fünf Minuten einkochen lassen. Den Sud durch ein Sieb in einen schmalen, hohen Topf gießen und die kalte Butter untermixen. Für die Crostini das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen bei 180 Grad rösten. Die Lardoscheiben auf das warme Brot legen und schmelzen lassen. Die Selleriesuppe in Gläser füllen, den Schaum darauf geben und mit je zwei Crostini servieren.

Johann Lafer am 13. April 2013



# Spargel-Schaumsuppe mit gebackenen Garnelen-Bällchen

## Für vier Portionen

### Für die Spargelschaumsuppe:

1 Bund weißer Spargel	2 Schalotten	1/2 Bund Kerbel
1/2 Zitrone	30 g Butter	30 g Sahne
Salz, Pfeffer	Muskatnuss, Zucker	

### Für die Garnelenbällchen:

10 Riesen-Garnelen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 TL Speisestärke	1 Eiweiß	1 Zweig Rosmarin
1/2 Zitrone	2 Eier	20 g Sahne
50 g Mehl	100 g Pankobrösel	Butterschmalz

Spargel schälen, die Spitzen abschneiden, den Rest klein schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Spargelschalen mit den Kerbelstielen und zwei Zitronenscheiben in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und einmal aufkochen. Mit Salz und Zucker würzen. 15 Minuten ziehen lassen. Den Spargelsud abseihen und in einen Topf zurückgeben. Spargelspitzen in den Spargelsud bissfest garen und herausheben. Anschließend die restlichen Spargelstücke zugeben und darin weich garen. Suppe in einem Glasmixer fein pürieren. Die Suppe in den Topf zurück geben, nochmals mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Suppe rühren. Garnelen putzen, Darm entfernen und abspülen. Garnelen klein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Garnelen, Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mit Speisestärke, Eiweiß und gehacktem Rosmarin mischen. Mit fein abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit einem Eisportionierer zu Bällchen formen. Eier mit der Sahne verquirlen. Bällchen in Mehl wenden, in den verquirlten Eiern wälzen. Zuletzt in den Pankobröseln panieren. Butterschmalz erhitzen und die Bällchen darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Johann Lafer am 29. Juni 2013



# Vegetarisch

# Auberginen-Picatta mit Paprika-Schaum und Couscous

**Für vier Portionen**

**Für den Paprikaschaum:**

2 rote Paprikaschoten	1 kleine Chilischote	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
250 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
feines Salz	Chili	

**Für den Couscous:**

140 ml Geflügelfond	80 g Instant Couscous	2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven	2 Zweige Basilikum	50 ml Olivenöl
50 ml Balsamico bianco	Salz, Chili, Zucker	

**Für die Auberginen-Picatta:**

1 große Aubergine	50 g Parmesan	2 Eier
4 Zweige Basilikum	Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Die Paprika und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Gemüsefond und Sahne angießen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Schaum fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Chili kräftig abschmecken. Zum Schluss mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinern. Den Geflügelfond aufkochen, über den Couscous gießen und circa fünf Minuten quellen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Den Couscous mit Knoblauch, Oliven, gezupften Basilikum, Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Salz und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Für die Picatta die Aubergine waschen und in etwa einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten salzen und circa fünf Minuten ruhen lassen. Den Parmesan fein reiben und mit den Eiern mixen. Die Auberginenscheiben nochmals halbieren, mit einem Tuch trocken tupfen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. Dann durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen und in heißem Pflanzenöl in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren den Couscous und die Auberginen-Picatta auf tiefe Teller abwechselnd schichten und reichlich Paprikaschaum daraufgeben. Zum Schluss mit Basilikum vollenden.

Johann Lafer am 13. Juli 2013

# Petersilien-Ravioli mit Wachtel-Ei auf Shiitake und Lauch

## Für vier Portionen

### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	2 Eier	1-2 EL Wasser
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für die Petersilienfüllung:

1 Bund Petersilie (150 g)	2 EL Olivenöl	30 g Parmesan
1 EL Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für Gemüse:

150 g Shiitake-Pilze	1 Stange Lauch	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
12 Wachteleier	40 g Butter	2 Stiele Salbei

Aus Grieß, Eiern, Wasser, Öl und Salz einen glatten, geschmeidigen Nudelteig kneten und in Folie gewickelt eine Stunde ruhen lassen. Petersilie in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sehr gründlich ausdrücken. Petersilie mit Olivenöl in einer Küchenmaschine fein pürieren. Masse in eine Schüssel geben, fein geriebenen Parmesan und Semmelbrösel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilienfüllung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen und die Pilze in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne in der heißen Butter anschwitzen, Shiitake und Lauch zugeben und darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen und offen 3-4 Minuten köcheln lassen. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu langen dünnen Bahnen ausrollen. Wachteleier trennen, so dass die Eigelbe ganz bleiben. Die Nudelbahnen mit dem Eiweiß bestreichen. Mit Petersilienmasse im Abstand von fünf Zentimeter Ringe auf die Nudelbahnen spritzen. In die Mitte jeweils ein Wachteleigeb geben. Eine zweite Nudelbahn darauf legen und gut andrücken. Mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers oder eines Ringes die Ravioli ausstechen. In kochendem Salzwasser eine bis zwei Minuten ziehen lassen. Butter und Salbei in einer Pfanne erhitzen. Die fertigen Ravioli darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ravioli auf dem Shiitake-Lauch-Gemüse anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln.

Johann Lafer am 04. Mai 2013



# Vorspeisen

## Bauern-Frühstück à la Horst

### Für vier Personen

600 g Kartoffeln, fest	2 EL Butterschmalz	1 TL Kümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	250 g Rinder-Hackfleisch
2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf	1 Ei
2 EL Butterschmalz	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln, rot	50 ml Sahne	4 Eier
3 Stangen Frühlingslauch		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die rohen Kartoffeln darin unter Rühren goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Das Hackfleisch mit Semmelbröseln, Senf und Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne kräftig abschmecken. In einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Von der Hackmasse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen und in dem Butterschmalz kurz kross anbraten. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, zu den Kartoffeln geben und kurz mit darin anschwitzen. Nun die Hackbällchen zugeben und alles in der Pfanne mischen. Sahne und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen, anschließend über den angebratenen Zutaten verteilen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zuletzt über dem Bauernfrühstück verteilen.

Horst Lichter am 02. März 2013



# Calamaretti mit asiatischer Mayonnaise und Pak-Choi

## Für vier Portionen

### Für die Calamaretti:

300 g Calamaretti	1 Schalotte	1 junge Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 TL Honig	2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl	Salz, Chili	Koriander
40 g Mehl	2 Eier	100 g Panko-Brösel
Pflanzenöl		

### Für die Mayonnaise:

1 Schalotte	1 junge Knoblauchzehe	50 g Ingwer
1 rote Chilischote	20 ml Reisweinessig	1 Ei
150 ml Pflanzenöl	2 EL Sojasauce	Chili
feines Salz	6 Zweige Koriander	

### Für den Pak-Choi:

100 g Pak-Choi	1 Limette	1 TL brauner Zucker
feines Salz	2 EL Erdnussöl	2 Schalen grüne Shizo-Kresse

Die Calamaretti unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Schalotten, Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenso fein würfeln. Aus Schalotten-, Knoblauch- und Chiliwürfel, Honig, Sojasauce, Sesamöl eine Marinade anrühren und über die Calamaretti geben. Mit Salz, Chili und Koriander kräftig abschmecken. Die Calamaretti nun zuerst in Mehl, verquirlten Eiweiß und zum Schluss in Panko-Brösel wälzen. Das Pflanzenöl auf circa 160 Grad erhitzen und die Calamaretti darin knusprig ausbacken. Danach auf Küchenkrepp zum Abtropfen legen. Für die Mayonnaise Schalotten, Knoblauch, Ingwer und rote Chilischote putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Koriander in sehr feine Streifen schneiden. Das Ei zusammen mit dem Reisweinessig in einem hohen Mixbecher verrühren. Die Sojasauce zugeben und das Pflanzenöl mit Hilfe eines Mixstabs langsam einarbeiten, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht. Mit Salz würzen und die gewürfelten Zutaten sowie den fein geschnittenen Koriander untermischen. Den Pak-Choi der Länge nach halbieren und mit einem V- Schnitt den Strunk entfernen. Limettensaft, -abrieb, Zucker zugeben und miteinander vermengen. Mit wenig Salz würzen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak-Choi darin zwei bis drei Minuten anschwanken. Zum Anrichten die Mayonnaise mit einem Esslöffel tropfenförmig auf die Teller streichen und den Pak-Choi darauf legen. Die Calamaretti zugeben und das Ganze mit Kresse vollenden.

Johann Lafer am 07. September 2013

## Cappuccino aus Spinat und gelbem Paprika

### Für vier Portionen

#### Für den Paprikaschaum:

1 Schalotte	1 gelbe Paprikaschote	5 Safranfäden
1 EL Olivenöl	1-2 TL Zucker	300 ml Gemüsefond
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz, Pfeffer

#### Für den Spinatcappuccino:

2 Schalotten	20 g Butter	100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	250 ml Sahne	500 g junger Spinat
1 Muskatnuss		

#### Für die Wachteleier:

8 Wachteleier	1 Ei	30 g Sahne
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	Butterschmalz

Für den Paprikaschaum die Schalotte schälen und würfeln. Die Paprika halbieren und entkernen. Die Paprikahälften klein schneiden. Beides mit dem Safran in heißem Öl circa zwei Minuten farblos anschwitzen. Das Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen, dann die Brühe zufügen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Butter zufügen und alles mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Für den Spinatcappuccino die Schalotten schälen und in heißer Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe angießen und mit der Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Spinat in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Suppe in den Topf zurückgeben und nochmals abschmecken. Die Wachteleier in kochendem Wasser drei Minuten garen, abschrecken und pellen. Ein Ei mit leicht geschlagener Sahne verquirlen. Die Eier in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Nun die Eier in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Spinatsuppe und den Paprikaschaum mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und beides in Gläser füllen. Die Eier auf Spieße stecken und über die Suppe legen.

Johann Lafer am 10. August 2013

## Confiertes Saibling mit Kartoffel-Zucchini-Spaghetti

### Für vier Portionen

#### Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets à 120 g	4 junge Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer	mildes Olivenöl

#### Für die Spaghetti:

400 g große festk. Kartoffeln	2 Schalotten	1 grüne Zucchini
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	2 Zweige Estragon
1 unbehandelte Zitrone	150 ml heller Geflügelfond	2 Stangen Frühlingslauch
50 g Cocktailtomaten	2 EL weißer Balsamico	1 TL Akazienhonig
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für Garnieren:

50 g Lachskaviar	1 Schale Gartenkresse
------------------	-----------------------

Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Die Saiblingfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Den Fisch mit der Hautseite zusammen mit Knoblauch, Thymian, Estragon nebeneinander in einen flachen Topf oder Pfanne geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit mildem Olivenöl knapp bedecken. Die Filets nun bei circa 60 Grad bei langsam stetig ansteigender Hitze für mindestens 15 bis 20 Minuten saftig garen (die Temperatur des Olivenöls am besten mithilfe eines Bratenthermometers testen). Anschließend herausnehmen, auf Küchenkrepp leicht abtupfen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer verfeinern. Für die Spaghetti die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in spaghetti-lange Streifen schneiden. Die Zucchini und Möhre putzen und ebenso in spaghetti-lange Streifen schneiden (ersatzweise die Kartoffeln auf einem Gemüsehobel in dünne streifen hobeln). Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Zitronen in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf mit Dampfeinsatz erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Estragon, Zitronenscheiben zugeben und mit dem Fond ablöschen. Die Kartoffel-Spaghetti in das Garblech legen und in den Dampfgarer stellen. Bei geschlossenem Deckel vier Minuten dämpfen. Danach die Möhren-Zucchini-Spaghetti zugeben und für weitere zwei Minuten garen. Anschließend die Spaghetti herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den restlichen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und beiseite stellen. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln. Aus dem Sud, Balsamico, Honig und 25 Millilitern Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Die Kartoffel-Zucchini-Spaghetti zusammen mit Frühlingslauch, Tomaten und Vinaigrette vermengen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer verfeinern. Zum Anrichten die Spaghetti auf die Teller legen und die feine Gartenkresse herum streuen. Den confierten Saibling mittig platzieren und mit einer Nocke Lachskaviar vollenden.

Johann Lafer am 13. Juli 2013

## Gebackener Camembert, Schwarzbrot, Radieschen-Salat

### Für vier Portionen

2 Bund Radieschen	1 rote Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebel
1 TL Senf	1 TL Honig	2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	4 halbe Camembert	1 Ei
50 g Mehl	150 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
4 Scheiben Schwarzbrot	30 g Butter	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Radieschen und Frühlingslauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer Schüssel mischen. Mit Senf, Honig, Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Camembert im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Das Schwarzbrot mit Butter bestreichen, den Knoblauch halbieren und beides in einer Pfanne anbraten. Das Brot auf Teller legen, den Salat darauf geben und mit einem Camembert servieren.

Horst Lichter am 20. April 2013

## Gebeizter Gewürz-Lachs auf Zuckerschoten-Papaya-Salat

### Für vier Portionen

#### Für den Lachs:

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

#### Für den Salat:

1 Papaya	150 g Zuckerschoten	0,5 Chilischote, rot
2 EL Weißweinessig	2 EL Sesamöl	1 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer	0,5 Bund Koriander
2 EL Saiblingskaviar	Koriander, Salz	Pfeffer, Zucker

Für den Lachs die Schale der Zitrone abreiben. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie zu duften beginnen. Zusammen mit dem Salz im Mörser grob zerstoßen und mit Zucker und der fein abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel vermischen. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine passende Form legen. Auf der Fleischseite mit der Salz-Mischung bedecken, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Brett oder Teller beschweren. Den Lachs circa zwölf Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren, anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kerne der Chilischote herauskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Mit Weißweinessig, Sesamöl und Ahornsirup zu einer Vinaigrette verrühren. Knoblauch und Ingwer schälen, den Ingwer fein reiben, den Knoblauch klein würfeln. Zusammen mit dem Koriander klein hacken und unter die Vinaigrette rühren. Papaya und Zuckerschoten mit der Vinaigrette mischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Beize vom Lachsfilet gründlich entfernen, kurz abspülen und trocken tupfen. Das Lachsfilet zum Anrichten in feine Scheiben oder Tranchen schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Kaviar darauf verteilen und mit Korianderblättern garnieren.

Johann Lafer am 30. März 2013

# Geschüttelte Chicken Fingers mit Süßkartoffel-Chips

## Für vier Portionen

### Für die Chicken Fingers:

4 Maishähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	1 Msp. brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ TL fruchtiges Currypulver	1 Msp. Paprika Edelsüß	1 EL Sojasauce
1 unbehandelte Limette	4 EL Speisestärke	Erdnussöl

### Für die Süßkartoffelchips:

2 große Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz, Pflanzenfett

### Für den Sauerrahmespuma:

100 ml flüssige Butter	1 Ei (Größe M)	2 Eigelbe (Größe M)
1 Zitrone	150 g Sauerrahm	Koriander, Salz, Pfeffer

Die Maishähnchenbrüste mittig halbieren, jede Hälfte in vier bis fünf Streifen schneiden und in einen großen Frühstücksbeutel geben. Salz, braunen Zucker, Curry und Paprika zugeben. Danach die Hähnchenstreifen ordentlich schütteln. Die Schale der Limette reiben, zusammen mit der Sojasauce zu dem Hähnchen geben und erneut schütteln. Zum Schluss die Stärke in den Beutel geben und kräftig schütteln, damit sich die Stärke gleichmäßig verteilt. Anschließend auf ein Sieb ausleeren und die überschüssige Stärke abschütteln. Nun die Chicken Fingers im erhitzten Erdnussöl vier bis fünf Minuten knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und gegebenenfalls mit Salz nachwürzen. Für die Kartoffelchips die Kartoffeln schälen und in circa zwei Mal acht Zentimeter große Stifte schneiden. Die Blattpetersilie und den Koriander waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Chips nun langsam bei circa 140 bis 160 Grad sieben bis acht Minuten knusprig ausbacken. Den Saft einer Limette auspressen. Die Chips auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Limettensaft, Salz und Curry würzen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter darüber streuen. Für den Espuma den Saft einer Zitrone auspressen und zusammen mit Butter, Eiern und Sauerrahm in einem Mixbecher fein mixen. Kräftig mit Salz, schwarzem Pfeffer und Koriander abschmecken. Anschließend durch ein feines Sieb laufen lassen. Die Flüssigkeit nun in die Espumafflasche füllen und in einem Wasserbad heiß stellen. Dabei die Flasche bei stetig ansteigender Hitze erwärmen (maximal 85 Grad) und dabei gelegentlich schütteln. Die Chicken Fingers auf die Teller legen. Die Chips seitlich versetzt daneben setzen und mit Sauerrahm vollenden.

Johann Lafer am 16. November 2013

# Grüne Brunnenkresse-Essenz mit Räucherfisch-Zigarren

## Für vier Portionen

### Für die Essenz:

100 g frische Brunnenkresse	50 ml Wasser	2 Keulen vom Maishähnchen
3 Eiweiß, Größe L	1/2 L heller Geflügelfond	200 g Knollensellerie
200 g heller Lauch	2 Lorbeerblätter	4 Wacholderbeeren
1 kleine getrocknete Chilischote	grobes Meersalz	4 cl Sherry, dry

### Für die Zigarren:

1 Schalotte	50 g Räucherlachs	50 g geräuchertes Forellenfilet
1/2 Zitrone (Saft)	1 TL Crème-fraîche	1EL Schnittlauchröllchen
4 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Eigelb, Größe S	Pflanzenfett

### Zum Anrichten:

4 Zweige Brunnenkresse

Die Brunnenkresse von den Stielen zupfen und zusammen mit Wasser einige Minuten pürieren. Danach durch ein feines Sieb streichen und sofort kalt stellen. Haut und Knochen der Keule entfernen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, klein würfeln und mit dem Eiweiß vermengen. Anschließend für einige Minuten im Gefrierfach anfrieren. In der Zwischenzeit Lauch, Sellerie putzen und würfeln. Nun Fleisch, und Gemüse mit Hilfe eines Fleischwolfs durch drehen. Das Fleisch, Gemüse, Gewürze mit kaltem Geflügelfond verrühren und langsam zum Kochen bringen. Danach für circa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen. Im Anschluss den Sud vorsichtig durch ein feines Küchenhandtuch laufen lassen und erneut zum Kochen bringen. Kurz vor dem Servieren die Brunnenkresse in die Essenz rühren und mit Salz und Sherry abschmecken. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Räucherlachs und Forellenfilet ebenso fein würfeln und zusammen mit Zitronensaft, Crème-fraîche, Schnittlauch, Schalottenwürfel verrühren und Chili abschmecken. Die Teigblätter rautenförmig nebeneinander legen und die Ränder mit Eigelb einpinseln. Die Masse auf die Teigblätter mittig platzieren, Seitenränder einschlagen und von unten nach oben zu einer Zigarre aufrollen. Danach im erhitzten Pflanzenfett drei bis vier Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp legen. Die Brunnenkresse-Essenz in die vier vorgewärmten Teller verteilen, die Räucherfisch-Zigarren an die Ränder anlehnen und mit feinen Brunnenkresse-Blättchen vollenden.

Johann Lafer am 09. November 2013

# Grüner Spargel im Speck-Mantel mit Ziegenkäse-Wan Tans

## Für vier Portionen

### Für den grünen Spargel:

2 Bund grüner Spargel                    16 Scheiben Tiroler Speck

### Für den Salat:

1 Frisée-Salat                            100 g Rucola                            30 ml Weißweinessig  
1 TL Senf                                    1 TL Honig                                40 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für den Ziegenkäse:

150 g Ziegenfrischkäse                1 Knoblauchzehe                        2 Schalotten  
2 Thymianzweige                        1/2 Zitrone                                16 Blätter Wan Tan Teig  
1 Eigelb                                      Butterschmalz

Spargelstangen putzen, Enden abschneiden und jede Stange mit einer Scheibe Speck umwickeln. Einen (Elektro-)Grill vorheizen und die Spargelstangen darauf etwa zehn Minuten goldbraun grillen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Weißweinessig mit Senf, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit kurz vor dem Servieren marinieren. Ziegenkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, den Saft einer halben Zitrone auspressen. Thymianblätter abzupfen und hacken. Schalotten, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Thymian zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wan Tan Blätter mit der Ziegenkäsecreme füllen, die Ränder mit Eigelb einstreichen und zu Taschen zusammen falten. Im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Den Salat mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Wan Tans darauf legen.

Johann Lafer am 01. Juni 2013

## Lachs-Omelett auf Toast mit Senf-Soße

### Für vier Portionen

2 EL Senf                                    3 EL Honig                                1-2 EL Olivenöl  
200 g Räucherlachs                        1 Zwiebel                                1 Knoblauchzehe  
6 Eier                                        100 ml Sahne                            4 Scheiben Toastbrot  
30 g Butter                                 1/2 Bund Dill                            Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce Senf, Honig und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Eier mit Sahne verquirlen und kräftig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier-Sahne in die Pfanne geben und langsam stocken lassen. Auf die noch flüssige Oberfläche die Lachsstreifen streuen und das Omelett ganz stocken lassen. Die Toastscheiben im Toaster goldgelb rösten, anschließend mit etwas Butter bestreichen. Das Omelett halbieren, in vier Tortenstücke schneiden und diese auf dem Toast anrichten. Zuletzt die Senfsauce darüber träufeln und mit frisch geschnittenem Dill bestreuen.

Horst Lichter am 23. März 2013

# Lamm-Filets im Pancetta-Mantel, Bohnen-Radieschen-Salat

## Für vier Personen

400 g Bohnen, grün	1 Bund Radieschen	1 Orange, saftig
16 Scheiben Pancetta, dünn	8 Lammfilets	20 g Butterschmalz
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	5 Wacholderbeeren
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	3 TL Balsamico-Essig
1 EL Orangenmarmelade	1 EL Walnussöl	3 EL Olivenöl
100 g Rucola	Salz, Pfeffer	Zucker

Die Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten bissfest kochen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Von der Orange die Schale dünn abreiben. Den Saft der Orange auspressen. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Rucola waschen. Je zwei Pancettascheiben nebeneinander auslegen. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Pancetta wickeln. Den Wacholder zerdrücken, die Knoblauchzehe ungeschält halbieren. Nun die unwickelten Lammfilets in heißem Butterschmalz zusammen mit den Kräutern, dem Wacholder und Knoblauch rundum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen in circa zehn Minuten fertig garen. In einem kleinen Topf Schalotten, Knoblauch, Orangenschale, Essig und Orangenmarmelade fünf Minuten einkochen. Vom Herd nehmen und das Öl unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Bohnen, Radieschen und den Rucola abschließend zur Vinaigrette in die Schüssel geben und locker miteinander mischen. Die Lammfilets in schräge Scheiben schneiden. Den Salat auf Teller verteilen. Die Fleischscheiben darauf legen und alles mit der restlichen Vinaigrette beträufelt servieren.

Johann Lafer am 12. Januar 2013



## Möhren-Pancakes mit Tomaten-Salat

### Für vier Portionen

#### Für die Pancakes:

1 Zwiebel	50 g Katenschinken	20 g Butter
200 g Möhren	250 g Mehl	1 TL Backpulver
2 Eier (Kl. M)	500 ml Buttermilch	3 EL Butterschmalz
3 EL Kerbel	Salz, Pfeffer	

#### Für den Tomatensalat:

400 g Flaschentomaten	1 Knoblauchzehe	3 EL schwarze Oliven
20 g Pinienkerne	5 Stiele Basilikum	4 EL Aceto balsamico
5 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Katenschinken in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Anschließend abkühlen lassen. Die Möhren schälen, grob raspeln und zusammen mit Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Nun die Zwiebel-Schinken-Mischung zugeben und sowohl Eier als auch Buttermilch unterrühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach Pancakes ausbacken. Den übrigen Teig ebenso verarbeiten. Den Kerbel hacken und über die fertigen Pancakes streuen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Das Basilikum grob zerzupfen. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Balsamico und Olivenöl marinieren. Den Tomatensalat mit den Pancakes auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013

## Mille feuille aus Apfel, Roter Bete, Mayonnaise, Garnelen

### Für vier Portionen

#### Für das Mille feuille:

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

#### Für die Mayonnaise:

2 cm Ingwerwurzel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Schalotte	2 Eigelbe	1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl	1 unbehandelte Zitrone	1 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz, Chili	

#### Für die Garnelen:

8 Garnelen	1 Ei (Größe M)	30 ml Schlagsahne
80 g Pankobrösel	Griffiges Mehl, Pflanzenfett	Salz
Chili		

#### Für die Vinaigrette:

25 ml weißer Balsamico	25 ml Geflügelfond	1 EL Blütenhonig
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	50 g Feldsalat
50 g heller Frisée		

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Rote Bete gut abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Honig und Zitronensaft würzen. Die Apfel bis zum Kern in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nun jeweils drei Scheiben Rote Bete und drei Apfelscheiben abwechselnd schichten. Diesen Vorgang wiederholen und so vier Türmchen herstellen. Mit einem Ausstecher kreisrund ausstechen. Die Mille feuille auf ein Blech oder auf einen Teller setzen, mit Olivenöl verfeinern und mit Klarsichtfolie abdecken. Für die Mayonnaise den Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehe und Schalotte schälen und fein schneiden. Die Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Eigelbe, Zitronensaft und -abrieb sowie Senf in einen Mixbecher geben. Das Öl hineinlaufen lassen und mit Hilfe eines Stabmixers zu einer Mayonnaise verarbeiten. Nun Ingwer, Knoblauch und Sojasauce zugeben und die Mayonnaise mit Salz und Chili aus der Mühle würzen. Zum Schluss den Koriander fein hacken und dazugeben. Die küchenfertigen Garnelen unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Sahne leicht steif schlagen und mit dem Ei verquirlen. Nun die Garnelen zunächst in Mehl wenden, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und anschließend in den Bröseln wenden. In heißem Pflanzenfett goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Salz würzen. Alle Zutaten für die Vinaigrette gründlich miteinander verrühren und den gewaschenen und trocken geschleuderten Salat vor dem Servieren damit marinieren. Die Mille feuille seitlich auf dem Teller platzieren. Den Salat in der Mitte anrichten. Die Mayonnaise tropfenförmig aufstreichen und mit jeweils zwei Garnelen vollenden.

Johann Lafer am 02. November 2013

## Nudel-Salat mit Spargel und Crevetten

### Für vier Portionen

250 g Orecchiette-Nudeln	1 Bund grüner Spargel	1 Bund weißer Spargel
4 getrocknete Tomatenfilets	150 g Kirschtomaten	3 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig	1 TL Senf	200 g Crevetten
1 Bund Kerbel	1 Baguette	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Pfeffer, Zucker, Salz	

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Diese zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausheben und in Eiswasser abschrecken. Abgießen und abtropfen lassen. Die getrockneten Tomatenfilets klein schneiden, die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Senf, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren. Kräftig abschmecken und mit den Orecchiette, Spargelstücken, Tomaten und Crevetten in einer Schüssel mischen. Den Kerbel abzupfen und unter den Salat mischen. Baguette in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Baguettescheiben mit dem Knoblauch darin anbraten, mit etwas grobem Meersalz würzen. Den Salat in Portionsschalen anrichten, mit Kerbel garnieren und das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 22. Juni 2013

## Radieschen-Wurst-Salat mit Ei-Dressing

### Für vier Portionen

6 Stangen weißer Spargel	2 Scheiben Zitrone	40 ml Kräuternessig
1 TL Senf	1 TL Zucker	60 ml Olivenöl
250 g gute Fleischwurst	1 Bund Radieschen	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Eier	1 Baguette
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Zucker

Den Spargel schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen danach in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Zucker kräftig würzen. Die Zitronenscheiben zugeben und die Spargelstücke darin zwei bis drei Minuten kochen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Aus Kräuternessig, Senf, Zucker und Öl ein Dressing anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig leicht überlappend auf einer großen Platte auslegen. Die Hälfte des Dressings über der Wurst verteilen und beiseite stellen. Das restliche Dressing mit dem Spargel in einer Schüssel mischen. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und klein hacken. Zusammen mit den Radieschen unter der Spargel mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier in acht Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und vierteln. Den Spargel-Radieschen-Salat auf den Wurstscheiben verteilen und die Eiviertel dekorativ darauf verteilen. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne goldbraun braten. Zum Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 25. Mai 2013

# Ricotta-Aprikosen mit Mandel-Vinaigrette, Kartoffel-Stroh

**Für vier Portionen**

**Für die Aprikosen:**

2 Zweige Rosmarin	250 g Ricotta	6 reife Aprikosen
100 g getr. Tomaten	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelstroh:**

1 festk. Kartoffel	Pflanzenöl	feines Salz
--------------------	------------	-------------

**Für die Mandelvinaigrette:**

2 EL Mandeln	1 rote Chilischote	4 Zweige Blattpetersilie
1 unbehandelten Zitrone	1 EL Akazienhonig	$\frac{1}{2}$ Vanillestange
50 ml Mandelöl	50 g feine Blattsalate	feines Salz

Den Rosmarin von den Stielen zupfen und fein schneiden. Anschließend mit Ricotta verrühren, und Salz, Pfeffer abschmecken. Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Aprikosenhälften mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Ricotta- Masse hinein füllen und glatt streichen. Danach für circa zehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Damit der Ricotta schön kalt wird. Die gefüllte Aprikosenhälften mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner goldbraun karamellisieren. Die Kartoffel schälen und mit einem Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Streifen. Danach die Kartoffelstreifen auf Küchentrepp gründlich trocken tupfen und langsam im erhitzten Pflanzenfett bei 140 bis 150 Grad langsam knusprig ausbacken. Zum Schluss auf Küchentrepp zum Abtropfen legen und mit Salz würzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten. dabei gelegentlich durchschwenken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Die Blattpetersilie von den Stielen zupfen, einrollen und in feine Streifen schneiden. Saft von der Zitrone, Honig, Vanillemark und Mandelöl zu einer Vinaigrette verarbeiten. Mandeln, Chiliwürfel, Blattpetersilie zur Vinaigrette geben und mit würzen. Zum Servieren die Blattsalate mit der Mandelvinaigrette marinieren und kreisrund auf die Teller anrichten. Jeweils vier Aprikosenhälften mittig platzieren und mit dem Kartoffelstroh vollenden.

Johann Lafer am 06. Juli 2013

# Rote Bete Carpaccio mit Edel-Räucherfisch-Galetten

## Für vier Portionen

### Für die Galetten:

1 Brötchen vom Vortag	50 ml Milch	200 g frisches Lachsfilet
100 g geräucherten Lachs	1 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	50 g Ingwer	10 ml Sojasauce
1 El Akazienhonig	1 Ei Größe M	8 Zweige Koriander
2 El Semmelbrösel	feines Salz	Chili
25 ml Pflanzenöl	2 Zweige Thymian	

### Für das Carpaccio:

2 Stk. große Rote Bete vorgegart	70 ml weißer Balsamico	50 g Akazienhonig
100 ml dunkler Traubensaft	2 reife Birnen	1 Zitrone
Salz, Chili		

### Für die Dill-Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 Schalotten	15 ml weißen Balsamico
20 ml hellen Geflügelfond	25 ml angeröstetes Sesamöl	Zucker, Salz, Chili
50 g hellen geputzten Frisée	1 Schale Gartenkresse	

Die Rinde des Brötchens abschneiden. Dann das Brötchen würfeln und in der Milch einweichen. Die beiden Lachssorten in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Ingwer schälen und ebenso in feine Würfel schneiden. Die Blättchen des Korianders von den Stielen zupfen, übereinander legen, einrollen und in feine Streifen schneiden. Das fein geschnittene Lachsfilet mit eingeweichtem Brötchen, Schalotten, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander, Sojasauce, Akazienhonig, Ei und Semmelbrösel in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Masse kräftig mit Salz und Chili würzen. Aus der Masse nun acht gleichgroße Galetten (wie Frikadellen) formen, Das Pflanzenfett in der Pfanne erhitzen und die Galetten darin von beiden Seiten 3 - 4 Minuten braten. Mit abgezupften Blättchen vom Thymian vollenden. Die Rote Bete mit Hilfe eines Hobels oder einer Brotschneidemaschine in gleichgroße Scheiben schneiden und mit einem Ring ausstechen. Balsamico, Honig, Traubensaft, wenig feines Salz und Chili aus der Mühle miteinander verrühren und über die Rote Bete-Scheiben laufen lassen. Danach herausnehmen, den Sud auf die Hälfte reduzieren, wieder zugeben und beiseite stellen. Die Birnen schälen und der Länge nach bis zum Kern in gleichgroße Scheiben schneiden. Danach die Seite wenden und erneut bis zum Kern in Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben mit Zitronensaft benetzen, damit sie nicht braun werden und mit Salz würzen. Den Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Aus Balsamico, Geflügelfond, Sesamöl, Zucker, Salz, Chili eine Vinaigrette erstellen und Dill sowie Schalottenwürfel zugeben. Zum Anrichten Rote Bete-Birnenscheiben abwechselnd leicht übereinander lappend kreisrund auf die Teller legen und jeweils zwei Frikadellen mittig platzieren. Frisée und Gartenkresse auf das Carpaccio legen und mit Dill- Vinaigrette vollenden.

Johann Lafer am 14. September 2013

# Schwarzwurzel-Schaum mit Haselnuss-Öl, Bergkäse-Röllchen

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

400 g Schwarzwurzeln	500 ml Milch	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	600 ml hellen Geflügelfond	1 Zitrone
150 ml Sahne	2 TL Akazienhonig	2 EL Haselnussöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Käseröllchen:

100 g Bergkäse (10 Monate)	50 g Crème-fraîche	1 Zitrone
1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Pfeffer
4 Blätter Frühlingsrollenteig	Pflanzenfett	4 Blüten der Kapuziner Kresse

Die Schwarzwurzeln zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten, rundherum abschälen und die holzigen Enden wegschneiden. Danach in grobe Würfel schneiden und in die Milch legen, damit sie nicht so schnell braun werden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter leicht erhitzen und darin die Schalotten, den Knoblauch und die Schwarzwurzeln hell anschwitzen. Danach mit Geflügelfond auffüllen und für circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Zitrone auspressen und das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, zuletzt mit Sahne aufgießen. Für weitere fünf Minuten köcheln lassen, anschließend die Suppe mithilfe einer Küchenmaschine fein pürieren und durch ein feines Sieb laufen lassen. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit Honig und Haselnussöl abschmecken, mit einem Stabmixer aufschäumen und in tiefe Teller füllen. Für die Röllchen den Käse in sehr feine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nun den Käse zusammen mit Crème-fraîche, Zitronensaft, Eigelb, zwei Esslöffeln Schnittlauch und schwarzem Pfeffer zu einer kompakten Masse anrühren. Danach den Frühlingsrollenteig rautenförmig vor sich hinlegen. Eine schmale Linie der Füllung auf den Teig legen, die Ränder mit Eigelb einpinseln, die Seiten einschlagen und den Teig wie eine Zigarre von unten nach oben aufrollen. Zuletzt die Enden andrücken. Die Käsestangen sehr heiß und kurz knusprig im erhitzten Pflanzenfett ausbacken und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Quer über die aufgeschäumte Suppe legen und mit Kresse garnieren.

Johann Lafer am 07. Dezember 2013

## Spargel in Orangen-Vinaigrette mit Wachtel-Brüstchen

**Für vier Portionen**

**Für den Spargel:**

12 Stangen weißer Spargel	3 Orangen, unbehandelt	5 EL Olivenöl
2 Schalotten	1 EL Puderzucker	Salz, Pfeffer

**Für die Wachtelbrüstchen:**

2 Wachteln	2 Eier	1 EL geschlagene Sahne (30 g)
120 g Mehl	150 g Semmelbrösel	250 g Butterschmalz
3 Schalen Shiso-Kresse		

Spargel schälen, die Enden abschneiden. Schale einer Orange fein abreiben, den Saft aller Orangen auspressen. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Dämpftopf erhitzen, Schalotten, Orangenschale und -saft, sowie Puderzucker zugeben und erhitzen. Spargelstangen in den Dämpfeinsatz legen, diesen in den Topf setzen und den Spargel bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten bissfest garen. Spargel herausheben und auf eine Platte legen. Den Sud in einen hohen Becher füllen, restliches Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und abschmecken. Die Brüste und Keulen der Wachteln ablösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und die 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. Anschließend leicht salzen. Die Shiso-Kresse mit einer Schere abschneiden. Den Spargel mit der Orangenvinaigrette großzügig übergießen. Die Wachtelbrüste und -keulen dazulegen und mit Kresse bestreut servieren.

Johann Lafer am 04. Mai 2013

# Spargel-Frühlingsrollen mit Senf-Sabayon

## Für vier Portionen

### Für die Frühlingsrollen:

1 Bund weißer Spargel	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
4 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	2 El Olivenöl
1 Eigelb	1 Eigelb, 1 EL Wasser	8 Frühlingsrollenblätter
Salz, Pfeffer, Fett		

### Für die Senfcreme:

100 ml Weißwein	10 weiße Pfefferkörner	2 Schalotten, geschält, halbiert
2 Stiele Estragon	2 Stiele Thymian	2 Eigelbe
1 EL grober Senf	2 Stiele Estragon, gehackt	150 g zimmerwarme Butter
0,5 Zitrone	Zucker	

### Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat	30 ml Weißweinessig	40 ml Olivenöl
Honig		

Für die Frühlingsrollen Spargel, Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Petersilie und den Thymian abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Spargel, Schalotten, Knoblauch und die Kräuter kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Das Eigelb unterrühren. Die Frühlingsrollenblätter auslegen und etwas Füllung darauf geben. Die Seiten mit dem verquirlten Eigelb bestreichen, einschlagen und zu einer Rolle aufrollen. So fortfahren, bis acht Rollen entstanden sind. Das Fett in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen und die Frühlingsrollen darin knusprig und goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen. Für die Senfsabayon den Weißwein mit Pfefferkörnern, Schalotten, Estragon und Thymian aufkochen und auf ein Drittel einkochen lassen. Die Eigelbe in eine Schlagschüssel geben, den heißen Sud durch ein Sieb dazugießen. Die Eigelbe und den Sud über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Den Senf und gehackten Estragon untermischen und nach und nach die warme Butter unterschlagen. Die Sabayon zuletzt mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Kräutersalat waschen und trockenschleudern. Weißweinessig und Olivenöl in einer Schüssel mit etwas Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten, je zwei Frühlingsrollen darauf anrichten und die Senfsabayon dazu servieren.

Johann Lafer am 11. Mai 2013



# Spargel-Süßkartoffel-Rösti mit Jacobsmuscheln

## Für vier Portionen

8 frische Jacobsmuscheln

## Für die Safranmayonnaise:

10 Safranfäden

50 ml Milch

1 TL Senf

2 Eigelbe

1 TL Safranhonig

$\frac{1}{2}$  Zitrone

200 ml Rapsöl

## Für die Spargel-Süßkartoffel-Rösti:

2 Süßkartoffeln (ca. 300 g)

5 Stangen weißer Spargel

2 TL Speisestärke

2 EL Olivenöl

30 g Butter

1 kleine rote Chilischote

1 EL Olivenöl

200 ml frischer Orangensaft

75 g kalte Butter

2 EL Olivenöl

2 Stangen Frühlingslauch

100 g Wildkräutersalat

Zucker, Salz, Pfeffer

Jacobsmuscheln aus der Schale lösen. Muskelfleisch von den Innereien befreien und waschen. Für die Mayonnaise Safran mit Milch in einem Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Senf, Eigelbe, Safranhonig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Hälfte des Öls tröpfchenweise unterschlagen, das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und unterschlagen. Safrankmilch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln und Spargel schälen, grob raspeln und in einer Schüssel mit der Stärke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung zusammen in 2 EL heißem Olivenöl 2-3 Minuten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zu einem Kuchen zusammendrücken und goldbraun braten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls braun braten, einige Butterflöckchen am Rand der Pfanne verteilen. Warm halten. Frühlingslauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Chilistreifen in restlichem Olivenöl anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen, Topf vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach unterrühren. Jacobsmuscheln mit Salz, Pfeffer würzen, etwas Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten. Rösti vierteln, auf Tellern anrichten, Salatblätter und je zwei Jacobsmuschel darauf verteilen. Orangen-Chili-Butter über die Muscheln verteilen und mit der Mayonnaise servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2013

# Spinat-Waffeln mit knusprigem Schinken und Gurken-Salat

**Für vier Personen**

**Für die Waffeln:**

100 g Blattspinat, jung	5 EL Milch	4 Eier (Klasse M)
150 g Butter, zimmerwarm	170 g Mehl	150 ml Schlagsahne
1 Muskatnuss	Salz, Öl	

**Für den Salat:**

1 Gurke	3 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
3 Stängel Dill	6 Scheiben Kochschinken	20 g Butter
150 g Frischkäse	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Spinat putzen, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Anschließend die Milch dazugeben und das Ganze mit einem Pürierstab fein mixen. Die Eier trennen. Die Butter in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen, die Eigelbe zugeben und unterschlagen. Nun das Mehl, die Spinatmilch und die Sahne unterrühren. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und den Eischnee unter den Teig heben. Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl fetten und nacheinander acht Waffeln backen. Diese anschließend auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Nun die Gurken mit Zucker, Essig und etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl mischen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Den Schinken in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten. Die Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen und anschließend mit Schinken und Gurkensalat belegen. Eine zweite Waffel darauf legen. In Ecken schneiden und servieren.

Horst Lichter am 26. Januar 2013

# Wild-Essenz mit Waldpilze-Crêpe-Röllchen

## Für vier Portionen

### Für die Essenz:

500 g Hackfleisch vom Wild	200 g Wurzelgemüse	3 Eiweiß
5 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner	3-4 Nelken
2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	1,5 l Wildfond	

### Für die Crêpe:

50 g Mehl	150 ml Milch	2 Eier
100 g Hackfleisch vom Wild	75 ml eiskalte Sahne	300 g gemischte Waldpilze
2 Schalotten, gewürfelt	30 g Butter	2 Zweige Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Für die Essenz das Wildhackfleisch mit dem klein gewürfelten Gemüse, Eiweiß, Kräutern und Gewürzen in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Mischung mit eiskalter Wildbrühe in einen Topf geben und unter vorsichtigem Rühren langsam aufkochen, dann bei milder Hitze etwa eine Stunde ziehen lassen. Dabei nicht mehr rühren. Zum Schluss die Wild-Essenz durch ein Leinentuch in einen anderen Topf gießen, aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Für die Crêpe das Mehl mit Milch, Eiern und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Ein Drittel vom Teig in eine große beschichtete Pfanne mit etwas heißem Butterschmalz gießen und gleichmäßig dünn verteilen. Den Teig anstocken lassen, danach den Crêpe wenden und weitere 30 Sekunden backen. Den restlichen Teig zu weiteren Crêpes verarbeiten. Das Wildfleisch mit Sahne in einem Mixer fein pürieren und kalt stellen. Die Pilze putzen, klein würfeln und mit Schalotten in heißer Butter glasig dünsten. Dann abkühlen lassen. Die Blattpetersilie in feine Streifen schneiden. Die Pilze mit der Wildfleischfarce und der Petersilie vermischen. Die Masse kräftig salzen und pfeffern. Die Crêpes gleichmäßig dünn mit der Pilzmischung bestreichen, aufrollen und straff zuerst in Frischhaltefolien, dann in Alufolie zu einem Bonbon einwickeln. Die Crêpes für circa zwölf Minuten in circa 80 Grad heißem Wasser sanft garen. Zum Garnieren den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Crêpe-Rollen in Stücke schneiden und in tiefe Teller verteilen. Die Essenz darüber gießen und mit feinen Schnittlauchröllchen vollenden.

Johann Lafer am 05. Oktober 2013



**Wild**

# Reh-Geschnetzeltes mit Wirsing-Schmarrn

## Für vier Portionen

### Für das Geschnetzelte:

400 g Rehfleisch	2 lila Gemüsezwiebeln	150 g Kräuterseitlinge
25 g Butterschmalz	4 Zweige Thymian	50 ml Holundersaft
150 ml Wildfond	1 EL Heidelbeermarmelade	50 g Heidelbeeren
1 EL Crème-fraîche	Speisestärke, Salz, Chili	

### Für den Wirsingschmarrn:

200 g festk. Kartoffeln	100 g durchwachsener Speck	200 g feine Wirsingblätter
80 g Butter	4 Eier (Kl. M)	125 ml Milch
120 g Mehl	1 EL saure Sahne	50 g Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	4 Zweige Blattpetersilie
Salz, Pfeffer		

Das Rehfleisch gegen die Faser in Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und mit der Faser in Streifen schneiden. Die Kräuterseitlinge abbürsten und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Das Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen und zuerst das Rehfleisch heiß darin anbraten, danach heraus nehmen und mit Salz und Chili würzen. Anschließend in derselben Pfanne die Pilze anbraten, mit Salz würzen und erneut herausnehmen. Jetzt die Zwiebel anbraten, die Kräuterseitlinge sowie die abgezupften Blättchen vom Thymian. Mit Holundersaft ablöschen und mit Wildfond aufkochen. Den Sud leicht einkochen lassen, das Rehfleisch wieder zugeben und für sechs bis acht Minuten bei mittlerer Temperatur sanft darin ziehen lassen. Die Marmelade und die Heidelbeeren ebenfalls zugeben und das Ganze mit Crème-fraîche verfeinern (gegebenenfalls mit ein wenig Stärke abbinden). Zum Schluss mit Salz und Chili abschmecken. Für den Schmarrn die gekochten Kartoffeln schälen und grob raspeln. Den Speck fein würfeln, den Wirsing putzen, waschen und fein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Wirsing- und Speckwürfel darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Die Eier trennen. Die Eigelbe in eine große Schüssel geben, das Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Milch und Eigelb mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl und saure Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß und eine Prise Salz mit einer Küchenmaschine steif schlagen und anschließend mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben. Das Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Die Kartoffelraspel und Speckmischung darüber verteilen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Dann die Pfanne auf der mittleren Schiene in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und den Schmarren 10 bis 15 Minuten fertigbacken (Umluft 160 Grad). Danach mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. 50 Gramm Butterflocken darüber verteilen und den Schmarren darin schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Schmarren damit bestreuen. Zum Servieren das Rehgeschnetzelte auf vier vorgewärmte Teller verteilen, den Wirsingschmarrn dazu reichen und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 05. Oktober 2013

# Reh-Rücken mit Birnen-Püree und Preiselbeer-Knödel

Für vier Portionen

**Für den Rehrücken:**

1 Rehrücken	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren
1 TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	1 unbehandelten Limette
50 g Butterschmalz	2 junge Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
grobes Salz	braunen Rohrzucker	

**Für die Jus:**

4 Schalotten	4 junge Knoblauchzehen	1 Bund Wurzelgemüse
50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
150 ml Rotwein	100 ml Madeira	300 ml Wildfond

**Für die Preiselbeerknödel:**

500 g mehligk. Kartoffeln	100 g grobes Meersalz	45 g Speisestärke
1 Eigelb, Größe M	80 g Mandelsplitter	50 g Preiselbeermarmelade

**Für das Birnenpüree:**

6 reife Birnen	50 g Kastanienhonig	feines Salz
----------------	---------------------	-------------

Für die Marinade die Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Piment, Korianderkörner, Abrieb der Limette wenig grobes Salz, braunen Rohrzucker mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein mahlen. Die beiden Filets an der Innenseite des Knochens ablösen und von Fett und Sehnen befreien. Beide Rücken vom Knochen lösen und ebenso von Fett und Sehnen befreien. Rücken und Filets gründlich mit der Marinade einreiben. Danach den Rücken (sowie die Filets an der dünneren Seite der Rücken) wieder auf die Knochen legen, Mit Küchengarn fixieren und für mind. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren. (Am besten über Nacht im Kühlschrank) Danach das Butterschmalz in der Pfanne hoch erhitzen und den Rehrücken von allen Seiten Gold-braun anbraten. Danach auf ein Backofengitter zusammen mit Thymian, Knoblauch legen und bei 140 Grad Ober-/ Unterhitze für circa 20 bis 25 Minuten rosa garen. Danach den Backofen ausschalten und den Rücken für weitere fünf Minuten mit leicht geöffneter Backofentüre ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren das Küchengarn entfernen und den Rücken einfach vom Knochen trennen. Schalotten, Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Wurzelgemüse ebenso putzen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Gemüse darin bei mittlerer Temperatur langsam glasig anschwitzen. Thymian, Lorbeerblatt zugeben und mit Rotwein ablöschen. Madeira zugeben und fast vollständig reduzieren. Mit Wildfond aufgießen und erneut langsam auf die Hälfte reduzieren. Danach die Sauce durch ein feines Sieb laufen lassen. Zum Schluss ggf. mit feinem Salz abschmecken. Die Kartoffeln waschen und gründlich trocken tupfen. Das Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und die Kartoffeln darauf legen. Im Backofen nun bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für circa eine Stunde garen. Die fertig gegarten Kartoffeln quer, mittig halbieren und mit der Schnittseite durch die Kartoffelpresse drücken. Somit bleibt die Schale in der Presse. Den Kartoffelschnee ausdampfen lassen, mit Stärke, Eigelb vermengen und mit wenig Salz würzen. Die Kartoffelmasse circa einen Zentimeter dick ausrollen und in circa acht bis zehn Zentimeter große Kreise ausstechen. Die Mandelsplitter in einer Küchenmaschine so lange mixen bis die Mandeln fast püriert sind. Danach die Mandeln mit der Marmelade verrühren. Die Marmelade darin mittig platzieren und zu Kugel formen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Klößchen für circa drei bis vier Minuten kochen und weitere vier bis fünf Minuten mit reduzierter Hitze ziehen lassen. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Den Honig in einem Topf erhitzen und die Birnen zugeben. Die Birnen mit Backpapier abdecken und mit mittlerer Temperatur langsam garen. So lange bis die gezogene Flüssigkeit wieder verdunstet ist und die Birnen vollständig eingefallen sind. Dann mit feinem Salz würzen und in der Küchenmaschine zu einem feinen Püree

mixen. Das Birnenpüree tropfenförmig auf die Teller streichen und den Knödel aufsetzen. Die Rehrücken in Tranchen schneiden und anlehnen. Zum Schluss das Fleisch mit Sauce übergießen und mit Gartenkresse vollenden.

Johann Lafer am 26. Oktober 2013

## Trocken mariniertes Hirsch-Kotelett mit Cranberry-Soße

### Für vier Portionen

#### Für das Hirschkotelett:

4 Pimentkörner	1 TL Korianderkörner	4 Wacholderbeeren
$\frac{1}{2}$ TL braunen Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	4 Hirschkoteletts, a 150 g
Butterschmalz	2 Thymianzweige	2 junge Knoblauchzehen

#### Für die Cranberrysauce:

30 g Zucker	3 lila Zwiebeln	3 junge Knoblauchzehen
150 g Soft Cranberry's	200 ml Johannisbeersaft	300 ml Wildfond
2 Thymianzweige	45 g Butter, eiskalt	

#### Für die Knöpfl:

1 frische Rote Bete	500 g Mehl	5 Eier (Kl. M)
3 Eigelb (Kl. M)	1 TL feines Salz	Muskatnuss
50 g Butter	Pfeffer	

Für die Marinade Piment, Korianderkörner, Wacholderbeeren, Zucker und in einem Mörser grob zermahlen. Die Koteletts gründlich mit der Marinade einreiben und bei Zimmertemperatur für mindestens 30 Minuten abgedeckt marinieren (am besten über Nacht im Kühlschrank). Danach das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts von beiden Seiten 1 bis 2 Minuten anbraten. Thymian, Knoblauch zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad circa 8 bis 10 bei Ober/Unterhitze fertig garen. Die Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Zucker hell karamellisieren, Zwiebeln, Knoblauch, Soft-Cranberries zugeben, kurz mitgaren und mit Johannisbeersaft ablöschen. Anschließend mit Wildfond aufgießen und bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und der eiskalten Butter binden. Rote Bete-Knolle waschen und grob raspeln. Raspel in einem Tuch kräftig auspressen und den Saft auffangen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Eigelb, Rote Bete Saft und ein Teelöffel Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Knöpfleteig mit Muskatnuss würzen. Anschließend den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Falls der Teig zu fest sein zu zäh sein sollte, einfach ein wenig Wasser zugeben. Zum Kochen der Rote Bete Knöpfl, reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in den Knöpfl Hobel füllen. Anschließend in das kochende Wasser mit dem Hobel hin und her drücken und die Knöpfl darin garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Spätzle darin schwenken und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Rote Bete Knöpfl mittig auf die Teller platzieren. Das Hirschkotelett in Tranchen schneiden und mit reichlich Sauce vollenden.

Johann Lafer am 28. September 2013



# Wild-Schnitzel, Topinambur-Püree, Kohlrabi-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für das Wildschnitzel:

100 g Nüsse	100 g Semmelbrösel	1 EL Pflanzenöl
4 Wildschnitzel à 160 g	50 g Mehl	50 ml Schlagsahne
2 Eier (Größe M)	200 g Butterschmalz	3 EL Nussöl
Salz, Pfeffer		

### Für das Püree:

400 g große Topinambur	50 g Butter	100 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Chili

### Für das Gemüse:

1 Kohlrabi mit Grün	1 Apfel	1 Schalotten
50 g Soft Cranberrys	50 g Butter	100 ml heller Geflügelfond
Salz, Pfeffer		
Blattpetersilie		

Die Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen und mit den Semmelbröseln mischen. Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Öl bestreichen und die Wildschnitzel dünn klopfen. Die Wildschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl sieben, das Fleisch darin wenden und das überschüssige Mehl mit den Händen vorsichtig abklopfen. Die Sahne halbsteif schlagen und mit den Eiern in einer flachen Form mit einer Gabel verquirlen. Die melierten Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen, gut abtropfen lassen und in den Nuss-Bröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Die Schnitzel in dem heißen Butterschmalz schwimmend ausbacken, dabei das Fleisch mit dem heißen Fett begießen. Sobald die Unterseite goldgelb ist, das Schnitzel wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Das Nussöl zufügen und die Schnitzel damit übergießen. Die goldbraun gebackenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Topinambur rundherum abschälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Topinamburwürfel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit Backpapier abdecken. So gart das Gemüse in den ersten zehn Minuten bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und circa weitere zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren, die Sahne zugeben und das Ganze mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Kohlrabi, den Apfel und die Schalotten schälen. Die Kohlrabi in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden, das Kohlrabigrün fein schneiden. Die Schalotten fein würfeln, den Apfel ebenso würfeln und den Kern aussparen. Die Butter schmelzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen und die Kohlrabi-Apfelwürfel zugeben. Mit Geflügelfond aufgießen und den Kohl darin bissfest garen. Die Cranberrys zugeben, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt mit den Kohlrabi-Blättern vollenden. Das Gemüse mittig platzieren und das Püree mithilfe eines Esslöffels großzügig abknocken. Die Schnitzel auf das Gemüse setzen und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 16. November 2013



# Wurst-Schinken

# Birnen-Speck-Lauch-Quiche mit Blatt-Salaten

## Für vier Portionen

### Für den Teig:

250 g Mehl	120 g Magerquark	120 g zimmerwarme Butter
1 Ei (Kl. M)	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl, Butter

### Für die Füllung:

1 reife Birne	100 g durchw. Speck	4 Schalotten
2 Stangen Lauch	30 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Eier-Guss:

3 Eier (Kl. M)	150 ml Schlagsahne	50 g geriebener Emmentaler
Salz, Muskatnuss		

### Für die Zitronen Vinaigrette:

1 unbehandelte Zitrone	2 EL Akazienhonig	20 ml heller Geflügelfond
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g gemischte Blattsalate

Für den Teig Mehl, Magerquark, Butter, Ei und Salz in einer Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Birnen waschen und rundherum bis zum Kern mit einem Vierkanthobel abreiben. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Nun das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin goldbraun anbraten. Die Schalotten und den Lauch dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft:

180 Grad) vorheizen. Für den Eiertguss Eier, Sahne, Salz und Muskatnuss in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Die Tarteform ausfetten und mit Mehl bestäuben. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und danach in die Form legen. Den Teig fest auf den Boden und an den Formrand drücken. Überstehenden Teig mit einem Messer direkt am Formrand abschneiden. Die Schalotten-Speck-Mischung auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darüber gießen. Die geraspelten Birnen zugeben und mit Käse bestreuen. Danach im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten

backen. Die Temperatur auf 175 Grad (Umluft:

150 Grad) herunterschalten und die Quiche weitere 10 bis 15 Minuten backen. Falls die Oberfläche schon vor Ende der Backzeit goldbraun ist, die Quiche mit Alufolie abdecken. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Aus Abrieb und Saft, Honig und Geflügelfond eine Vinaigrette anrühren und diese mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zur Vinaigrette geben. Kurz vor dem Servieren die Tarte aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und zur Quiche anrichten.

Johann Lafer am 19. Oktober 2013

# Spargel-Schinken-Röllchen mit Butter-Soße und Kartoffeln

## Für vier Portionen

### Für die Spargel-Schinken-Röllchen:

8 Stangen weißer Spargel	4 Kalbsschnitzel, á ca. 160 g	2 EL Tomatenmark
4 Scheiben Kochschinken	2 EL Butterschmalz	Salz, Zucker, Pfeffer

### Für die Buttersauce:

1 Zwiebel	100 g Butter	1 gestr. EL Mehl
100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

### Für die Kartoffeln:

400 g gek. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
30 g Butter		

Spargel waschen, schälen und drei Minuten in 500 Milliliter leicht gesalzenem und gezuckertem Wasser kochen. Herausheben und abkühlen lassen. Das Spargelwasser auf 300 Milliliter einkochen lassen. Schnitzel zwischen einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dünn mit Tomatenmark bestreichen und mit Schinken belegen. Je zwei Stangen Spargel der Länge nach auf die Schnitzel legen, kurze Seiten einschlagen und das Fleisch aufrollen, so dass eine längliche Rolle entsteht. Mit Zahnstochern fixieren. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargel-Schinken-Rollen darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad warm halten. Zwiebel schälen, klein würfeln. Die Hälfte der Butter in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und kurz farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und das Spargelwasser angießen. Unter Rühren aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die restliche Butter unterrühren und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne im heißen Olivenöl zusammen mit den abgezogenen Rosmarinnadeln goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Kartoffeln mit den halbierten Schnitzelrollen auf Teller verteilen und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 01. Juni 2013

# Index

- Ananas, 23
- Apfel, 16
- Aprikosen, 14
- Aubergine, 74, 100
- Auflauf, 6, 11, 12
  
- Bananen, 25
- Beeren, 20, 22
- Birnen, 6, 9, 11
- Biskuit, 6, 16
- Blumenkohl, 85
- Bohnen, 32, 40, 42, 73, 88, 90, 92, 112
- Braten, 86
- Bratklops, 65, 66
- Brokkoli, 36, 54
- Brot, 108
  
- Carpaccio, 117
- Chicoree, 55
- Crème, 13, 14, 17
- Crumble, 22
  
- Eier, 101
- Eintopf, 92, 93
- Eis, 26
- Enten-Brust, 55, 61
- Erbsen, 35, 56, 68, 82
- Erdbeeren, 6
  
- Feigen, 21
- Fenchel, 45, 48, 76, 108
- Filet, 73, 81
- Fisch, 107, 110, 117
- Fisch-Filet, 32
- Fleisch-Filet, 112
- Forelle, 33, 34
- Forellen-Filet, 35
- Früchte, 28
- Frühlingsrolle, 120
  
- Garnelen, 77, 97, 114
- Geflügel, 109
- Geschnetzeltes, 59
- Grütze, 14, 20
  
- Grapefruit, 29
- Grieß, 11, 24
- Gurke, 34, 43, 72, 122
  
- Hähnchen, 54, 57–59
- Hähnchen-Brust, 56
- Hecht, 36, 37
- Heidelbeeren, 12
- Heilbutt, 38, 39, 46
- Himbeeren, 26, 28
- Hirsch, 128
  
- Jacobsmuscheln, 121
  
- Käse, 111, 116, 118
- Kürbis, 34, 39, 72, 81, 89, 93
- Kabeljau, 40, 41, 48
- Kabeljau-Filet, 42, 43
- Kartoffeln, 2, 92, 107, 109, 116, 121
- Kirschen, 11, 14, 17
- Klöße, 2
- Knödel, 5
- Kohlrabi, 32, 129
- Kraut, 40, 88
- Krebse, 76
- Kuchen, 24
  
- Lachs, 108, 111
- Lachs-Filet, 44
- Lauch, 51, 65, 92, 104, 121
  
- Möhren, 2, 35, 43, 52, 69, 76, 93, 113
- Mandeln, 6, 17
- Mangold, 44, 59
- Maronen, 93
- Mascarpone, 6, 11, 16
- Medaillons, 84, 90
- Meeresfrüchte, 105, 115
  
- Nougat, 12, 19, 21
- Nudel-Salat, 115
- Nudeln, 2
  
- Obst, 114, 119

Orangen, 18, 20, 24  
 Pak-Choi, 105  
 Paprika, 47, 50, 58, 59, 64, 65, 74, 77, 87,  
 100, 106, 109  
 Pfannkuchen, 7, 13  
 Pflaumen, 26, 30  
 Pilze, 33, 54, 60, 85, 101, 123, 126  
 Porree, 44  
 Pudding, 15, 29  
 Puten-Schnitzel, 60  
  
 Quark, 6, 11, 14, 20, 22  
  
 Röllchen, 68  
 Rücken, 74  
 Radieschen, 108, 112, 115  
 Ragout, 69  
 Ratatouille, 74  
 Ravioli, 33, 101  
 Reh-Geschnetzeltes, 126  
 Reh-Rücken, 127  
 Rettich, 39  
 Rhabarber, 8, 22  
 Rinder-Hack, 64  
 Rinder-Steak, 82  
 Rote-Bete, 39, 82, 114, 117, 128  
 Rumpsteak, 80  
  
 Sabayon, 18  
 Sahne, 5, 6, 8, 9, 13, 16, 17, 19–22, 25–28, 30  
 Saibling, 45  
 Salat, 132  
 Saltimbocca, 56, 57  
 Sauerampfer, 52  
 Sauerkraut, 50, 51, 94  
 Schinken, 122, 133  
 Schnitzel, 72, 87  
 Schoko, 14, 20–22, 25, 26  
 Schoten, 43, 50, 76, 92, 100, 108  
 Schwarzwurzeln, 76, 118  
 Schweine-Filet, 84, 88, 89  
 Seelachs, 34, 47  
 Sellerie, 42, 46, 76, 93, 95, 96, 110  
 Sorbet, 10, 23, 27  
 Souffle, 18, 19  
 Spargel, 35, 38, 97, 111, 115, 119–121, 133  
 Speck, 111, 112, 132  
 Spinat, 37, 49, 106, 122  
 Spitzkohl, 52, 86, 89  
 Steak, 85  
  
 Steinbutt, 49  
 Strudel, 4  
  
 Tarte, 29  
 Toast, 111  
 Tomaten, 2, 33, 35, 37, 40, 42, 56, 57, 59,  
 64, 73, 74, 80, 87, 90, 107, 113, 115,  
 116, 133  
 Topinambur, 129  
  
 Vanille-Soße, 30  
  
 Waffeln, 13  
 Wild, 123  
 Wirsing, 61, 66, 126  
 Wurst, 93, 94, 115  
  
 Zander, 44, 50, 52  
 Zander-Filet, 51  
 Zitrone, 4, 11, 13, 20, 22, 24, 28  
 Zucchini, 52, 59, 74, 77, 80, 84, 87, 107