

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF**

Lafer Lichter Lecker

2015

144 Rezepte

Horst Lichter Johann Lafer

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

Inhalt

Dessert	1
Apfel-Crumble mit Gewürz-Streuseln	2
Apfel-Küchle mit Vanille-Sabayon, Cidre-Ingwer-Sorbet	3
Aprikosen-Küchlein mit Zitronen-Crème	4
Basilikum-Mousse, Erdbeeren und Holunder-Sorbet im Glas	5
Beeren-Smoothie-Joghurt-Crème	5
Beschwipster Sommer-Salat mit Wein-Schaum	6
Birnen-Carpaccio, Käse-Bällchen, Chili-Vanille-Schaum	6
Cranberry-Omelett mit Safran-Birnen und Quark-Eis	7
Erdbeer-Törtchen mit Vanille-Crème und Kokos	8
Erdbeer-Torte	9
Feigen-Zimt-Röllchen mit Portwein-Sabayon, Heidelbeeren	10
Früchte-Trifle mit Haselnuss-Crème	11
Gewürzfalafel auf Honig-Safran-Birnen-Scheiben, Sabayon	12
Grieß-Schnitte mit Birnen-Kompott	13
Heidelbeer-Frischkäse-Kuchen	14
Horst's Valentin-Herzen	15
Ingwer-Zitronengras-Crème-brûlée mit Erdbeer-Salat	16
Kürbis-Taschen mit lauwarmer Schoko-Soße	17
Kürbiskern Crème brûlée, Gewürz-Aprikosen, Schilcher-Eis	18
Kleine Aprikosen-Strudel mit Mandel-Schaum	19
Kleine Orangen-Käsekuchen	20
Kokos-Wan-Tan auf exotischem Salat mit Ingwer-Eis	21
Mürbeteig-Törtchen mit Erdbeer-Pudding	22
Mascarpone-Krokant-Dessert mit Ananas	22

Nuss-Schmarrn mit Beeren-Kompott	23
Nusskuchen mit Pflaumen-Kompott und Schoko-Splittern	24
Parfait von Orangen-Thymian und Amarettini mit Himbeeren	25
Pfannkuchen mit heißen Kirschen und Zimt-Sirup	26
Pistazien-Crêpe mit Beeren-Ragout	27
Powidl-Knödel mit Mohn-Schmelze und Vanille-Eis	28
Quark-Knödel mit Vanille-Sabayon und Erdbeer-Joghurt-Eis	29
Rhabarber Clafoutis mit weißem Schokoladen-Eis	30
Schoko-Blinis mit Quark-Schaum, exotischer Fruchtsalat	31
Schokoladen-Gewürz, Ananas-Ragout, Sauerrahm-Eis	32
Schwarzwald-Becher	33
Tarte Tatin mit Apfelmus-Eis	34
Zitronen-Brombeer-Tarte mit Rosmarin-Baiser	35
Fisch	37
Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli	38
Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf	39
Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse	40
Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis	41
Gebratener Skrei auf Rote Bete-Spitzkohl-Gemüse	42
Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum	43
Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous	44
Heilbutt-Filet in Kataifi auf Gurken-Mango-Salat	45
Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis	46
Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Crème	47
Knuspriges Sandwich vom Seeteufel, Spinat, Kürbis-Creme	48
Krosses Zander-Filet, Speck-Graupen, Meerrettich-Schaum	49
Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis	50
Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis	51
Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbesen-Stampf	52
Makrelen-Filets auf Zwiebel-Kompott, Süßkartoffeln	53
Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße	54

Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat	55
Offene Lasagne von Seeteufel, Kohlrabi und Babyspinat	56
Pochiertes Wolfsbarsch-Filet, Jasmin-Reis, Sesam Pak Choi	57
Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf	58
Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse	59
Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln	60
Sardinien-Satés, Koriander-Hollandaise, Romana-Salat	61
Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis	62
Seeteufel-Schaschlik auf gelben Passionsfrucht-Linsen	63
Seezunge auf Mandel-Püree, Petersilien-Butter und Rucola	64
Seezungen-Röllchen mit Safran-Schaum, Bärlauch-Gnocchi	65
Spargel-Bouillabaisse mit Heilbutt	66
Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln	67
Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse	68
Zander-Filet, Gemüse-Vinaigrette, Kartoffel-Chips	69
Geflügel	71
Backhendl von der Maispoularde, Kürbis-Püree, Feldsalat	72
Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse	73
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle	73
Maispoularden-Brust auf Haselnuss-Wirsing	74
Perlhuhn-Brust, Pfirsiche, Salbeischaum, Kartoffelspalten	75
Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis	76
Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln	77
Steckrüben-Curry mit gebackenen Hähnchen-Bällchen	78
Hack	79
Königsberger Klopse mit Butter-Kartöfelchen	80
Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle	81
Kalb	83
Kalb-Bäckchen mit Steinpilzknödeln und Wirsing	84
Kalb-Filet auf Pfifferlings-Cranberry-Ragout mit Knödeln	85
Kalb-Gschnetzeltes, Kartoffel-Spargel-Rösti, Gurken-Salat	86
Kalb-Röllchen in Pilzrahm mit Gries-Nocken	87
Mozzarella in Kalb-Kotelett, Frühlingsgemüse, Salat	88

Lamm	89
Gekrätertes Lamm-Karree mit Rotwein-Feigen, Polenta	90
Lamm-Rücken-Filet, Basmati-Gewürz-Reis, Ingwer-Spitzkohl	91
Lamm-Roulade, Oliven-Risotto, karamellierte Tomaten	92
Lamm-Schnitzel auf Artischocken, Zucchini und Tapenade	93
Meer	95
Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis	96
Muschel-Pasta	97
Muschel-Ragout à la Creme mit Ricotta-Tomaten-Ravioli	98
Spargel-Consommé mit Garnelen-Maultaschen	99
Rind	101
Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln	102
Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln	103
Roastbeef mit Frankfurter grüner Soße, Bratkartoffeln	104
Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen	105
Tagliata vom Rumpsteak mit Rübchen, Barolo-Risotto	106
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten	107
Schwein	109
Asiatischer Schweine-Bauch, Zitrus-Karotten, Maronen	110
Gegrillte Spareribs mit BBQ-Soße und Kartoffel-Ecken	111
Iberico-Schweine-Kotelett mit Röstzwiebel-Kruste	112
Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer	113
Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli	114
Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse	115
Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi	116
Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln	117
Suppen	119
Brennessel-Suppe mit Forellen-Klößchen	120
Bunte Gemüse-Suppe mit Muschelnudeln	121
Frühlingskräuter-Suppe mit Garnelen	122

Kürbis-Suppe mit BBQ-Hack-Bällchen	123
Kartoffel-Steinpilz-Suppe mit Wachtel-Brust und Croutons	124
Lauch-Suppe mit Schinken-Blätterteig-Stangen	124
Pastinaken-Suppe mit Trüffel-Schaum, Pastinaken-Chips	125
Rosenkohl-Suppe mit scharfer Paprikawurst	125
Scharfe Bohnen-Suppe mit Bratwurst	126
Thaicurry-Suppe mit gebackenen Austern	127
Vegetarisch	129
Hausgemachte Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese	130
Vorspeisen	131
Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen	132
Caesars Salad mit Garnelen-Samosas und Asia-Mayonnaise	133
Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben	134
Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei	134
Frühling-Salat mit Knoblauch-Baguette	135
Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse	136
Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat	136
Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips	137
Gurken-Joghurt-Mousse, Curry-Schaum, Nordseekrabben	138
Heilbutt-Carpaccio, Gewürz-Tomaten, Curry-Grissini	139
Jacobsmuscheln im Kokossud auf Glasnudel-Salat	140
Kalb-Filetscheiben, Kohlrabi-Spaghetti-Salat, Mayonnaise	141
Kaninchen-Satés auf Karotten-Salat mit Limetten-Dressing	142
Karotten-Walnuss-Salat mit gebackenen Stubenküken	143
Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo	144
Lachs-Frikadellen auf Gurken-Nudeln und Kartoffeln	145
Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobi-Baguette	146
Paprika-Frittata mit Kopfsalat	147
Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Brotchips, Spinat-Salat	147
Roh mariniertes Fenchel, Saibling-Tatar, Tatar-Praline	148

Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen	149
Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Chicken-Saté, Erdnuss-Soße	150
Saftiger Steak-Burger à la Horst	151
Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen	152
Spinat-Salat mit Wachtel-Ei und Kürbiskern-Fladen	153
Wild	155
Hirsch-Rücken auf Orangen-Kraut, Safran-Kartoffeln	156
Reh-Rücken mit Maronen-Knödel und Rosenkohl-Salat	157
Index	158

Dessert

Apfel-Crumble mit Gewürz-Streuseln

Für vier Portionen

Für die Gewürzstreusel:

2 Nelken	2 Kardamomkapseln	1 Msp. Kreuzkümmel
75 g zimmerwarme Butter	100 g Mehl	75 g Zucker
1 Prise Salz		

Für die Apfelcrumbles:

3 Äpfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 EL Vanillezucker	Butter zum Einfetten	

Für die Schlagsahne:

200 ml Schlagsahne	2 EL Puderzucker	2 cl Amaretto
--------------------	------------------	---------------

Zum Anrichten:

Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nelken, Kardamon und Kreuzkümmel in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen, anschließend im Mörser zerstoßen. Butter, Gewürze, Mehl, Zucker und eine Prise Salz zu Streuseln verkneten.

Danach die Äpfel waschen, schälen und entkernen. Äpfel in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, Zimt und Vanillezucker mischen. Vier ofenfeste Portionsgläser (z. B. Weckgläser à 250 Milliliter Inhalt) mit Butter einfetten. Die Äpfel in die Gläser füllen und etwas andrücken. Die Streusel darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Sahne in einen hohen Becher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Puderzucker und Amaretto kurz unterschlagen und kalt stellen.

Apfelcrumbles aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und noch warm mit der geschlagenen Sahne servieren.

Horst Lichter am 21. März 2015

Apfel-Küchle mit Vanille-Sabayon, Cidre-Ingwer-Sorbet

Für vier Portionen

50 g frischer Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	1 l Cidre
150 g Zucker	100 g Mehl	20 g Zucker
80 ml Milch	2 Eier	1 Prise Salz
2-3 mittlere Äpfel	1 l Rapsöl	Mehl
1 Vanilleschote	100 ml Weißwein	2 EL Zucker
2 Eigelbe	2 cl Vanillelikör	Zimt, Zucker

Für das Cidre-Ingwer-Sorbet Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abspülen, Schale mit einem Sparschäler fein abziehen und den Saft auspressen. Alles zusammen mit dem Cidre und dem Zucker in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen und abkühlen lassen. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Eier trennen, Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Mehl, Zucker, Milch, Eigelbe verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Rapsöl in einer tiefen Edelstahlpfanne auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Äpfel in Mehl wenden, mit Hilfe einer Gabel durch den Ausbackteig ziehen und schwimmend im heißen Fett von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und beides mit dem Weißwein in einen Topf geben. Zucker zufügen und aufkochen lassen. Beiseite stellen und 10 Minuten ziehen lassen. Eigelbe in eine Schlagschüssel geben, Vanillesud durch ein Sieb dazu gießen und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen, Eine bis zwei Minuten weiter schlagen, zuletzt den Vanillelikör zugeben.

Apfelküchle mit Zimt und Zucker bestreuen und mit der Vanillesabayon und dem Sorbet servieren.

Johann Lafer am 18. Juli 2015

Aprikosen-Küchlein mit Zitronen-Crème

Für vier Portionen

6 Aprikosen	120 g weiche Butter	100 g Zucker
2 EL Vanillezucker	150 g Saure Sahne	3 Eier
1 Prise Salz	2 TL Backpulver	300 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter	100 g Puderzucker
100 g Frischkäse	Minze	

Außerdem:

12 Muffinbecher

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Weiche Butter in der Küchenmaschine cremig rühren. Zucker, Vanillezucker, Eier und Saure Sahne zugeben und verrühren. Salz, Backpulver und Mehl mischen und mit den Aprikosen zügig unter die Buttermischung rühren.

Die Masse in die Muffinbecher verteilen. Im Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. Die Butter mit den Schneebesens des Handrührgerätes schaumig schlagen. Puderzucker nach und nach zugeben, bis eine weiß-cremige Masse entstanden ist. Frischkäse dazugeben und Zitronensaft langsam zugeben und unterschlagen. Circa fünf Minzblätter klein hacken, den Abrieb der Zitrone und den Frischkäse in die Creme geben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Küchlein nach dem Backen kurz abkühlen lassen. Zum Servieren mit der Zitronencreme verzieren und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015

Basilikum-Mousse, Erdbeeren und Holunder-Sorbet im Glas

Für vier Portionen

3 Blatt Gelatine	2 Limetten	50 g Puderzucker
1 Bund Basilikum	300 g Magerquark	150 g Sahne
200 g Holunderblütensirup	200 ml Weißwein	1 Zitrone
2 Blatt Gelatine	500 g Erdbeeren	3 cl Limoncello
1 EL brauner Zucker	2 EL Pinienkerne	2 Stiele Minze

Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Limetten heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft, -schale und Puderzucker unter Rühren erwärmen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem warmen Sud auflösen. Etwas abkühlen lassen.

Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter vom Stiel zupfen und mit Quark und Limonen-Gelatine-Mischung in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Ganze in eine Schüssel umfüllen.

Sahne steif schlagen und behutsam unter die Quarkmasse heben. Basilikum-Quark-Mousse in 4 Dessertgläser füllen und 2 Stunden kühl stellen.

Für das Sorbet den Holunderblütensorbet mit dem Weißwein und Zitronensaft mischen.

Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Drei Esslöffel Holundermischung erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Diese zur restlichen Holundermischung geben und unterrühren. Alles in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren mit braunem Zucker und Limoncello marinieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die marinierten Erdbeeren auf dem Mousse verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und je eine Nocke Sorbet darauf geben. Mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 02. Mai 2015

Beeren-Smoothie-Joghurt-Crème

Für vier Portionen

150 g Zartbitterschokolade	50 g Mandelstifte	100 g Cornflakes
1 Zitrone	500 g gemischte frische Beeren	3 TL Vanillepuddingpulver
1 EL Vanillezucker	500 g griechischer Joghurt	Minze zur Garnitur

Schokolade klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mandelstifte und Cornflakes in die geschmolzene Schokolade geben, alles gut verrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 250 Gramm Beeren mit dem Vanillezucker und Zitronensaft fein pürieren. Beerenpüree in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Puddingpulver mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren, in die kochenden Beeren geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen zum Abkühlen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Einen Esslöffel Joghurt in die Gläser verteilen, etwas Beeren-smoothie darauf geben, mit den Schoko-Cornflakes bestreuen. Erneut Joghurt, Smoothie und Cornflakes darauf schichten, bis alles verteilt ist. Zuletzt mit den restlichen Beeren garnieren und mit Minzblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 01. August 2015

Beschwipster Sommer-Salat mit Wein-Schaum

Für vier Portionen

2 Pfirsiche	1 Cantaloupe Melone	100 g Heidelbeeren
250 g Erdbeeren	100 g rote Johannisbeeren	1 EL Vanillezucker
3 cl Orangenlikör	Saft von 1 Limette	2 EL Mandelblättchen
1 Bund Minze	2 Eigelbe	1 EL Vanillezucker
3 cl Eiswein		

Das Obst waschen und putzen bzw. entkernen. Pfirsiche und Melone in Würfel schneiden. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Zusammen mit den Beeren in eine Schüssel geben. Mit dem Zucker bestreuen und mit dem Orangenlikör und dem Limettensaft beträufeln. Behutsam mischen und zehn Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen.

Eigelbe mit dem Zucker und dem Süßwein in einer Schlagschüssel verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Masse cremig, dickschaumig aufschlagen.

Anschließend vom Wasserbad nehmen und auf einem Eiswasser ein bis zwei Minuten kalt schlagen.

Den beschwipsten Sommersalat in Schalen anrichten. Mit den Minzeblättchen und den Mandeln bestreuen und den Weinschaum darauf verteilen.

Horst Lichter am 09. Mai 2015

Birnen-Carpaccio, Käse-Bällchen, Chili-Vanille-Schaum

Für vier Portionen

1 Vanilleschote	500 ml Weißwein	100 g Zucker
1 Zimtstange	2 Nelken	2 Sternanis
4 kleine Birnen	200 g fester Ziegenfrischkäse	1 Eiweiß
1 Pck. Kataifi-Teigfäden	1 l Erdnussöl	125 g Sahne
100 g Joghurt	Chili	Puderzucker

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, Vanilleschote, Weißwein und Zucker in einem Topf aufkochen. Gewürze zugeben. Birnen waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kerngehäuse ausstechen. Birnenscheiben in dem Sud fünf bis acht Minuten köcheln lassen, je nach Reifegrad der Birnen.

Anschließend 100 Milliliter Weißweinsud abnehmen und in einen zweiten Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Gut abkühlen lassen.

Den Ziegenkäse in zwölf Stücke teilen und zu Bällchen formen. Bällchen in Eiweiß wenden und mit dem Kataifiteig umwickeln. Erdnussöl in einem Topf auf 160 Grad erwärmen. Die Teigbällchen darin schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sahne mit dem Joghurt und dem eingekochten Vanille-Weißweinsud verrühren. Mit Chili würzen.

In einen 0,5 Liter Sahne-Siphon füllen, eine Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und zum Kühlen einige Minuten in Eiswasser stellen.

Zum Anrichten die Birnenscheiben auf einer Platte auslegen. Die Bällchen darauf verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Den Chili-Vanilleschaum in Tupfen auf den Birnen verteilen.

Johann Lafer am 19. September 2015

Cranberry-Omelett mit Safran-Birnen und Quark-Eis

Für vier Portionen

Für das Quarkeis:

250 g Sahne	120 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Blatt Gelatine	250 g Sahnequark	3 cl Limoncello

Für das Cranberryomelett:

150 g Cranberries	4 Eier	70 g Zucker
150 ml Milch	1 EL Vanillezucker	150 g Mehl
30 g Butter	Salz	

Für die Safranbirnen:

2 Birnen	50 g Akazienhonig	10 Safranfäden
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	100 ml Weißwein	Puderzucker

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Für das Eis das Mark der Vanilleschote auskratzen. Danach die Sahne erwärmen, den Zucker und das Vanillemark darin auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit 3 Esslöffeln der Sahnemasse in einem Topf erhitzen und schmelzen. Unter die Sahne rühren. Quark und Limoncello ebenfalls in die Sahne geben und unterrühren. Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Cranberries waschen und gut abtropfen lassen. Zwei Eier trennen. Die beiden Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die Eigelbe, die beiden ganzen Eier, restlicher Zucker, Vanillezucker und Mehl in einer Schüssel verrühren. Milch zugeben und unterrühren. Den Eischnee unter die Masse heben. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Cranberries darin anschwitzen und die Masse hineingeben. Cranberries darauf streuen und die Pfanne in den Ofen schieben. Auf dem 2. Einschub von unten 20-25 Minuten backen.

Für die Safranbirnen die Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Birnen in Spalten schneiden. Honig zusammen mit dem Safran und der halbierten Vanilleschote in einem Topf aufschäumen, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Birnenspalten zugeben und darin weich garen.

Das Omelett aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen. Die Birnen mit dem Safransud auf dem Omelett anrichten. Aus dem Eis Nocken formen und auf dem Omelett verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Johann Lafer am 14. März 2015

Erdbeer-Törtchen mit Vanille-Crème und Kokos

Für vier Portionen

2 Scheiben Blätterteig	150 g Magerquark	150 g Mascarpone
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Zucker
500 g Erdbeeren	50 g Kokosraspel	1 EL Zucker
Puderzucker	Minze	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus den beiden Scheiben Blätterteig vier möglichst große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Magerquark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Vanillemark und Zucker mit in die Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kalt stellen.

Erdbeeren abbrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Kokosraspel mit dem restlichen Zucker in eine Pfanne geben und unter Rühren goldbraun rösten. Zum Abkühlen auf einem Teller verteilen.

Die abgekühlten Blätterteigböden auf eine Platte setzen. Die Vanillecreme auf die Böden verteilen. Die Erdbeeren darauf setzen. Mit dem Kokoskaramell bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit frischen Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 06. Juni 2015

Erdbeer-Torte

Für vier Portionen

3 Eier	1 Prise Salz	75 g Zucker
1 EL Vanillezucker	1 Bio Zitrone	60 g Mehl
15 g Speisestärke	25 ml Milch	25 g Butter
1,5 kg Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	
100 g Gelierzucker 3:		
200 g gekühlte Sahne	2 EL Puderzucker	1 Pck. Sahnesteif
geröstete Mandelblättchen		

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit dem Zucker, fein abgeriebener Schale der Zitrone und dem Vanillezucker dickschäumig aufschlagen. Mehl und Speisestärke mischen. Milch und Butter in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen.

Ein Drittel des Eischnees unter die Eigelbmasse heben. Mehl-Stärke-Gemisch darauf sieben und vorsichtig unterheben. Restlichen Eischnee und die lauwarml Milch-Butter zugeben und vorsichtig unter die Masse ziehen. Springform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Anschließend aus der Form nehmen und auf eine Tortenplatte legen.

Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und putzen. Die schönsten Erdbeeren, möglichst gleich groß, zum Belegen der Torte aussortieren. Die restlichen Erdbeeren pürieren, mit dem Gelierzucker und Zitronensaft mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Drei Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Den Biskuitboden gleichmäßig mit zwei bis drei Esslöffeln Erdbeermarmelade bestreichen. Die reservierten Erdbeeren mit Hilfe einer Gabel durch den heißen Gelee ziehen und dicht nebeneinander auf die Torte setzen. Kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen, Puderzucker und Sahnesteif zugeben und kurz unterschlagen.

Schlagsahne in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Einen verstellbaren Tortenring, etwa einen Zentimeter breiter als der Boden, um den Erdbeerboden legen. Den Zwischenraum mit Sahne füllen und um die Erdbeeren eine Bordüre spritzen. Den Tortenring abziehen. und den Rand der Torte damit verzieren. Nach Belieben mit Mandelblättchen garnieren.

Johann Lafer am 27. Juni 2015

Feigen-Zimt-Röllchen mit Portwein-Sabayon, Heidelbeeren

Für vier Portionen

100 g getrocknete Softfeigen	100 g Marzipan	1 TL Zimtpulver
30 g Butter	1 Ei	1 EL Semmelbrösel
1 Prise Salz	1 unbehandelte Zitrone	12 Strudelblätter
1 Ei	2 EL Milch	50 g Butter
300 g wilde Heidelbeeren	50 g Zucker	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	1 Sternanis	250 ml Heidelbeersaft
2 Eigelbe	2 EL Zucker	150 ml weißer Portwein
Puderzucker		

Feigen, gewürfeltes Marzipan, Zimt und die Butter in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen. In eine Schüssel geben, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit einer Prise Salz und der fein abgeriebenen Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Ei und Milch verquirlen. Die Hälfte der Strudelblätter auslegen, mit der flüssigen Butter bestreichen und ein zweites Strudelblatt darauf legen. Am unteren Rand eine Bahn Feigenmasse aufspritzen. Die Ränder mit dem verquirlten Ei bestreichen. Seitenränder einschlagen und zu Röllchen aufrollen. So fortfahren, bis sechs Röllchen entstanden sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Die Gewürze zugeben und kurz anrösten. Mit dem Heidelbeersaft ablöschen. Den Sud sämig einkochen lassen. Die Heidelbeeren zugeben, unterschwenken und eine bis zwei Minuten mit garen.

Für die Sabayon die Eigelbe mit dem Zucker und dem Portwein in einer Schlagschüssel verrühren und auf einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und noch eine bis zwei Minuten kalt schlagen.

Die Feigenröllchen in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Das Heidelbeerragout um die Röllchen verteilen und mit der Sabayon beträufeln.

Johann Lafer am 17. Oktober 2015

Früchte-Trifle mit Haselnuss-Crème

Für vier Portionen

Biskuitteig:

3 Eier 75 g Zucker 50 g Mehl
30 g Speisestärke 4-5 EL Orangenlikör

Belag:

500 g gemischte Beeren 6 Aprikosen

150 g Gelierzucker, 2:1

Crème:

100 g Haselnüsse, gehackt 3 EL Zucker Mark von 1 Vanilleschote
250 ml Milch 3 Eigelb 75 g Zucker
25 g Speisestärke 200 g Schlagsahne 3 EL Walnüsse
3 EL Mandeln 3 EL Pistazien 3 EL gehackte Haselnüsse
frische Minze

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform (ca. 24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Eier und 75 Gramm Zucker mit dem Handrührgerät etwa fünf Minuten schaumig-steif aufschlagen. Mehl mit Speisestärke mischen, über den Eierschaum sieben und behutsam unterheben. Den Biskuitteig im Backofen (Umluft 160 Grad, mittlere Schiene) etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Biskuit aus der Springform nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Beeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Aprikosen mit dem Gelierzucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Beeren zugeben und unterheben. Für die Crème die Haselnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und karamellisieren lassen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Milch und Vanillemark mit zu dem Haselnusskaramell geben.

Die drei Eigelb und 75 Gramm Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Die Speisestärke dazugeben und unterrühren. Die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren dazugießen. Die Mischung bei kleiner Hitze so lange rühren, bis eine dicke puddingartige Crème entsteht. Dann in eine Schüssel geben und auf Eiswasser kalt rühren. Oder zugedeckt mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken und in den Kühlschrank stellen. Die Biskuitwürfel als unterste Schicht in eine große Glasschüssel füllen und mit Orangenlikör beträufeln. Die Früchte und die Haselnusscrème abwechselnd darauf geben, bis alles verbraucht ist. Das Schlagsahne steif schlagen und als oberste Schicht auf den Früchten verteilen. Nach Belieben mit Nüssen und Minze bestreuen.

Johann Lafer am 29. August 2015

Gewürzfalafel auf Honig-Safran-Birnen-Scheiben, Sabayon

Für vier Portionen

300 g getr. Kichererbsen	1 Milchbrötchen	50 ml Milch
1 Ei	1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel	1 Prise Salz	1 l Sonnenblumenöl
2 Birnen, fest	2-3 EL Honig	15 Safranfäden
1 Zitrone	2 Eigelbe	100 ml Milch
1 EL Kakaopulver	1 EL Zucker	1 kleine Chilischote
2-3 cl Schokoladenlikör	Puderrucker	

Die eingeweichten Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Milchbrötchen würfeln. Milch erwärmen und über die Brötchenwürfel gießen. Kichererbsen mit dem eingeweichten Brötchen, dem Ei, Backpulver in einen Standmixer geben. Den Zitronensaft, das Vanillezucker, Salz und die restlichen Gewürze zufügen. Alles zu einer feinen Paste mixen.

Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen, z. B. mit Hilfe eines Eisportionierers. Die Bällchen schwimmend im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Birnen waschen, schälen und links und rechts vom Kerngehäuse in einen Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. Birnenscheiben in einer Schüssel mit dem Honig, Safran und dem Zitronensaft marinieren. Die Scheiben in einer Pfanne von beiden Seiten langsam goldbraun braten. Für die Sabayon die Eigelbe mit der Milch, dem Kakaopulver und dem Zucker in einer SchlagSchüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und ein bis zwei Minuten weiterschlagen.

Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Nach Belieben unter die Sabayon mischen. Den Schokolikör unterrühren.

Die Birnenscheiben auf einer Platte auslegen, die Gewürzfalafel darauf anrichten und mit dem Chilischäum beträufeln. Zuletzt mit Puderrucker bestäuben.

Johann Lafer am 28. November 2015

Grieß-Schnitte mit Birnen-Kompott

Für vier Portionen

500 ml Milch	1 Vanilleschote	2 EL Zucker
130 g Weichweizengrieß	2 EL Rapsöl	1 EL Butter
3 Birnen	50 g Zucker	1 Zitrone
100 ml Weißwein	1 Zimtstange	1-2 TL Speisestärke
Grieß	Zimt und Zucker	

Die Milch mit der aufgeschnittenen Vanillezucker und dem Zucker aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen. 2-3 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und auf ein flaches Blech streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Birnenstücke mit dem Zucker, Zitronensaft, dem Weißwein und der Zimtstange in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Offen 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und beiseite stellen.

Den Grieß in Rauten schneiden und in dem Grieß wenden. Butter und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Grießschnitten darin goldbraun und knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Grießschnitten mit dem Birnenkompott anrichten und mit Zimt und Zucker bestreut servieren.

Horst Lichter am 21. November 2015

Heidelbeer-Frischkäse-Kuchen

Für vier Portionen

Für den Teig:

100 g Butter	100 g Zucker	1 EL Vanillezucker
2 Eier	100 g Mehl	1 TL Backpulver
50 g gehackte Mandeln	1 EL Zucker	

Für den Belag:

200 g Doppelrahm-Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Schlagsahne
1 Pck. Sahnesteif	3 EL Puderzucker	300 g Heidelbeeren
1 Handvoll Baisers	Minze zur Garnitur	

Außerdem:

1 Springform	Backpapier
--------------	------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backpapier in den Boden der Springform spannen.

Butter mit dem Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel geschmeidig rühren. Eier einzeln zugeben und je eine Minute unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Buttermischung rühren.

Den Teig in die Springform geben und glatt streichen. Mit den Mandeln und dem Zucker bestreuen. Auf dem Rost in den Backofen schieben und 20 Minuten backen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse mit Zitronensaft verrühren. Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes anschlagen. Puderzucker und Sahnesteif zugeben und die Sahne steif schlagen. Sahne unter die Frischkäsemasse heben. Frischkäsecreme mit einem Löffel auf dem ausgekühlten Boden verteilen und gleichmäßig verstreichen.

Die Heidelbeeren, verlesen, abrausen und gut abtropfen lassen. Heidelbeeren auf die Frischkäsecreme streuen. Baisers grob zerdrücken und auf die Torte streuen. Mit Minzeblättchen garnieren. Torte in Stücke schneiden und servieren.

Horst Lichter am 12. September 2015

Horst's Valentin-Herzen

Für vier Portionen

Für den Mürbeteig:

150 g Mehl
1 Prise Salz

50 g Zucker	100 g Butter
-------------	--------------

Für die Glasur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Puderzucker	rote Lebensmittelfarbe
-----------------------	-------------------	------------------------

Für die Mascarpone-Creme:

250 g Mascarpone	3 EL Zucker	2 cl Amaretto
------------------	-------------	---------------

Zum Anrichten:	100 g frische Himbeeren	4 Stiele Minze
-----------------------	-------------------------	----------------

Aus Mehl, Zucker, Butter und Salz einen Mürbeteig zubereiten, zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten kalt stellen. Danach den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und acht große Herzen ausstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im vorgeheizten Backofen zehn bis zwölf Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Einen Teelöffel Zitronensaft mit dem Puderzucker und einigen Tropfen Lebensmittelfarbe zu einer rosaroten Glasur verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken, damit die Glasur nicht austrocknet. Mascarpone mit Zucker, Amaretto und dem restlichen Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Hilfe eines Mixers schaumig fest aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kalt stellen. Vier der gebackenen Herzen mit der rosaroten Glasur bestreichen und beiseite legen. Auf die restlichen vier Herzen die Mascarponecreme spritzen. Die glasierten Herzen darauf legen und ganz leicht andrücken. Mit den Himbeeren und Minzeblättchen garnieren und auf einer großen Platte anrichten.

Horst Lichter am 14. Februar 2015

Ingwer-Zitronengras-Crème-brûlée mit Erdbeer-Salat

Für vier Portionen

Für die Creme brûlée:

30 g frischer Ingwer	2 Stangen Zitronengras	250 ml Milch
400 ml Schlagsahne	6 Eigelb (Kl. M)	80 g weißer Zucker
4 EL brauner Zucker		

Für den Erdbeersalat:

2 EL brauner Zucker	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
2 cl weißer Rum	500 g Erdbeeren	1 Bund Minze

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in grobe Stücke schneiden. Milch und Sahne in einen Topf geben, Ingwer und Zitronengras zugeben und aufkochen. Vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen.

Eigelb und weißen Zucker in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schlagschüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die Ingwer-Sahne durch ein Sieb zu den Eiern geben und verrühren. Über einem heißen Wasserbad unter Rühren erwärmen bis die Masse bindet. Die gebundene Masse sofort durch ein Sieb in eine gekühlte Schüssel gießen.

Ingwercreme in vier tiefe ofenfeste Schalen (à ca. 250 ml) verteilen. Die Schalen in eine flache Form stellen. So viel heißes Wasser in die Form füllen, dass die Schalen zu zwei Drittel im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der untersten Schiene 70 bis 80 Minuten garen. Am besten über Nacht auskühlen lassen.

Zucker, Limettensaft, zwei Esslöffel Wasser und das Vanillemark in einem Topf aufkochen. Drei bis vier Minuten sämig einkochen lassen. Weißen Rum zugeben und zum Abkühlen vom Herd ziehen. Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und putzen. Je nach Größe vierteln oder halbieren.

Erdbeeren mit dem abgekühlten Sud in einer Schüssel mischen. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Minze zum Salat geben.

Erdbeersalat in kleinen Schüsseln anrichten. Creme brûlée kurz vor dem Servieren gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Erdbeersalat dazu servieren.

Johann Lafer am 18. April 2015

Kürbis-Taschen mit lauwarmer Schoko-Soße

Für vier Portionen

150 g Schichtkäse	6 EL Milch	6 EL Rapsöl
75 g Zucker	1 EL Vanillezucker	300 g Mehl
2 geh. TL Backpulver	500 g Muskatkürbis	1 Ei
2 EL Zucker	1 EL Vanillepuddingpulver	1 TL Zimtpulver
200 ml Sahne	200 g Zartbitterschokolade	2 cl Mandellikör
$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Puderzucker	
Außerdem:		
Backpapier	Mehl	Milch

Für den Teig den Schichtkäse mit der Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Mit den Knethacken des Handrührers zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten.

Für die Füllung den Kürbis waschen, schälen und entkernen. Den Kürbis fein raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei, den Zucker, Vanillepuddingpulver und das Zimtpulver zufügen und alles gut mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Zu Kreisen von zehn Zentimeter Durchmesser ausstechen. Die Ränder mit etwas Milch einstreichen. Eine Hälfte jeder Teigplatte mit etwas Füllung belegen. Die andere Hälfte darüber klappen, die Taschen an den Rändern gut andrücken und auf ein Backblech legen. Im Backofen auf dem mittleren Einschub zehn bis zwölf Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Sahne einmal kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade hineinbröckeln. Unter Rühren auflösen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Mandellikör verfeinern.

Puderzucker in eine Schüssel geben, Zitronensaft nach und nach zugeben und verrühren, bis ein dickflüssiger Guss entstanden ist. Die Taschen mit dem Zitronenguss bestreichen und festwerden lassen. Die Taschen mit der Schokosauce servieren.

Horst Lichter am 31. Oktober 2015

Kürbiskern Crème brûlée, Gewürz-Aprikosen, Schilcher-Eis

Für vier Portionen

Für die Crème brûlée:

200 ml Milch	500 ml Schlagsahne	6 Eigelb (Kl. M)
100 g weißer Zucker	50 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
4 EL brauner Zucker		

Für das Schilchereis:

150 g Butter	4 Eigelbe	0,5 l Schilcher-Wein
150 g Zucker		

Für die Gewürzaprikosen:

30 g Zucker	1 Zimtstange	2 Nelken
2 Sternanis	0,5 Vanilleschote	200 ml Weißwein
150 g getr. Aprikosen		

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Zunächst Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb und weißen Zucker in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schlagschüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Vanille-Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern geben. Über dem heißen Wasserbad rühren, bis die Masse bindet. Die gebundene Masse sofort durch ein Sieb in eine gekühlte Schüssel gießen. Kürbiskerne und Kürbiskernöl zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Kürbiskerncreme in vier tiefe ofenfeste Schalen (à ca. 250 ml) verteilen. Die Schalen in eine flache Form stellen. So viel heißes Wasser in die Form füllen, dass die Förmchen zu zwei Drittel im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 70 bis 80 Minuten garen. Am besten über Nacht auskühlen lassen. Für das Eis die Butter würfeln und mit den Eigelben in eine Schüssel geben. Wein und Zucker auf etwa 70 Grad erhitzen. Langsam zu Butter und Eigelben in die Schüssel gießen und alles mit dem Mixstab auf höchster Stufe etwa fünf Minuten durch mixen. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren. Anschließend den Zucker in einem Topf karamellisieren, Gewürze zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Aprikosen in den Gewürzsud geben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten sämig einkochen lassen. Crème brûlée kurz vor dem Servieren gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Schilchereis und Gewürzaprikosen dazu servieren.

Johann Lafer am 17. Januar 2015

Kleine Aprikosen-Strudel mit Mandel-Schaum

Für vier Portionen

75 g Butter	1 EL Vanillezucker	2 Eigelbe
150 g Marzipan	100 g getrocknete Aprikosen in	100 ml Apfelsaft eingeweicht
1 Zweig Rosmarin	2 Eiweiß	1 Prise Salz
40 g Mehl	3 Blätter Strudelteig (Kühlregal)	50 g flüssige Butter
30 g Zucker	2 EL Vanillezucker	1 Zimtstange
2 Sternanis	150 ml Orangensaft	150 g Himbeeren
150 g Brombeeren	150 g Johannisbeeren	2 Orangen
50 g Mandelblättchen	150 ml Milch	2 EL Puderzucker
Puderzucker		

Butter, Vanillezucker, Eigelbe und Marzipan schaumig aufschlagen. Eingeweichte Aprikosen gut abtropfen lassen und klein würfeln. Rosmarinnadeln fein hacken.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit den Aprikosen und dem Rosmarin unter die Marzipanmasse heben. Das Mehl ebenfalls vorsichtig unterheben.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Jedes Strudelblatt in drei lange Streifen schneiden und mit der flüssigen Butter bestreichen. Je zwei Blätter übereinander legen, am unteren Ende ein bis zwei Esslöffel Aprikosenfüllung darauf geben und aufrollen. Die Seiten zusammen drehen, so dass ein Bonbon entsteht. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Gewürze und Vanillezucker zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Orangenfilets und Beeren unterheben.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit der Milch zusammen in einen Topf geben und lauwarm erwärmen. Topf beiseite stellen und 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Milch passieren, Puderzucker zugeben und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Die Strudelbonbons mit Puderzucker bestäuben und auf dem Kompott anrichten. Den Mandelschaum in Tupfen darum verteilen.

Johann Lafer am 25. Juli 2015

Kleine Orangen-Käsekuchen

Für vier Portionen

60 g Butter	125 g Hafervollkornkekse	150 g Frischkäse (zimmerwarm)
50 ml gesüßte Kondensmilch	1/2 Zitrone	2 cl Orangenlikör
2 Orangen	150 g Sahne	1 EL Vanillezucker
2 EL gehackte Pistazien	Butter	

Außerdem:

4 Tartelettformen

Vier Tartelettformen (circa zehn Zentimeter Durchmesser) mit Butter einfetten.

Butter schmelzen. Haferkekse in einer Küchenmaschine zu feinen Bröseln vermahlen, Butter zugeben und alles kurz mischen. Mischung gleichmäßig auf die vorbereiteten Formen verteilen und am Boden und Rand andrücken. Im Kühlschrank aufbewahren, während die Füllung zubereitet wird.

Frischkäse mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Nach und nach Kondensmilch, einen Esslöffel Zitronensaft und den Orangenlikör zugeben. Zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe schlagen, bis eine dickschaumige Masse entstanden ist. Mischung gleichmäßig auf die vorbereiteten Formen verteilen, glatt streichen und kalt stellen. (gegebenenfalls in der Sendung in den Tiefkühler stellen.)

Orangen schälen und filetieren. Sahne in einem hohen Becher steif schlagen, nach und nach den Vanillezucker einrieseln lassen.

Die gut gekühlten Törtchen aus dem Kühlschrank holen, vorsichtig aus den Formen lösen und auf kleine Teller setzen. Orangenfilets darauf verteilen und einen guten Klecks geschlagene Sahne darauf geben. Mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Horst Lichter am 04. Juli 2015

Kokos-Wan-Tan auf exotischem Salat mit Ingwer-Eis

Für vier Portionen

Für das Ingweeis:

20 g frischer Ingwer	50 g kandierter Ingwer	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone	250 ml Sahne	250 ml Milch
60 g Zucker	4 Eigelbe	

Für die Kokos-Wan Tan:

1 Ei	50 g Zucker	100 g Kokosraspel
16 Wan-Tan-Blätter	Rapsöl	Chili
Salz		

Für den exotischen Salat:

1 Mango	1 Papaya	$\frac{1}{2}$ Ananas
2 Passionsfrüchte	1 Limette	2 cl Zuckerrohrschnaps
2 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Zum Anrichten:

Puderzucker

Für das Eis den Ingwer schälen und fein reiben. Kandierten Ingwer hacken. Schale der Orange und der Zitrone fein reiben. Zitruschale, Sahne, Milch und Zucker aufkochen.

Eigelbe in eine Schlagschüssel geben, die heiße Sahnemischung unter Rühren zugießen. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Masse darauf erhitzen, bis sie cremig und leicht gebunden ist. Vom Wasserbad nehmen, frischen und kandierten Ingwer zugeben und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Für die Kokos-Wan Tans das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig aufschlagen, Zucker dabei langsam rein rieseln lassen. Kokosraspel unter den Eischnee rühren und mit Chili würzen. Eigelb in einer Schale verquirlen. Je einen Teelöffel Kokosfüllung auf ein Wan Tan Blatt geben, die Ränder mit Eigelb einstreichen und zu Dreiecken oder Säckchen zusammenlegen. Ränder gut andrücken. Fett in einem hohem Topf erhitzen und die vorbereiteten Wan Tans darin goldbraun und knusprig ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Danach für den Salat Mango, Papaya und Ananas schälen, Kern bzw. Strunk herauschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Passionsfrüchte halbieren, das Mark auskratzen. Obstwürfel und Passionsfruchtmark in eine Schüssel geben. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft mit Zuckerrohrschnaps und Ahornsirup verrühren und den exotischen Salat damit marinieren. Koriander und Minze in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben.

Exotischen Salat auf Tellern anrichten, Wan Tans mit Puderzucker bestäuben und mit einer Kugel Ingweeis servieren.

Johann Lafer am 28. März 2015

Mürbeteig-Törtchen mit Erdbeer-Pudding

Für vier Portionen

150 ml Milch	1 Eigelb	15 g Speisestärke
100 ml Erdbeersirup	4 kleine Tartelett-Böden	400 g kleine Erdbeeren
1 EL Vanillezucker	100 g Schlagsahne	Minze zur Garnitur

Für den Erdbeerpudding drei Esslöffel Milch abnehmen und mit dem Eigelb und der Stärke verrühren. Restliche Milch und den Erdbeersirup in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen. Die angerührte Eigelbmischung in die Erdbeermilch gießen und unterrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Die Mischung unter Rühren aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Den Pudding in die vorbereiteten Tartelettböden füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Die Erdbeeren abrausen, trocknen und die Kelchblätter abzupfen. Die Erdbeeren auf den erkalteten Puddingtörtchen verteilen.

Sahne steif schlagen, den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Je einen Klecks Sahne auf jedes Mürbeteigtörtchen geben und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 22. August 2015

Mascarpone-Krokant-Dessert mit Ananas

Für vier Portionen

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Mascarpone
250 g Naturjoghurt	50 g Zucker	2 cl Limoncello
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Ananas	2 EL Honig
150 g Haselnusskrokant		

Zunächst das Mark der Vanilleschote auskratzen und die Zitrone auspressen. Danach Mascarpone mit Joghurt, Zucker, Vanillemark in eine Schüssel geben. Limoncello und Zitronensaft zufügen und mit den Schneebesens des Handrührers aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kalt stellen.

Anschließend die Minze abrausen, vier Spitzen zur Garnitur beiseite legen, die restlichen Blätter hacken. Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Ananaswürfel mit Honig und Minze verrühren.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Zwei Esslöffel Ananaswürfel hinein geben, mit der Creme bedecken und mit Krokant bestreuen. Erneut Ananas und Mascarponecreme einfüllen.

Zuletzt mit Krokantbröseln bestreuen und mit den Minzspitzen garnieren.

Horst Lichter am 04. April 2015

Nuss-Schmarrn mit Beeren-Kompott

Für vier Portionen

Für den Beerenkompott:

50 g Zucker	250 ml Rotwein	1 EL Vanillezucker
1 TL Speisestärke	300 g Beerenmischung	

Für den Nusschmarrn:

50 g Nussmischung	4 Eier	30 g + 30 g Zucker
150 ml Milch	120 g Mehl	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	Puderzucker	

Für den Beerenkompott Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen, Vanillezucker zugeben und aufkochen lassen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit abbinden. Einmal aufkochen lassen und die Beeren zugeben. Beeren vorsichtig unterrühren. Beerenkompott beiseite stellen und abkühlen lassen. Danach die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eier trennen und die Eigelbe mit 30 Gramm Zucker schaumig schlagen. Milch, Mehl und die gerösteten Nüsse unterrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die restliche Masse heben. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Masse hineingeben. Masse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit einem Pfannenwender halbieren, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls stocken lassen und goldbraun braten. Schmarrn mit einem zweiten Pfannenwender zerreißen, Butter und Puderzucker zugeben und unter Rühren karamellisieren. Zum Anrichten den Schmarrn mit Puderzucker bestäuben. Das Kompott dazu servieren.

Horst Lichter am 31. Januar 2015

Nusskuchen mit Pflaumen-Kompott und Schoko-Splittern

Für vier Portionen

100 g Butter	125 g Zucker	2 Eier
1 Eigelb	1 TL Backpulver	150 g Mehl
1 Prise Salz	100 g gehackte Nüsse	Mehl, Butter
500 g Pflaumen	2 EL Zucker	250 ml Rotwein
2 TL Speisestärke	1 Zimtstange	

Außerdem:

Tarteform (24 cm)	Puderzucker
-------------------	-------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier und Eigelb nach und nach zugeben und unterschlagen. Backpulver, Mehl, Salz mischen und unter die Buttermischung rühren. Eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig einfüllen, glatt streichen und die Nüsse darauf streuen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von unten 20 bis 30 Minuten backen.

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, Rotwein angießen, Zimtstange zufügen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zuckerkaramell gelöst hat. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und den Sud damit binden. Die Pflaumen in den Sud geben und kurz erwärmen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Mit einem kleinen Messer oder einem Sparschälen Schokoladensplitter abhobeln und auf den Kuchen streuen. Das Kompott dazu servieren.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015

Parfait von Orangen-Thymian und Amarettini mit Himbeeren

Für vier Portionen

100 g Amarettini	50 g flüssige Butter	10 Stiele Orangenthymian
125 g Puderzucker	0,5 Bio Orange	200 g Sahne (35%)
2 Eier	4 Eigelbe	500 g Himbeeren
2 EL Puderzucker	0,5 Zitrone	4 Stiele Minze
2 Eiweiß	50 g Zucker	

Außerdem:

4 Vorspeisenringe, 10 cm Gefrierbeutel

Amarettini in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln. In eine Schüssel geben und mit der flüssigen Butter verrühren. Vorspeisenringe auf eine rutschfeste, flache Platte setzen. Die Amarettini-Brösel in die vier Ringe verteilen, gut andrücken, so dass ein Boden entsteht. Kalt stellen.

Für das Parfait den Orangenthymian abbrausen, grob hacken und mit dem Puderzucker, Saft der halben Orange und 100 ml Wasser 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen und abseihen.

Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Eier und die Eigelbe in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Anschließend vom Wasserbad nehmen und auf eine Schüssel mit Eiswasser setzten. 2-3 Minuten darauf kalt schlagen. Die Sahne unterheben und die Masse in die vorbereiteten Ringe füllen. Masse glatt streichen und etwa 3-4 Stunden gefrieren lassen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft fein pürieren. Himbeerpüree durch ein feines Sieb streichen.

Eiweiß und Zucker verrühren und in einem Topf auf 50 Grad erwärmen, anschließend in der Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Das Parfait aus der Ringen lösen und auf Dessertteller setzen. Die Baisermasse auf das Parfait spritzen und mit einem Bunzenbrenner abflämmen. Die Himbeeren auf dem Parfait verteilen und mit der Himbeersauce beträufeln. Mit Minzblättchen garnieren.

Johann Lafer am 11. Juli 2015

Pfannkuchen mit heißen Kirschen und Zimt-Sirup

Für vier Portionen

220 g Mehl	1 EL Vanillezucker	3 EL Speisestärke
2 gestr. TL Backpulver	3 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ l Milch	Butterschmalz
1 Glas Schattenmorellen	50 g Zucker	1 TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 g Sahne	2 EL Puderzucker
2-3 Stiele Minze zur Garnitur		

Mehl, Vanillezucker, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Das Eiklar mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit dem Zucker und der Milch verquirlen und unter das Mehl rühren. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zugeben und goldbraune Pfannkuchen beidseitig ausbacken. Auf einer Platte warm legen.

Wie beschrieben fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die heißen Kirschen die Kirschen in einem Sieb abgießen, den Saft auffangen. Den Kirschsafte mit dem Zucker, Zimt und der aufgeschnittenen Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Sud sirupartig eingekocht ist. Die Kirschen zugeben, untermischen und beiseite stellen.

Sahne in einen hohen Becher geben und halbsteif schlagen. Puderzucker zugeben und steif schlagen.

Die Pfannkuchen mit den heißen Kirschen anrichten, jeweils mit einem Schlag Sahne bedecken und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 14. November 2015

Pistazien-Crêpe mit Beeren-Ragout

Für vier Portionen

25 g fein gemahlene Pistazien	100 g Mehl	1 TL Zucker
1 Prise Salz	250 ml Milch	2 Eier
25 g Butter	Butterschmalz	150 ml Rotwein
3 EL Zucker	1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Speisestärke	500 g gemischte frische Beeren	30 g Zucker
2 Eigelbe	70 ml Weißwein	30 g Mandelblättchen
1 EL Zucker		

Pistazien, Mehl, Salz und Zucker mischen. Eier und Milch zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Butter schmelzen und unter den Teig mischen. Zehn Minuten ruhen lassen.

Anschließend eine Crêpepfanne dünn mit Butterschmalz austreichen, etwas Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in verteilen. Auf beiden Seiten goldgelb backen und beiseite stellen. So fortfahren, bis etwa sechs bis acht Crêpes entstanden sind. 100 Gramm Beeren beiseite stellen. Für das Beerenragout den Rotwein mit Zucker, ausgekratztem Vanillemark und fein abgeriebener Zitronenschale aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke in zwei Esslöffeln Wasser anrühren und den Sud damit binden. Eine Minute kochen lassen, vom Herd nehmen und über die Beeren geben. Vorsichtig unterheben. Die fertigen Crêpes mit dem Beerenragout füllen, aufrollen und in eine Auflaufform schichten. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucker, Eigelbe und Weißwein in einer Schlagschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen.

Die Sabayon über den Crêpes verteilen, restliche Beeren, Mandelblättchen und Zucker darüber streuen. Im Backofen zehn Minuten überbacken.

Johann Lafer am 23. Mai 2015

Powidl-Knödel mit Mohn-Schmelze und Vanille-Eis

Für vier Portionen

800 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Sahne	250 ml Milch
1 Vanilleschote	50 g Zucker	2 Eier
2 Eigelbe	2 Eigelbe	80 g Mehl
50 g Hartweizengrieß	50 g Butter	75 g Zucker
100 g Semmelbrösel	2 EL gemahlener Mohn	Orangen-Abrieb
4 EL Powidl (Pflaumenmus)	Mehl	Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in Alufolie wickeln, auf den Backrost legen und im heißen Ofen in circa einer Stunde weich garen.

Milch und Sahne mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und dem Zucker aufkochen. Zwei Eier und zwei Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Etwas heiße Vanillemilch unterrühren. Nach und nach die restliche Milch zugeben, verrühren und die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Gegarte Kartoffeln auspacken, halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit zwei Eigelben, Mehl und Grieß zu einem glatten Teig kneten.

In der Zwischenzeit 50 Gramm Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel und den Mohn zugeben und unter Rühren anrösten. Zucker und Orangenschale zugeben und beiseite stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in acht Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen formen, einen Teelöffel Powidl darauf geben. Die Teigfladen mit bemehlten Händen vorsichtig zu runden Knödeln formen.

Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa zehn bis zwölf Minuten garen. Dabei die Knödel öfter wenden. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in den Bröseln wenden.

Knödel in tiefen Tellern anrichten, restliche Mohnschmelze darüber verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Das Vanilleeis dazu servieren.

Johann Lafer am 07. November 2015

Quark-Knödel mit Vanille-Sabayon und Erdbeer-Joghurt-Eis

Für vier Portionen

200 g Amaretti (Mandelkekse)	200 g Schichtkäse	50 g weiche Butter
1 EL Vanillezucker	1 Zitrone, unbehandelt	50 g Zucker
1 Ei	1 Eigelb	500 g Erdbeeren
100 g Zucker	1 Vanilleschote	1 Zitrone
250 g griechischer Joghurt	1 unbehandelte Orange	1 Zimtstange
1 TL Salz	1 EL Zucker	30 g Butter
4 Zwieback, fein gemahlen	2 Eigelbe	2 EL Zucker
3 cl Süßwein	Puderrucker, Minze	

Amaretti in einem Gefrierbeutel zerdrücken. Schichtkäse in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter, Vanillezucker und fein abgeriebene Zitronenschale schaumig schlagen. Ei und Eigelb zugeben und eine Minute weiter schlagen. Amarettibrösel und Schichtkäse zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Abgedeckt 15 Minuten kalt stellen.

Für das Eis die Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren. Zucker, Vanillemark, Zitronensaft und Erdbeeren fein pürieren. Erdbeerpüree mit dem Joghurt mischen. Erdbeer- Joghurtmasse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Ausgekratzte Vanilleschote, Orangenschale und Zimtstange zugeben. Mit einer Prise Salz und einem Esslöffel Zucker würzen. Die Quarkmasse zu Knödeln formen und in dem siedenden Wasser fünf Minuten garziehen lassen. In einer Pfanne 30 Gramm Butter mit den Zwiebackbröseln mischen und anrösten.

Die fertig gegarten Knödel in den Bröseln wenden.

Eigelbe mit dem Zucker und dem Süßwein in einer Schlagschüssel verrühren. Schüssel über ein heißes Wasserbad stellen und die Masse mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die Knödel mit der Sabayon auf einer Platte anrichten und mit Puderrucker bestäuben. Aus dem Erdbeer-Joghurteis Nocken formen und dazu legen. Mit Minzeblättchen garnieren.

Johann Lafer am 30. Mai 2015

Rhabarber Clafoutis mit weißem Schokoladen-Eis

Für vier Portionen

Für das Eis:

150 g weiße Schokolade	1 Vanilleschote	300 ml Milch
120 g Zucker	300 ml Schlagsahne	3 Eier
3 Eigelbe	1 Orangen unbehandelt	3 cl Orangenlikör

Für die Clafoutis:

500 g Rhabarber	1 Bio Zitrone	50 g Butter
3 Eier	50 g Zucker	100 g gemahlene Mandeln
2 cl Mandellikör	1 Prise Salz	50 g Mandelblättchen
1 EL Zucker	gemahlene Mandeln und Butter	Puderzucker
1 ofenfeste Backform (22cm)		

Für das Eis die Schokolade fein hacken. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, Zucker und Sahne aufkochen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen.

Die Masse über dem Wasserbad dickschaumig aufschlagen, bis sie bindet. Eismasse vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Orange heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abschälen. Die Hälfte der gehackten Schokolade, Orangenschale und den Likör unterrühren. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die restliche gehackte Schokolade unter das fertig gefrorene Eis mischen.

Die Formen mit Butter einfetten und gleichmäßig mit gemahlene Mandeln ausstreuen.

Rhabarber waschen, schälen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Butter schmelzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Eigelbe in der Küchenmaschine 2 Minuten schaumig schlagen, Zucker zugeben und weitere 2 Minuten schaumig schlagen. Gemahlene Mandeln, Mandellikör, Zitronenschale und geschmolzene Butter zugeben und unterheben.

Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben. Den Teig in die vorbereiteten Formen geben. Den Rhabarber darauf verteilen. Mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen. Clafoutis im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Clafoutis aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und mit dem weißen Schokoladeneis servieren. Erdbeersalat in kleinen Schüsseln anrichten.

Johann Lafer am 16. Mai 2015

Schoko-Blinis mit Quark-Schaum, exotischer Fruchtsalat

Für vier Portionen

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe	1 EL Zucker	100 g Buchweizenmehl
50 g Weizenmehl	2 EL Kakaopulver	3 Eier
1 Prise Salz	300 g Sahnequark (20 %)	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
3 EL Zucker	1 Zitrone, unbehandelt	150 g Sahne
2 Eiweiß	2 EL Zucker	1 Ananas
1 Papaya	1 Mango	150 g Physalis
2 Passionsfrüchte	1 Limette	2 EL Brauner Zucker
2 cl weißer Rum	50 g Butterschmalz	50 g Zartbitterkuvertüre, gehackt
1 Bund Minze		

Hefe in eine Schüssel mit 130 Millilitern lauwarmem Wasser und dem Zucker bröckeln und verrühren. Mehl, Buchweizenmehl, Kakao und Salz mischen. Eier zugeben und verrühren. Die aufgelöste Hefe zugeben und weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Quarkschaum zubereiten. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Den Quark mit dem Zucker, Zitronensaft, fein abgeriebener Zitronenschale und dem Vanillemark verrühren. Sahne in einem hohen Becher steif schlagen. Die Eiweiße in einer separaten Schüssel steif schlagen, den restlichen Zucker nach und nach zugeben. Sahne und Eischnee unter den Quark heben und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Obstsalat die Ananas, Papaya und Mango schälen, entkernen bzw. Strunk entfernen und klein würfeln. Passionsfrüchte halbieren und auskratzen. Physalis aus der Blüte entfernen, waschen und halbieren. Die Früchte in einer Schüssel mischen. Mit Limettensaft, braunem Zucker und weißem Rum abschmecken.

Zum Ausbacken der Blinis etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben, mit etwas gehackter Kuvertüre bestreuen und ein bis zwei Minuten braten, Blinis wenden und ebenfalls braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die gesamte Masse aufgebraucht ist.

Die Blinis auf einer Platte anrichten, je einen Tupfen Quarkschaum darauf geben und den exotischen Salat um die Blinis verteilen. Mit frischen Minzspitzen garnieren.

Johann Lafer am 03. Oktober 2015

Schokoladen-Gewürz, Ananas-Ragout, Sauerrahm-Eis

Für vier Portionen

2 Eier	2 Eigelbe	50 g Zucker
250 ml Sahne	250 g Sauerrahm	3 Blatt weiße Gelatine
2 Sternanis	1 Zimtstange	3 Gewürznelken
3 Pimentkörner	400 ml Sahne	3 EL Zucker
1 Vanilleschote	50 g Zartbitterschokolade	50 g weiße Schokolade
50 g Zartbitterschokolade	1 Ananas	3 EL Zucker
3 cl Strohrum	1 Bund Minze	

Für das Eis die Eier, Eigelbe, den Zucker verrühren. Die Sahne aufkochen und zu den Eiern gießen. Unterrühren und über einem heißen Wasserbad erhitzen, bis die Masse bindet. Anschließend den Sauerrahm einrühren und die Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Gewürze, außer dem Vanillemark, in einem Mörser anstoßen und in einem Topf ohne Fett anrösten. Die Sahne, den Zucker und das Vanillemark zugeben, kurz aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Zartbitterschokolade hacken. Die Sahne passieren, die Schokolade darin schmelzen und unterrühren. Die Gelatine gut ausdrücken und in der Schokoladensahne auflösen. Vier Portionsförmchen kalt ausspülen, die Schokoladenmasse einfüllen und drei bis vier Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.

Die Ananas schälen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, Ananasscheiben zugeben und kurz anschwitzen. Sobald sich der Zuckerkaramell aufgelöst hat, den Strohrum zugeben und zum Flambieren mit einem Stabfeuerzeug entzünden. Einige Sekunden den Alkohol verbrennen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

Die Minze abbrausen, trockentupfen und die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden. Minze unter die Ananas mischen. Zum Anrichten die Ananas mit dem entstandenen Sud auf die Panna cotta geben und je eine Nocke Sauerrahmeis darauf anrichten.

Johann Lafer am 12. Dezember 2015

Schwarzwald-Becher

Für vier Portionen

Für den Schwarzwaldbecher:

1 Glas Sauerkirschen

150 g Gelierzucker, 2:1

$\frac{1}{2}$ Zitrone

2 cl brauner Rum

3 EL Schokostreusel

8 Schokocookies 4 cl Espresso

150 g Schlagsahne 1 EL Puderzucker

Zum Anrichten:

Minze

Die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 300 Milliliter Saft abmessen (eventuell mit extra Kirschsafte oder Rotwein auffüllen). Danach die halbe Zitrone auspressen. Den Kirschsafte mit dem Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf verrühren und aufkochen. Unter Rühren drei Minuten kochen lassen, Kirschen untermischen und in eine Schüssel füllen. Abkühlen lassen. Danach die Schokocookies grob zerbrechen und in Dessertgläser verteilen. Espresso mit dem Rum verrühren und die Cookies damit tränken. Beiseite stellen und durchziehen lassen. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Schokoraspel unter die Sahne mischen. Die Kirschen auf den getränkten Cookies verteilen und die Sahne darauf geben. Mit frischen Minzeblättern garnieren.

Horst Lichter am 21. Februar 2015

Tarte Tatin mit Apfelmus-Eis

Für vier Portionen

150 g Mehl	75 g Butter	1 EL Puderzucker
1 Eigelb	1 Prise Salz	1 EL Wasser
3 Äpfel (z. B. Boskoop)	1 EL Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 EL Zucker	60 g Butter	2 Scheiben TK Blätterteig

Für das Eis:

300 ml Milch	50 g Zucker	4 Eigelbe
100 g Sahne	300 g Apfelmus	Butter
Puderzucker		

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb, Salz und Wasser einen Mürbeteig kneten. Abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit dem Vanillezucker und dem Zitronensaft mischen.

Vier Tarteformen (circa zwölf Zentimeter Durchmesser) dick mit Butter einfetten. Zucker auf den gefetteten Boden streuen und mit den Apfelspalten belegen. Butter in Flöckchen auf den Äpfeln verteilen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vier Kreise, jeweils zwei Zentimeter Größer als die verwendeten Förmchen, ausstechen. Teigkreise auf die vorbereiteten Äpfel legen. Teig an den Rändern nach unten einschlagen, so dass die Äpfel gut umhüllt sind. Im Backofen auf mittlerem Einschub 20 bis 30 Minuten backen.

Für das Eis die Milch mit dem Zucker aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Heiße Milch langsam und unter Rühren zugeben. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Die Masse unter Rühren erwärmen, bis eine cremige Bindung entstanden ist. Vom Wasserbad nehmen, durch ein Sieb gießen. Die Sahne und das Apfelmus unterrühren und in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Tarte Tatins aus den Förmchen auf Dessertteller stürzen und mit einer Kugel

Horst Lichter am 25. April 2015

Zitronen-Brombeer-Tarte mit Rosmarin-Baiser

Für vier Portionen

50 g Butter	1 Prise Salz	25 g Puderzucker
1 EL gemahlene Haselnüsse	70 g Mehl	1 Eigelb
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	4 Bio Zitronen	4 Eier
125 g Butter	150 g Zucker	50 g Zucker
400 g Brombeeren	1 Zweig Rosmarin	

Außerdem:

Backpapier	Hülsenfrüchte	24 cm Tarteform
Butter, Mehl		

Die Butter in der Küchenmaschine geschmeidig rühren. Salz, Puderzucker, gemahlene Mandeln, Eigelb und Vanillemark unterrühren. Zuletzt das Mehl unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden kalt stellen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Tarteform ausfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Form legen. Mit einem runden Stück Backpapier (etwas größer als die Form) belegen, die Hülsenfrüchte darauf geben. Im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 18 bis 20 Minuten vorbacken.

Für die Zitronencreme die Zitronen heiß abwaschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 125 Milliliter Zitronensaft abmessen. Die Eier trennen. Eiweiße beiseite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Zitronensaft, Zitronenschale und 150 Gramm Zucker dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze erwärmen, bis die Flüssigkeit bindet. Die Eigelbe verquirlen und unter die Butter-Masse rühren. Die Masse unter Rühren ein bis zwei Minuten erwärmen, bis sie dickflüssig ist. Die Zitronencreme auf den vorgebackenen Boden geben und verteilen. Die Tarte in den Kühlschrank stellen und am besten über Nacht kalt stellen.

50 Gramm Eiklar abwiegen und mit 50 Gramm Zucker in einem Topf auf 55 Grad erwärmen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln fein hacken und zusammen mit der warmen Eiklar in der Küchenmaschine steif schlagen. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Brombeeren dicht nebeneinander auf die Zitronencreme setzen. Den Eischnee auf den Brombeeren in kleinen Tupfen verteilen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Johann Lafer am 08. August 2015

Fisch

Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

4 frische Forellen	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl		

Für den Kartoffelstampf:

700 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	150 ml Milch
frische Muskatnuss		

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL Mandelblättchen
------------	-------------	----------------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und auf dem Herd ausdampfen lassen. Butter, Milch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Butter schmelzen. Mandelblättchen zugeben und unter Rühren goldbraun anrösten. Brokkoli abgießen, zu den Mandeln geben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen aus dem Ofen nehmen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus dem Fleisch ziehen lässt. Forellen jeweils mit etwas Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli anrichten. Mit der restlichen Mandelbutter beträufeln.

Horst Lichter am 18. April 2015

Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, ohne Haut	5 Stiele Petersilie	50 g Butter
2 EL Semmelbrösel	2 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	400 g Rosenkohl	20 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Forellenfilets dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Danach Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Garnitur zu Seite legen, den Rest klein hacken. Butter schmelzen und zusammen mit den Semmelbröseln, Senf und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Forellenfilets streichen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Zehn Minuten garen, herausnehmen und beiseite stellen. Für den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen halben Teelöffel Salz zugeben und aufkochen lassen. 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgießen. Das Gemüse mit der Sahne und Butter mischen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf auf Tellern anrichten, je zwei Forellenfilets darauf legen und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. Januar 2015

Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse

Für vier Portionen

4 Doraden (Dorade royale)	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
4 Rosmarinstiele	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Bund weißer Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
1 Bund Kerbel		

Doraden innen und außen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und Nadeln abzupfen. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Zitrone und Rosmarin füllen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer großen Pfanne (Grillpfanne) erhitzen und die Doraden darin jeweils von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Spargel schälen, die Enden abschneiden und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Champignons darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln zugeben, weitere zwei Minuten braten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne angießen und das Gemüse zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Zum Anrichten das Spargel-Champignon-Gemüse auf Tellern verteilen und je eine Dorade darauf legen. Mit Kerbel und Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015

Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis

Für vier Portionen

Für den Wildreis:

250 g Wildreis $\frac{1}{2}$ TL Salz 20 g Butter

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g 1-2 EL Mehl 2 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe 150 ml Sahne 1-2 TL Speisestärke
2 EL Senf Salz Pfeffer.

Für den Salat:

1 Kopfsalat $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 EL Zucker
2 EL Rapsöl

Zunächst einen Liter Wasser aufkochen, den Reis und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Reis in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben, Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in dieselbe Pfanne geben, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und zuletzt den Senf unterrühren.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Zucker und Rapsöl ein Dressing anrühren, mit einer Prise Salz würzen und den Kopfsalat damit marinieren. Kopfsalat und Reis auf Tellern anrichten, den Fisch dazu legen und mit der Sauce übergießen.

Horst Lichter am 28. März 2015

Gebratener Skrei auf Rote Bete-Spitzkohl-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Gemüse:

4 Rote Bete Knollen	3 mittlere Kartoffeln	1 Spitzkohl
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	60 g Butter
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Chili		

Für den Skrei:

4 Skreifilets, à 200 g	2 EL Olivenöl	30 g Butter
3 Stiele Thymian	3 Stiele Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle, ungeschält
Salz, Pfeffer		

Rote Bete waschen und mit Einweghandschuhen schälen. Drei der Knollen achteln und in einer Saftzentrifuge entsaften. Die übrige Knolle klein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Schalotte schälen und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und fünf Minuten weichgaren. Für den Sud 30 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Rote Bete Würfel darin anschwitzen. Mit dem 50 Milliliter Weißwein ablöschen, 200 Milliliter Brühe und Rote Bete Saft angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend Lorbeer entfernen, gehackte Petersilie zugeben und den Sud mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Spitzkohl in 30 Gramm Butter anbraten, mit 50 Milliliter Weißwein und 200 Milliliter Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kartoffeln zugeben und unterschwenken. Die Haut des Skreifilets zweimal dünn einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig und goldbraun anbraten. Butter, Kräuter und Knoblauch zugeben, die Filets wenden und auf der Fleischseite bei geringer Hitze garziehen lassen. Dabei die Filets Ein bis zwei Mal mit der Kräuterbutter übergießen. Die Rote Bete und den Spitzkohl in tiefen Tellern verteilen. Je ein Skreifilet darauf legen, mit der restlichen Knoblauchbutter aus der Pfanne beträufeln.

Johann Lafer am 31. Januar 2015

Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum

Für vier Portionen

Für den Heilbutt:

4 Heilbuttfilets, à 100 g	12 Stangen grüner Spargel	30 g Butter, in Würfel
1 Zitrone (unbehandelt)	4 Zweige Estragon	100 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	Für den Spargel:
8 Stangen weißen Spargel	Salz	Zucker
1 Orange (unbehandelt)	600 ml Gemüsefond	2 Eier
150 g Macadamianüsse, gehackt	150 g Panko	50 g Mehl
1,5 l Erdnussöl		

Für den Butterschaum:

2 Schalotten	100 g Butter, in Würfel	2 Limonen (unbehandelt)
50 ml Noilly Prat	400 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
1 Bund Estragon	Honig	Außerdem:
Pergamentpapier	Tacker	

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel, Butterwürfel, Zitronenabrieb und Estragon auf vier Bögen Pergamentpapier verteilen. Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pergament nach oben falten, Seiten zusammenfalten, Gemüsefond einfüllen und mit dem Tacker die Seiten verschließen.

Im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech circa zwölf Minuten garen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in einen Dämpfeinsatz legen und mit Salz und Zucker würzen. Orange in Scheiben schneiden und auf den Spargel legen. Gemüsefond in einem Dämpftopf erhitzen und den Spargel darauf bissfest, circa fünf Minuten, dämpfen. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Eier verquirlen. Macadamianüsse und Panko mischen. Spargelstangen in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Nussbröseln wenden. Im heißen Erdnussöl goldbraun frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Limonen waschen, trocken tupfen, die grüne Schale fein abreiben. Limonen ganz schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotten schälen und kleinwürfeln. In wenig Butter anschwitzen, Fruchtfleisch der Limone zugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Verkochen lassen, anschließend Gemüsefond und Sahne zugeben und fünf bis zehn Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Limonenabrieb zugeben. Restliche Butter langsam zugeben und unterrühren.

Estragon zugeben, zehn Minuten ziehen lassen. Sauce passieren und schaumig aufmixen. Falls nötig mit etwas Honig verfeinern.

Grünen und gebackenen Spargel abwechselnd auf einem Teller anrichten. Den Fisch darauf legen und den Limonen-Estragon-Butterschaum zugeben.

Horst Lichter am 23. Mai 2015

Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous

Für vier Portionen

700 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 kleine Chilischote
30 g Ingwer	4 EL Sojasauce	4 Bananenblätter (à 20x30cm)
Salz, Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe	150 g Couscous
1 Bund weißer Spargel	1 Limette	1 Orange
1 Grapefruit	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Stiele Zitronenthymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
50 ml Weißwein	3 schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
2 Eigelbe	1 Ei	150 g weiche Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Chili	

Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Diese nebeneinander in eine flache Schale legen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Chili in einer Schüssel mischen und über die Fischstücke verteilen. Bananenblätter mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, bis sie glänzen. Dadurch werden sie elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Fischstücke. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filets mit der Marinade auf die vorbereiteten Bananenblätter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt in die Blätter einpacken, mit Zahnstocher fixieren. Bananenpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen klein würfeln. Zitrusfrüchte schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist. Filets heraustrennen, abtropfenden Saft auffangen und mit dem Spargel zum Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Zitronenthymian und Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt unter den Salat mischen. Schalotte schälen und klein schneiden. Mit dem Weißwein, Pfeffer und Wacholder in einem Topf aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Eigelbe, Ei, Weißweinsud zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren kurz erwärmen und durch ein feines Sieb gießen. Sud mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen, zuschrauben und zwei Sahnekapseln aufdrehen, kräftig schütteln.

Zum Anrichten den Couscous auf Tellern verteilen. Bananenpäckchen öffnen, neben den Couscous legen und mit einem Teil der Hollandaise beträufeln. Restliche Hollandaise dazu servieren.

Johann Lafer am 09. Mai 2015

Heilbutt-Filet in Kataifi auf Gurken-Mango-Salat

Für vier Portionen

Für das Heilbuttfilet:

600 g Heilbuttfilet	150 g Kataifi Teig	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	Rapsöl

Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke	2 Thaimangos	10 g Ingwer
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Ahornsirup
1 Limette	2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer		

Für die Chilimayonnaise:

1 kleine Chilischote	2 Eigelbe	1 TL Senf
250 ml Rapsöl	1 EL Reisweinessig	Zucker
Salz	Pfeffer	Bananenblatt
Shiso Kresse		

Zunächst das Heilbuttfilet in acht Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kataifi Teig umwickeln. Kalt stellen. Für den Gurken-Mango-Salat die Gurke waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Koriander hacken. Alles in eine Schüssel geben. Ahornsirup mit Limettensaft und Erdnussöl verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren. Für die Mayonnaise Chili halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Eigelbe mit Chili, Senf und Reisweinessig in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel des Öl tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das restliche Öl langsam einlaufen lassen und unterschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbuttfilets in einer Pfanne im heißen Fett knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gurken-Mangosalat auf einem Bananenblatt anrichten, Heilbutt darauf legen und mit einigen Tupfen Mayonnaise garnieren. Shiso Kresse abschneiden und darüber streuen.

Johann Lafer am 14. Februar 2015

Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	250 g Mehl	1 geh. TL Backpulver
1 TL Zucker	1 TL Salz	1 Ei
250 ml Bier	Pflanzenöl	700 g Kabeljau-Filet
Salz	Pfeffer	Mehl
2-3 Stiele Thymian	2-3 Stiele Rosmarin	2-3 Stiele Petersilie
2-3 Stiele Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Zwiebel	100 g Erbsen
30 g Butter		

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen und mit 300 Milliliter Wasser in einen Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz zufügen und zum Kochen bringen. Den Reis abgedeckt auf kleiner Flamme etwa 15 bis 18 Minuten ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren. Dafür das Mehl mit dem Backpulver, Zucker und dem restlichen Salz mischen. Ei und Bier verquirlen und unter das Mehl rühren. Reichlich Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen.

Den Kabeljau in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Fisch durch den Backteig ziehen und im heißen Fett schwimmend ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Erbsen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und kleinhacken. Das Gemüse und die Kräuter unter den fertigen Reis mischen.

Reis in Tellern anrichten und den Kabeljau in Bierteig darauf legen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Crème

Für vier Portionen

600 g kleine Pellkartoffeln	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kräuter-der-Provence
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 EL Polentagrieß
4 EL Rapsöl	1 Eigelb	1 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	100 g Joghurt
1 Schale Gartenkresse		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln vierteln und in eine Schüssel geben. Paprikapulver, Kräuter der Provence, einen Teelöffel Salz und das Öl zugeben und alles gut mischen. Kartoffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in dem Polentagrieß wenden. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben etwa 5 Minuten im Ofen warm stellen.

Für die Senfcreme das Eigelb mit dem Senf und Essig verrühren. Das Öl tröpfchenweise zugeben und mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit den Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten, je einen Esslöffel Senfcreme darauf geben und mit Gartenkresse bestreuen.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

Knuspriges Sandwich vom Seeteufel, Spinat, Kürbis-Creme

Für vier Portionen

1 Hokkaidokürbis	100 ml Weißwein	1 Zimtstange
2 Sternanis	2 Kardamomkapseln	Salz
600 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Tramezzini Brot	150 g Basilikumpesto
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Chili	3 Stiele Thymian
3 Stiele Rosmarin	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
150 g Spinatsalat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter		

Den Kürbis waschen, am Stielende einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen. Den Weißwein und die Gewürze in den Kürbis füllen, salzen und den Deckel aufsetzen. Den Kürbis in Alufolie einwickeln und im Backofen eine Stunde weich garen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Seeteufelfilet auf die Breite der Brotscheiben zurecht schneiden. Brotscheiben von einer Seite mit dem Pesto bestreichen, die Seeteufelstücke darauf legen und damit umwickeln. Den ungeschälten Knoblauch halbieren. Die Seeteufelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl samt Kräuter und Knoblauch goldbraun anbraten. Im Backofen bei 120 Grad 15 bis 20 Minuten garen lassen.

Die Gewürze aus dem gegarten Kürbiswürfeln entfernen. Das weiche Kürbisfleisch aus der Schale löffeln und samt dem Sud durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken. Die Butter unterrühren.

Spinatsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Spinat kurz darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Seeteufel in Scheiben schneiden und auf den Spinat geben, das Kürbispüree herum verteilen.

Johann Lafer am 14. November 2015

Krosses Zander-Filet, Speck-Graupen, Meerrettich-Schaum

Für vier Portionen

700 ml Gemüsefond	2 Schalotten	20 g Butter
150 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	2 EL Crème-fraîche
200 g Tiroler Speck	2 Schalotten	2 EL Rapsöl
150 ml Weißwein	300 ml Fischfond	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	800 g Zanderfilet, mit Haut	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Stiele Rosmarin	1 ungeschälte Knoblauchzehe
30 g Butter	1 Meerrettichwurzel	

Gemüsefond einmal aufkochen und am Siedepunkt halten. Schalotten schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Graupen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Kelle für Kelle den heißen Gemüsefond zugeben. Gelegentlich umrühren. Immer neuen Fond nachgießen, wenn die Graupen fast alles aufgesogen haben. Nach etwa 30 Minuten sind die Graupen gar. Die Creme fraîche unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Tiroler Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne goldbraun und knusprig ausbraten. Die Schalotten schälen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen und die Sauce zehn Minuten einkochen lassen.

Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Fett auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten. Die ungeschälte Knoblauchzehe halbieren. Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Butter zugeben und den Fisch damit beträufeln. Zuletzt einmal wenden und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Weißweinsud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen, fein reiben. Je nach gewünschter Schärfe unter den Sud rühren.

Die Graupen auf Tellern anrichten und mit den Speckwürfeln großzügig bedecken. Zanderfilet darauf legen. Den Meerrettichschaum frisch aufschäumen und um den Zander verteilen.

Johann Lafer am 31. Oktober 2015

Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	Salz	20 g Butter
4 Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut	1 EL grober Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Bund grüner Spargel
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 TL Speisestärke	2 Stiele Dill

Basmatireis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis zusammen mit 300 ml Wasser und 0,5 Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf kleinste Flamme zurück schalten und bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Senf bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 2.3 cm lange, schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Spargel darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und das Gemüse bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Die Speisestärke mit 1-2 Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit leicht abbinden.

Dill waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Dill fein schneiden und unter den Spargel mischen. Lachsfilets auf dem Spargelgemüse anrichten. Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis

Für vier Portionen

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung 20 g Butter

Für das Lachsfilet:

4 Lachsfilets à 200 g 1 Zitrone 4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Rahmschwarzwurzeln:

500 g Schwarzwurzeln 20 g Butter 100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne Cayennepfeffer

800 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Wildreismischung hineingeben und etwa 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das restliche Wasser abgießen, 20 g Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Lachsfilets zunächst die Zitrone auspressen. Danach die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Thymianblätter abzupfen und auf die Filets streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Filets in der Pfanne etwa 10 Minuten fertig braten.

Anschließend die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe benutzen oder unter Wasser schälen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Zitronenwasser legen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Schwarzwurzeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln offen bei mittlerer Hitze weich garen. Den Sud dabei einkochen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen.

Horst Lichter am 14. März 2015

Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbsen-Stampf

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig	4 Lachsfilets, à 180 g	150 g Tiefkühlspinat, gehackt
1 Zwiebel	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Semmelbrösel	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	300 g Tiefkühl Erbsen	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Muskatnuss
1 Zitrone	3-4 Stiele Petersilie	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, einen halben Teelöffel Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 20 Minuten auf mittlerer Hitze weichkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, hacken und zum Spinat geben. Mit der Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Spinatmischung auf dem Lachs verteilen.

Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf mittleren Einschub 15 Minuten goldbraun überbacken. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 150 Grad reduzieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Erbsen zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Erbsen fünf Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und zu den Erbsen geben. Mit Salz, Muskatnuss, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Den Kartoffel-Erbsenstampf auf Tellern anrichten. Je ein Stück Lachs mit Spinathaube darauf legen. Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 07. November 2015

Makrelen-Filets auf Zwiebel-Kompott, Süßkartoffeln

Für vier Portionen

400 g rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	250 ml trockener Weißwein	50 ml weißer Balsamico
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	40 g eingeweichte Rosinen
8 Makrelenfilets	3 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	700 g Süßkartoffeln	2 Schalotten
100 g Bacon	2 Stiele Salbei	3-4 Schalen Shiso Kresse

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Zucker zugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Weißwein und weißem Balsamico ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit den gut abgetropften Rosinen zufügen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Makrelenfilets unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier sehr gut trockentupfen. Die Hautseite kurz in Mehl drücken. Das Olivenöl erhitzen. Die Makrelen darin auf der Hautseite kurz kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden und in den noch warmen Zwiebelsud legen und gut durchziehen lassen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und kleinwürfeln. Bacon würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben nebeneinander in das heiße Fett legen und langsam goldbraun braten. Kartoffelscheiben wenden und goldbraun braten. Schalotten und Bacon zugeben, unter gelegentlichem Rühren alles gut anrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockentupfen und über die Süßkartoffeln zupfen.

Süßkartoffeln und Makrelenfilets mit dem Zwiebelkompott auf Tellern anrichten. Mit Shiso Kresse bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 10. Oktober 2015

Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, á 200 g	200 g Wildreismischung	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
2 Zucchini	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
150 g Gouda, gerieben	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
2 EL Paprikamark	1 EL Zucker	2 EL Ajvar, scharf
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	

Wildreismischung in einem Sieb abbrausen. In einen Topf geben, mit der angegebenen Menge Wasser und einem Teelöffel Salz und Kräutern zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 20 Minuten kochen lassen (s. Packungsangaben).

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen. Mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Paprikamark und Zucker zugeben und anschwitzen. Ajvar, Sahne und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Anrichten die Zucchini mit der Paprikasauce auf Tellern verteilen und mit dem Reis servieren.

Horst Lichter am 19. September 2015

Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets, mit Haut	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
4 Stiele Thymian	30 g Butter	800 g Pellkartoffeln
2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
1/2 Bund Petersilie	1 Salatgurke	3 EL Weißweinessig
1 EL Rapskernöl	1-2 TL Zucker	½ Bund Dill

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf ein Backblech legen. Mit dem Thymian und Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben und die Kartoffeln darin verteilen. Bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Gelegentlich vorsichtig wenden.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Zwiebel und Speck mit zu den Kartoffeln geben und langsam weiterbraten lassen, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trocknen und die Blätter klein hacken. Zuletzt unter die Kartoffeln heben.

Die Gurke waschen, schälen und dünn hobeln. Mit etwas Salz kurz durchkneten und zwei bis drei Minuten stehen lassen. Dill abrausen, trocknen und kleinschneiden. Das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Essig, Zucker und Rapskernöl marinieren. Mit etwas Pfeffer würzen und den Dill untermischen.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln und den Gurkensalat auf Tellern verteilen. Die Haut der Saiblingsfilets vorsichtig abziehen und die Filets auf die Kartoffeln legen.

Horst Lichter am 12. September 2015

Offene Lasagne von Seeteufel, Kohlrabi und Babyspinat

Für vier Portionen

600 g Seeteufel	2 kleine Kohlrabi	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, ungeschält	2 Stiele Thymian	2 Stiele Rosmarin
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	700 ml Fischfond
200 ml Sahne	Chili	40 g frischer Parmesan
4 Strauchtomaten	3 EL Olivenöl	2 EL Kapern
1 TL Zucker	2 EL Weißweinessig	200 g Babyspinat
1 EL Traubenkernöl	1 Bund Schnittlauch	

Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser blanchieren. Angießen und abtropfen lassen. Die Scheiben in einem Esslöffel Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seeteufelfilet in acht Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Seeteufel darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten. Kräuterstiele und Knoblauch mit in die Pfanne geben.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides in heißem Olivenöl anschwitzen, mit Zitronensaft, Weißwein, Fischfond und Sahne auffüllen und zehn Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kurz vor dem Servieren die Sauce aufmixen und den Parmesan untermixen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Tomaten vierteln, entkernen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne schmelzen, Kapern zugeben, Zucker, den Saft einer halben Zitrone, Knoblauch zugeben und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel in die Pfanne geben und sämig einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Tomaten mischen.

Babyspinat waschen, falls nötig putzen und trocken schleudern. Spinat mit Salz und Traubenkernöl marinieren.

Seeteufel, Kohlrabi und Spinat abwechselnd übereinander schichten. Jede Schicht mit einem Esslöffel Kapern-Tomaten-Butter beträufeln. Zuletzt den Parmesanschaum auf der Lasagne verteilen.

Johann Lafer am 25. Juli 2015

Pochiertes Wolfsbarsch-Filet, Jasmin-Reis, Sesam Pak Choi

Für vier Portionen

30 g Ingwer	2 Stängel Zitronengras	1 kleine rote Chilischote
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	4 Stiele Thymian
4 Wolfsbarschfilets, à 200 g	200 g Jasminreis	1 TL Salz
1 Gemüsezwiebel	40 g Butter	1 Bund Koriander
6 Mini Pak-Choi	Salz, Pfeffer	2 EL Sesamöl
20 g Butter	50 ml Gemüsefond	1 EL gerösteter Sesam

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras klopfen und grob schneiden. Chili in Ringe schneiden. Kokosmilch, Gemüsefond, Zitronengras, Ingwer, Koriander und Chili in eine Bräter geben und aufkochen. Den Sud auf etwa 70 Grad halten und die Fischfilets darin 10 Minuten garziehen lassen. Den Sud anschließend passieren und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jasminreis abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit 300 ml Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Den Reis anschließend auf kleiner Flamme etwa 16-18 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter goldbraun anrösten. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Thymian abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Röstzwiebeln und Thymian unter den Reis mischen.

Die Pak Choi putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Pak Choi darin anbraten. Butter und Gemüsefond zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sesam darüber streuen.

Jasminreis mit dem Pak Choi auf Tellern anrichten. Je ein Wolfsbarschfilet darauf legen. Den Kokossud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 21. November 2015

Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf

Für vier Portionen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g Mangold
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Weißwein
200 ml Milch	50 g Butter	Muskatnuss
4 Rotbarschfilets, à 180 g	3 EL Mehl	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone
2-3 Stängel Dill		

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Mangold darin anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen und zu den heißen Kartoffeln geben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und grob zerstampfen.

Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig braten. Die Filets wenden, Butter zugeben und zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten den Kartoffelstampf mit dem Mangoldgemüse auf Tellern verteilen und je ein Rotbarschfilet darauf legen. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015

Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse

Für vier Portionen

500 ml Riesling (trocken)	250 ml Fischfond	2 halbierte Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	1 Zitrone	4 Saiblingsfilets, mit Haut
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Muskatnuss
1 Hokkaidokürbis	4 Kartoffeln	1 Zwiebel
2 EL Butter	1 Bund Petersilie	

In einem breiten flachen Topf den Riesling mit dem Fischfond, dem Knoblauch, Thymian und einer Zitronenscheibe aufkochen. Die Saiblingsfilets auf einen Dämpfeinsatz legen und mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben belegen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Saiblingsfilets bei geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Den Rieslingsud und die Sahne aufkochen und zehn Minuten offen einkochen lassen.

Den Kürbis und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Die Brühe angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer zum Abschmecken zugeben.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Zuletzt unter das Gemüse mischen. Den Rieslingsud mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Rieslingsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haut der Saiblingsfilets abziehen und die Filets aus dem Dämpfeinsatz nehmen. Die Filets auf dem Kürbisgemüse anrichten. Die Rieslingsauce kurz schaumig aufmixen und den Fisch damit beträufeln.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets	2 EL Honigsenf	4 Stiele Thymian
8 Scheiben Frühstücksspeck	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
600 g Pellkartoffeln	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver rosenscharf	500 g Steinchampignons
40 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
3 Stiele Salbei	2-3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Saiblingsfilets halbieren, auf der Hautseite mit Senf bestreichen, Thymianzeige darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fischstücke mit der bestrichenen Seite aufeinander legen und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig braten. Speck und Zwiebelwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit zu den Champignons geben und anschwitzen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterschwenken.

Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit den Champignons auf Tellern verteilen. Je ein Fischfilet darauf legen und mit Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

Sardinen-Satés, Koriander-Hollandaise, Romana-Salat

Für vier Portionen

12 frische Sardinen	Mehl	150 g Tempuramehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	250 ml Eiswasser
1 l Rapsöl	2 TL Koriandersamen	1 Schalotte
100 ml Weißwein	2 Eigelbe	200 g Butter, zimmerwarm
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
1 Romanasalat	2 Orangen	2 Grapefruits
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	1 TL Senf
1-2 TL Honig	2-3 EL Olivenöl	

Von den Sardinen den Kopf abdrehen. Mit einem spitzen Messer aufschneiden und die Mittelgräte vorsichtig samt Innereien herausziehen. Die Fische gründlich waschen. Längs auf Holzspieße stecken und im Mehl wenden. Tempuramehl mit einer Prise Salz, Kurkuma und dem Eiswasser verrühren. Das Rapsöl in einer tiefen Edelstahlpfanne auf 160 Grad erhitzen. Die Sardinen durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Koriandersamen in einem Topf ohne Fett anrösten. Schalotte abziehen und klein schneiden. Weißwein, Koriander und Schalotte zusammen aufkochen und zehn Minuten um die Hälfte einkochen. Eigelbe in einer Schlagschüssel verrühren, den Koriandersud durch ein Sieb dazu gießen. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und die weiche Butter nach und nach unterschlagen, bis eine dickcremige Hollandaise entstanden ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Koriander abrausen und fein hacken. Zuletzt unter die Hollandaise rühren.

Den Romanasalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen und Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und mit dem Romanasalat in einer Schüssel mischen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Honig, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanasalat mit den Sardinen-Satés anrichten. Mit der Koriander-Hollandaise servieren.

Johann Lafer am 29. August 2015

Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, (á 200 g)	2 Eier	50 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	250 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl	50 g Butter	200 g Basmatireis
1 TL Salz	1 gestr. EL Currypulver	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	200 ml Gemüsebrühe	250g Kirschtomaten
1 Zitrone	Cayennepfeffer	

Reis kalt abspülen und mit dem Salz, Currypulver und 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten weich garen.

Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Seelachsfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Brösel leicht andrücken. Reichlich Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nach und nach goldbraun und knusprig von beiden Seiten braten. Zuletzt die Butter zugeben und die Seelachsschnitzel damit übergießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zur Sauce geben und zwei bis drei Minuten mit garen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Die Seelachsschnitzel auf der Tomatensauce anrichten, den Curryreis dazu servieren. Zitronenscheiben dazu reichen.

Horst Lichter am 08. August 2015

Seeteufel-Schaschlik auf gelben Passionsfrucht-Linsen

Für vier Portionen

Für den Seeteufel-Schaschlik:

600 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Parmaschinken	12 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	4 Bambusspieße	3 Knoblauchzehen, halbiert
2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian	30 g Butter

Für die Linsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
200 g gelbe Linsen	100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
150 g Kirschtomaten	2 Passionsfrüchte	30 g Butter
1 Bund Schnittlauch	Zucker, Chili	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

2 kleine festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	1 Bund Dill
----------------------------	------------	-------------

Zunächst das Seeteufelfilet in acht Stücke schneiden und mit je einer halben Scheiben Parmaschinken umwickeln. Kirschtomaten abbrausen. Seeteufelfilets und Kirschtomaten abwechselnd auf Bambusspieße stecken. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße samt Knoblauch und Kräutern darin von allen Seiten anbraten. Butter zugeben, die Spieße damit beträufeln und bei kleiner Stufe garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Passionsfrucht-Linsen Schalotte und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und die Linsen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa acht bis zehn Minuten bissfest garen. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmarm herauskratzen und zu den Linsen geben. Kirschtomaten abbrausen, halbieren und mit der Butter unter die Linsen mischen. Mit einer Prise Zucker und etwas Chili abschmecken.

Kartoffeln waschen, schälen, in feine Scheiben hobeln und fünf Minuten in kaltes Wasser legen. Herausheben, gut trockentupfen und im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Passionsfruchtlinsen in tiefen Tellern anrichten, je einen Spieß darauf legen und mit der Gewürzbutter aus der Pfanne beträufeln. Mit den Kartoffelchips und einigen Dillspitzen garnieren.

Johann Lafer am 04. April 2015

Seezunge auf Mandel-Püree, Petersilien-Butter und Rucola

Für vier Portionen

4 Seezungen	Mehl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Bio Zitrone	800 g Kartoffeln, mehlig	1 kg Meersalz
50 g Mandeln, geschält	200 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	50 g Rucola	Sonnenblumenöl

Kartoffeln gründlich waschen und auf einem Backblech auf dem Meersalz verteilen. Im Backofen bei 200 Grad 45 bis 60 Minuten garen.

Die Seezungen waschen, trocknen und auf beiden Seiten die Haut abziehen. Kopf und Flossensaum abschneiden, Seezungen in Mehl wenden und gut abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Seezungen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian mit zugeben. Nach etwa zwei Minuten die Seezungen wenden, Butter zufügen und die Fische damit übergießen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen trocknen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch mit in die Pfanne geben und den Zitronensaft über die Seezungen träufeln. Eine bis zwei Minuten ziehen lassen.

Milch und Mandeln in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Mandelmilch fein pürieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalen jeweils aus der Presse entfernen. Die Kartoffeln mit der Mandelmilch und Butter verrühren und ggf. mit Salz und Muskat abschmecken.

Sonnenblumenöl auf 160 Grad erhitzen. Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Den Rucola portionsweise im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Seezungen mit dem Mandelpüree anrichten. Mit der Petersilien-Zitronenbutter beträufeln und den Rucola darauf verteilen.

Johann Lafer am 22. August 2015

Seezungen-Röllchen mit Safran-Schaum, Bärlauch-Gnocchi

Für vier Portionen

600 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	150 g Zanderfilet, ohne Haut
100 ml eiskalte Sahne	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
8 Seezungenfilets, ohne Haut	1 rote Chilischote	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	ca. 10 Safranfäden	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond	1 Bund Bärlauch	50 g Ricotta
Salz, Muskatnuss	2 Eigelb	75 g Mehl
75 g Hartweizengrieß	100 ml Sahne	30 g Butter

Außerdem:

Zahnstocher, Mehl

Kartoffeln gründlich mit der Schale waschen und auf ein Backofenblech legen. Im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 60 Minuten garen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zanderfilet klein würfeln, mit der Sahne und der Petersilie in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Seezungenfilets auf der Arbeitsfläche mit der Hautseite nach oben auslegen. Jeweils dünn mit der Farce bestreichen und die Filets aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken.

Chilischote längs halbieren, entkernen, kleinschneiden. Schalotten schälen, kleinwürfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Chili und Safran darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe auffüllen. Seezungenröllchen in einen passenden Dämpfeinsatz legen und über den Safransud stellen. Bei geschlossenem Deckel zehn Minuten auf kleinster Stufe dämpfen lassen.

Bärlauch abbrausen, Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Bärlauch und Ricotta in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalenreste entfernen und die restlichen Kartoffeln ebenso durchpressen. Ricotta, Eigelbe, Mehl und Hartweizengrieß zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und rund formen, mit dem Gabelrücken flach drücken.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Gnocchi hinein geben und etwa fünf Minuten darin sieden lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Den Safransud durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren, Sahne zugeben, aufkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter untermixen.

Bärlauchgnocchi, Seezungenröllchen und den Safranschaum zusammen anrichten.

Johann Lafer am 04. Juli 2015

Spargel-Bouillabaisse mit Heilbutt

Für vier Portionen

Für die Bouillabaisse:

1 Bund weißer Spargel	1 Bund grüner Spargel	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	2 rote Zwiebeln	3 EL Rapsöl
10 Safranfäden	250 ml Weißwein	500 ml Fischfond
1 rote Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	1 Zucchini
200 g Heilbutt, ohne Haut	200 g Lachsfilet, ohne Haut	8 Garnelen, küchenfertig geputzt
Salz	Pfeffer	Chili

Für die Basilikumaioli:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	100 ml Rapsöl
2 Eigelbe	1 TL Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Außerdem:

8 Scheiben Baguette	3 EL Olivenöl
---------------------	---------------

Weißer Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Spitzen fünf Zentimeter lang abschneiden.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Rote Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Lauch, Spargelenden, Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Safran zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond zugeben. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis der Spargel bissfest gegart ist.

Zucchini waschen, Schale mit einem Sparschäler fein abziehen, Paprika putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Heilbutt und Lachs in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüwestreifen, Fischwürfel und Garnelen in den Sud legen und etwa fünf Minuten bei kleinster Hitze garziehen lassen. Bouillabaisse mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Für die Basilikumaioli den Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Basilikum und Knoblauch mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Basilikumöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun rösten.

Die Spargelbouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, Basilikumaioli und Baguette dazu servieren.

Johann Lafer am 23. Mai 2015

Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln

Für vier Portionen

500 g bunte Kirschtomaten	600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

250 g junge Spinatblätter,	500 g breite Bandnudeln, frisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Tomaten waschen und halbieren. Lachsfilet in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin kurz von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe und Sahne aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Lachsstücke in die Sauce legen und 5 Minuten in der heißen Sauce garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Eine kleine Kelle mit Nudelwasser zum Spinat geben.

Bandnudeln abgießen und unter den Spinat mischen.

Zum Anrichten Spinatnudeln auf Tellern verteilen. Lachs und Tomaten neben die Nudeln geben und mit der Sauce bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

800 g Zanderfilet, mit Haut	1 TL Speisestärke	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
300 ml Fischfond	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	20 g Butter	500 g Erbsen (TK)
300 ml Gemüsebrühe	1 Bund Möhren mit Grün	1 TL Zucker
30 g Butter	1 Bund Kerbel	

Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Speisestärke bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin kurz scharf anbraten. Herausheben und im Ofen bei 80 Grad warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In die Pfanne geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, verkochen lassen und den Fischfond angießen. Sahne zugeben und offen fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Gemüsebrühe auffüllen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen. Erbsen mit Salz und Zucker würzen und pürieren.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Möhren darin anschwitzen. Mit Salz würzen. 50 Milliliter Wasser angießen und die Möhren bei geschlossenem Deckel fünf bis acht Minuten weich garen.

Zanderfiletstreifen in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Kerbel hacken und über den Fisch streuen. Zandergeschnetzeltes mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und das Möh-
rengemüse dazu legen.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

Zander-Filet, Gemüse-Vinaigrette, Kartoffel-Chips

Für vier Portionen

50 g Zuckerschoten	2 weiße Spargelstangen	2 grüne Spargelstangen
1 Stange Staudensellerie	2 junge Karotten	3 EL Olivenöl
3 EL Gemüsefond	3 EL Weißweinessig	1 Bund Schnittlauch
4 Zanderfilets, à 200 g	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, halbiert
2 Stiele Thymian	2 Stiele Rosmarin	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Süßkartoffel, Bio
2 Lila Kartoffeln, Bio	2 La-Ratte Kartoffeln, Bio	1 l Rapsöl
grobes Meersalz		

Zuckerschoten waschen, klein würfeln. Spargelstangen waschen, schälen, Enden abschneiden und klein schneiden. Staudensellerie waschen, schälen, Fäden ziehen und klein würfeln. Karotten waschen, schälen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel und Spargelstücke darin zwei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem Gemüsefond, Weißweinessig und dem restlichen Olivenöl mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zuletzt unter die Vinaigrette rühren. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Kräuter und Knoblauch mit zugeben. Filets wenden, Butter zugeben und bei milder Hitze eine bis zwei Minuten garziehen lassen.

Süßkartoffeln und übrigen Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und mit Schale in dünne Scheiben hobeln. Für eine bis zwei Minuten in kaltes Wasser legen, abgießen und auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Rapsöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen, Kartoffelscheiben portionsweise nach und nach darin eine Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Erneut in das heiße Fett geben und goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffelchips salzen.

Zum Anrichten die Zanderfilets auf einer großen Platte verteilen, die Frühlingsgemüse-Vinaigrette darüber geben und mit den Kartoffelchips belegen.

Johann Lafer am 30. Mai 2015

Geflügel

Backendl von der Maispoularde, Kürbis-Püree, Feldsalat

Für vier Portionen

4 Maispoulardenbrüste	Salz	Pfeffer
2 Eier	50 g Sahne	150 g Mehl
200 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Stiele Rosmarin
250 g Butterschmalz	800 g Muskatkürbis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	250 ml Weißwein
1 Zimtstange	2 Sternanis	Muskatnuss
2 EL Crème-fraîche	150 g Feldsalat	2 EL Weißweinessig
3 EL Kürbiskernöl	1 TL Senf	1 TL Honig
50 g Kürbiskerne	2-3 EL Kürbiskernöl	

Die Haut der Maispoulardenbrüste abziehen. Das Fleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Sahne verquirlen. Thymian und Rosmarin hacken und unter die Semmelbrösel mischen. Die Brüste in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Maispoulardenbrüste bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisstücke auf ein Backblech stellen, Butter, Gewürze, Schalotten und Knoblauch auf den Achteln verteilen. Weißwein auf das Blech gießen. Alles gut mit Alufolie bedecken und fest verschließen. Im Backofen etwa eine Stunde weich garen.

Anschließend die Gewürze entfernen. Kürbisfleisch von den Schalen lösen. Kürbisfleisch, Schalotten, Knoblauch und den Sud in einem Standmixer fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Crème fraîche unterrühren.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Essig mit Senf und Honig verrühren. Das Kürbiskernöl unterschlagen und mit einer Prise Salz abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Kürbispüree auf Tellern verteilen, Maispoulardenbrüste darauf legen. Den Feldsalat dazu anrichten. Alles mit den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl verfeinern.

Johann Lafer am 28. November 2015

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

600 g kleine festk. Kartoffeln	20 g Butter	150 g Studentenfutter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Msp. Oregano
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)	12 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	2 Pastinaken	12 bunte Karotten
30 g Butter	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und etwas Butter zugeben. Studentenfutter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Studentenfutter, Schalotte, Knoblauch und Oregano mischen. Jede Hähnchenbrust seitlich längs aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nussmischung darauf streuen. Hähnchen wieder zusammenklappen und mit dem Bacon umwickeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Pastinaken und bunte Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe knapp zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Pastinakengemüse auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle

Für vier Portionen

300 g Farfalle	Salz	1 Stange Lauch
150 g Kochschinken	600 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
150 ml Geflügelbrühe	150 ml Sahne	4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	250 g Kirschtomaten	50 g Parmesan

Die Farfalle in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser al dente garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken würfeln. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kurz scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Lauch und Schinken in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe und Sahne angießen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abrausen, zupfen und zugeben. Das Fleisch wieder zufügen und das Geschnetzelte zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zuletzt unter das Geschnetzelte mischen und mit den Farfalle zusammen in tiefen Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan und schwarzem Pfeffer betreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. November 2015

Maispoularden-Brust auf Haselnuss-Wirsing

Für vier Portionen

2 TL schwarze Pfefferkörner	1 kleines Bund Thymian	1-2 l Olivenöl
700 g Maispoulardenbrust	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer
700 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	1 Bund Petersilie
Muskatnuss	1 Wirsing	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	100 g Speck, gewürfelt	50 g Haselnüsse
200 ml Gemüsefond	2 EL Haselnussöl	1 Bund Schnittlauch

Thymian waschen, trocken tupfen. Olivenöl in eine tiefe Pfanne füllen, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und auf 60 bis 65 Grad erwärmen. Maispoulardenbrüste in das warme Olivenöl legen, 30 bis 40 Minuten pochieren. Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides in einem Topf in der Butter anbraten. Gemüsefond und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend Petersilienblätter zugeben und alles fein pürieren. Püree nochmals mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Wirsing putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die beiden Hälften in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und kleinwürfeln in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Speck darin zwei bis drei Minuten anbraten. Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Wirsing im entstandenen Bratfett darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse zugeben, ebenfalls kurz anrösten. Das Gemüse mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten leise köcheln lassen. Schalotten-Speck-Mischung zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Haselnussöl untermischen. Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Petersilienpüree und Wirsing auf Tellern verteilen. Maispoulardenbrüste in Tranchen schneiden und darauf anrichten.

Johann Lafer am 19. September 2015

Perlhuhn-Brust, Pfirsiche, Salbeischaum, Kartoffelspalten

Für vier Portionen

4 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer	12 Scheiben Tiroler Speck
2 EL Olivenöl	4 Stiele Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Salbei	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chilischote
6 Pfirsiche	30 g Butter	1 EL Vanillezucker
1 EL brauner Zucker	150 ml Weißwein	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	80 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	6 Stiele Salbei
400 g festk. Kartoffeln	100 ml Olivenöl	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in den Tiroler Speck einwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Thymian, Rosmarin, Salbei und ungeschälten, halbierten Knoblauch beim Braten zugeben. Das Fleisch samt Kräuter und Knoblauch auf ein Ofengitter legen und mit einer Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen stellen. 15 bis 20 Minuten garen lassen.

Die Pfirsiche schälen, halbieren, entsteinen und in der Pfanne im Bratfett anschwitzen. Butter, braunen Zucker und Vanillezucker zugeben. Mit Weißwein ablöschen und je nach Reifegrad einige Minuten in dem Sud schmoren lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten, Chili und Knoblauch darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Geflügelfond und Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Drei Stiele Salbei zugeben und zehn Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Salbei entfernen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. In kaltem Wasser abwaschen. Abgießen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben. Salbeiblätter in dem heißen Olivenöl frittieren.

Die Perlhuhnbrüste schräg aufschneiden. Den Salbeischaum mit einem Pürierstab aufschäumen. Pfirsichhälften und Perlhuhn auf Tellern anrichten, mit dem Salbeischaum beträufeln und die Kartoffeln um das Fleisch verteilen. Salbeiblätter darüber streuen.

Johann Lafer am 08. August 2015

Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis

Für vier Portionen

200 g Wildreismischung	Salz, Pfeffer	600 g Putenbrust
100 g Shiitakepilze	1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Currypulver
100 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1 gelbe Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Butter	1 EL rosa Pfefferbeeren	1 Bund Schnittlauch

Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in demselben Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Mehl und Currypulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten hell anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe auffüllen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Drei bis vier Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Putenfrikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juni 2015

Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 frisches Maishähnchen	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	300 ml Rotwein	300 ml Geflügelfond
300 g rote Trauben, kernlos	4 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Milch	2 Eier
200 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	Salz, Muskatnuss
Mehl	Petersilie zur Garnitur	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Das Maishähnchen acht Teile schneiden (Oberkeule, Unterkeule, halbierte Brust) und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Olivenöls in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten. Den Rotwein und Geflügelfond zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Knoblauch und die Hälfte der Kräuter zufügen. Den abgedeckten Bräter in den Backofen schieben und 20 Minuten schmoren lassen. Bei geöffnetem Deckel nochmals 10 Minuten backen.

Die Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, einmal aufkochen. Die heiße Milchmischung und die Eier zu den Brötchen geben und untermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Schnittlauch klein schneiden und unter die Semmelmasse heben. 10 Minuten ziehen lassen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die restlichen Kräuter zugeben und anschwitzen. 5 Minuten schmoren lassen, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Trauben entrappen und zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Semmelmasse zu 8 Knödeln formen, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Knödel in reichlich leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Das Schmorhuhn mit dem Rotweinsud und den Trauben auf einer tiefen Platte anrichten. Die Knödel mit auf die Platte legen und mit Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 21. November 2015

Steckrüben-Curry mit gebackenen Hähnchen-Bällchen

Für vier Portionen

1 Steckrübe (800 g)	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
20 g Ingwer	2 EL Sesamöl	1 TL gelbe Currypaste
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	500 g Hähnchenbrust
150 g geräucherter Speck	2 Eier	2 EL Speisestärke
je $\frac{1}{2}$ TL Koriander und Kreuzkümmel	2 EL Sojasauce	1 Bund Koriander
50 ml Mineralwasser	100 g Mehl	200 g Pankobrösel
1 L Pflanzenfett	1 Mango	1 Bund Korianderkraut
Salz, Pfeffer, Chili		

Die Steckrübe waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Steckrübenwürfel zugeben und ebenso anschwitzen. Currypaste zufügen, unterrühren und mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust und den Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Eier trennen.

Eiweiß und Speisestärke zum Fleisch geben. Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Sojasauce und gehacktem Koriander würzen.

Plantenfett in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Eigelbe mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Bällchen im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Pankobröseln wenden. Bällchen im heißen Pflanzenfett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Das Steckrübencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mango untermischen und in tiefen Schalen anrichten, die Bällchen darauf legen. Koriander auf das Curry streuen

Johann Lafer am 03. Oktober 2015

Hack

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen

Für vier Portionen

Für die Kartoffelchen:

500 g kleine Kartoffeln 30 g Butter 2 EL gehackte Petersilie

Für die Klopse:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 altbackenes Brötchen

100 ml Milch 500 g gem. Hackfleisch 1 TL Senf

1 Ei 1/2 TL Paprikapulver edelsüß Salz, Cayennepfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 1 EL Mehl

500 ml Fleischbrühe 150 ml Sahne 1 kleines Glas Kapern

4 Stiele Dill Salz, Cayennepfeffer

Zunächst die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. 30 Gramm Butter und gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Hackbällchen die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Brötchen grob würfeln und in der Milch einweichen. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, eingeweichtem Brötchen, Ei, Senf, Paprikapulver in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse acht Bällchen formen und auf einen Teller geben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl zugeben und unterrühren. Ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach die Brühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln 10 bis 15 Minuten garen. Kapern grob hacken und mit dem Sud in die Sauce geben. Dill hacken und zuletzt unter die Sauce mischen. Zum Anrichten die Hackbällchen mit der Sauce und den Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Horst Lichter am 31. Januar 2015

Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle

Für vier Portionen

1 kg Mangold	1 Zwiebel	4 getr. Tomatenfilets
600 g Rinderhack	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver rosenscharf
Salz, Pfeffer	1 Ei	3 EL Semmelbrösel
50 ml Milch	2 EL Olivenöl	250 g frische Spätzle
1 Schalotte	20 g Butter	50 ml Kalbsfond
100 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch
30 g Butter	150 ml Geflügelbrühe	

Den Mangold putzen, waschen und acht große, ganze Blätter abschneiden und beiseite legen. Die restlichen Mangoldblätter fein schneiden und ebenfalls beiseite stellen.

Für die Hackfleischmasse die Zwiebel schälen und klein hacken. Tomatenfilets klein würfeln. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln und der Milch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Die großen reservierten Mangoldblätter kurz in kochendes Salzwasser tauchen, bis sie zusammenfallen. In Eiswasser tauchen und gut abtropfen lassen. Die Blätter auf Küchenpapier trockentupfen und ausbreiten. Den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter an der aufgeschnittenen Seite zusammenlegen, so dass eine große Fläche entsteht. Ein Hackfleischbällchen darauf legen, etwas flach drücken und aufrollen, Seiten dabei einschlagen. Insgesamt 8 Päckchen rollen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten, anschließend in Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spätzle zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Kalbsfond und die Sahne angießen. Bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Spätzle heben. Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen fein geschnittenen Mangold darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rahmspätzle und das Mangoldgemüse auf Tellern anrichten. Die Mangoldpäckchen dazu legen.

Horst Lichter am 31. Oktober 2015

Kalb

Kalb-Bäckchen mit Steinpilzknödeln und Wirsing

Für vier Portionen

Für die Kalbsbäckchen:

4 Kalbsbäckchen	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
30 g Butterschmalz	4 Schalotten	0,25 Sellerieknollen
2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Karotte	2 EL Tomatenmark
400 ml Rotwein	500 ml Rinderfond	3 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	1 Lorbeerblatt	

Für die Steinpilzknödel:

10 g getr. Steinpilze	250 g altbackene Brötchen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Petersilie	20 g Butter
200 ml Milch	2 Eier (Kl. M)	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für den Wirsing:

1 Wirsing (ca. 600 g)	20 g Butter	100 ml Schlagsahne
100 ml Gemüsefond		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bäckchen zurechtschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Bäckchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend Schalotten, Sellerie, Knoblauch und Karotten waschen, schälen und würfeln. Gemüse zu den Bäckchen geben. Das Gemüse mit dem Fleisch solange anbraten, bis alles eine goldbraune Farbe bekommt. Tomatenmark zufügen, kurz mit rösten lassen und mit etwas Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen und erneut mit Rotwein ablöschen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist. Mit Rinderfond auffüllen, die Kräuter zugeben und mit geschlossenem Deckel circa drei Stunden im Ofen weich schmoren. Steinpilze zehn Minuten in warmem Wasser einweichen, anschließend abgießen und klein hacken. Die altbackenen Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die abgossenen Steinpilze darin andünsten. Mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Brötchenwürfel gießen. Eier zugeben, gut mischen und fünf Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, fein hacken und unter die Knödelmasse geben. Frischhaltefolie und Alufolie übereinander legen, die Masse darauf geben und zu einer Rolle aufrollen. Die Seiten eindrehen. Aus der Masse kleine Knödel formen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Knödel darin zehn Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, Kopf halbieren und in Streifen schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, den Wirsing darin andünsten, bis er leicht Farbe nimmt. Sahne und Gemüsefond dazu gießen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die geschmorten Bäckchen aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und gut durchdrücken, so dass etwas von dem weichen Gemüse mit passiert wird (dadurch entsteht die Bindung der Sauce). Die Sauce nochmals aufkochen, eventuell mit Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsbäckchen mit der Sauce anrichten, den Wirsing und die Semmelknödelscheiben dazu reichen.

Johann Lafer am 17. Januar 2015

Kalb-Filet auf Pfifferlings-Cranberry-Ragout mit Knödeln

Für vier Portionen

800 g Kalbsfilet	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
je 3 Stiele Rosmarin und Thymian	2 Knoblauchzehen, halbiert	30 g Butter
400 g kleine Pfifferlinge	2 Schalotten	50 g Bacon
1 EL Olivenöl	20 g Butter	50 g getrocknete Cranberries
200 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch
1 kg mehligk. Kartoffeln	2 Eigelbe	2-3 EL Speisestärke
Salz, Muskatnuss	2 EL Wildpreisebeeren	50 g Butter
80 g Semmelbrösel		

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Kalbsfilet salzen und pfeffern und in einer Pfanne im heißen Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Kräuter und Knoblauch mit zugeben. Butter in die Pfanne geben und das Fleisch damit übergießen. Alles auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen.

Pfifferlinge putzen und mit einem Pinsel oder kleinem Messer säubern. Schalotten schälen und klein würfeln. Bacon würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin anbraten. Bacon und Schalotten zugeben und bräunen lassen. Butter und Cranberries zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond angießen, mit der Sahne auffüllen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zuletzt unter die Pfifferlinge heben.

Kartoffeln gründlich mit Schale waschen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen. Anschließend halbieren, Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Schalen entfernen. Kartoffelmasse mit dem Eigelb und der Speisestärke verrühren, mit Salz und frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Aus der Masse etwa 12 Knödel formen. Eine Vertiefung in jeden Knödel drücken und mit einem halben Teelöffel Wildpreiselbeeren füllen. Knödelmasse gut verschließen und rund formen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Knödel hinein geben. Im siedendem Wasser 10 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel zugeben, anrösten und leicht salzen. Die fertig gegarten Knödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden. Zum Anrichten das Pfifferlingsragout mit den Knödeln auf Tellern verteilen. Das Kalbsfilet in Tranchen schneiden, auf das Ragout legen und mit Salz würzen.

Johann Lafer am 11. Juli 2015

Kalb-Gschnetzeltes, Kartoffel-Spargel-Rösti, Gurken-Salat

Für vier Portionen

600 g Kalbsrücken, ausgelöst	1 EL Speisestärke	2 EL Sojasauce
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	200 g braune Champignons
1 EL Butterschmalz	2 cl Cognac	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
500 g Kartoffeln festkochend	500 g weißer Spargel	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 Salatgurke	1 Bund Radieschen
3 EL Weißweinessig	1 TL Senf	1 TL Honig
3 EL Rapskernöl	1 Bund Kerbel	

Kalbsrücken in Streifen schneiden. Mit der Speisestärke und der Sojasauce marinieren. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Champignons putzen, Stiel entfernen und halbieren.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Anschließend Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Knoblauch zugeben, kurz mit anschwitzen. Bratensatz mit dem Cognac ablöschen. Kalbsfond und Sahne angießen und aufkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Spargel waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einer Schüssel mischen. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen. Die Hälfte der Kartoffelmischung zugeben, zu einem Kuchen zusammendrücken und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Rösti wenden und ebenfalls braten. Einen Esslöffel Butter in Flöckchen am Rand verteilen und den Rösti darin schwenken. Mit dem restlichen Butterschmalz und der Kartoffelmasse ebenso verfahren und einen zweiten Rösti braten.

Beide Rösti mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 70 Grad warm stellen. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides in einer Schüssel mischen. Aus dem Weißweinessig, Senf, Honig und Rapskernöl ein Dressing anrühren, mit Salz würzen. Gurken und Radieschen damit marinieren. Kerbel abrausen, trockenschütteln und grob zupfen. Zum Salat geben.

Das Fleisch in die Sauce geben und darin kurz erhitzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Sauce geben. Rösti halbieren, das Kalbsrahmgeschnetzelte darauf anrichten. Den Salat dazu servieren.

Johann Lafer am 06. Juni 2015

Kalb-Röllchen in Pilzrahm mit Grieß-Nocken

Für vier Portionen

4 Kalbsschnitzel	3 Scheiben Toastbrot	3 Stiele Thymian
1 TL Senf	2 Eier	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	500 g gemischte Pilze, geputzt	1 Zwiebel
50 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
1 TL Speisestärke	250 ml Milch	25 g Hartweizengrieß
1 EL Speisestärke	1 Prise Salz	Cayennepfeffer, Muskatnuss
1 Ei	50 g Quark	1 Bund Schnittlauch

Außerdem:

Küchengarnt

Gewürfeltes Toastbrot, Thymianblättchen, Senf und Eier in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen, leicht plattieren, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Paste bestreichen und zu Röllchen aufrolle. Mit Küchengarnt binden.

Pilze in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kalbsröllchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Die Kalbsröllchen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garziehen lassen. Die Kalbsröllchen ein bis zwei Mal wenden. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abbinden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch in einem Topf aufkochen. Grieß, Stärke und Salz mischen, in die kochende Milch einrühren. Unter Rühren zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Grießbrei in eine Schüssel umfüllen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen, Ei und Quark zugeben und alles verrühren. Aus der heißen Masse Nocken abstechen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Küchengarnt der Kalbsröllchen entfernen. Zum Anrichten die Röllchen und den Pilzrahm auf Tellern verteilen und die Nocken dazu legen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 01. August 2015

Mozzarella in Kalb-Kotelett, Frühlingsgemüse, Salat

Für vier Portionen

Für die Koteletts:

4 Kalbskoteletts, à 250 g	1 Burrata Mozzarella	Salz
Pfeffer	4 Stiele Basilikum	2 EL Olivenöl
12 Scheiben Bacon		

Für das Gemüse:

150 g Babymöhren	150 g Thai-Spargel	100 g Zuckerschoten
3 Stangen Frühlingszwiebeln	30 g Butter	

Für den Kräutersalat:

150 g Kräutersalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Walnussöl
1 TL Honig		

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbskoteletts von der Seite her aufschneiden und eine tiefe Tasche einschneiden. Burrata in Stücke zupfen, Basilikumblätter zupfen und beides in die Taschen füllen. Je drei Scheiben Bacon auf ein Stück Backpapier nebeneinander legen und mit einem Rollholz ausrollen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bacon umwickeln. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten eine Minute scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garziehen lassen.

Babymöhren putzen und waschen. Thaispargel abbrausen, Zuckerschoten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Babymöhren darin zwei Minuten garen, Thaispargel, Zuckerschoten und Frühlingslauch zugeben, eine weitere Minute mitgaren. Gemüse abgießen und in Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben. In der Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Zitronenschale mit einem Zestenreißer dünn abschälen. Saft auspressen. Aus einem Esslöffel Zitronensaft, Zitronenzesten, Honig und Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit marinieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Fleisch einmal schräg halbieren und auf dem Gemüse anrichten. Den Kräutersalat locker darauf verteilen.

Johann Lafer am 18. April 2015

Lamm

Gekrätertes Lamm-Karree mit Rotwein-Feigen, Polenta

Für vier Portionen

1 kg Lammkarree	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
3 Stiele Rosmarin	3 Stiele Thymian	400 ml Gemüsefond
50 g Instant Polentagrieß	Muskatnuss	100 ml Sahne
2 Stiele Rosmarin	4 Stiele Thymian	3 Stiele Minze
30 g Parmesan	8 Feigen	2 Schalotten
30 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Kräuter und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Auf ein Ofengitter legen, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und 20 bis 25 Minuten im Backofen garen.

Gemüsebrühe und 50 Milliliter Sahne mit Rosmarin und Thymian aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, Kräuter wieder entfernen. Polentagrieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Auf kleinster Flamme fünf bis acht Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sahne steif schlagen, Minze fein hacken, Parmesan fein reiben. Thymian und Rosmarin fein hacken. Sahne, Parmesan und die Minze zuletzt unter die fertige Polenta heben.

Feigen abbrausen, schälen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Schalotten zugeben und anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Rosmarin zugeben.

Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Feigen in den Sud legen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wenden, in Tranchen schneiden. Fleisch mit Salz würzen. Polenta auf Tellern verteilen, Lamm darauf legen und die Feigenhälften und Schalotten mit dem Rotweinsud darauf verteilen.

Tipp:

Dazu einen bunten Tomatensalat servieren. Dafür 500 Gramm bunte Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und drei Stielen frisch gehackter Petersilie marinieren.

Johann Lafer am 27. Juni 2015

Lamm-Rücken-Filet, Basmati-Gewürz-Reis, Ingwer-Spitzkohl

Für vier Portionen

1/2 TL Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarzer Pfeffer
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
150 g Joghurt	800 g Lammrückenfilet	Saft, Schale 1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl	200 g Basmatireis	2 Sternanis
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	4 Kardamomkapseln
300 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Spitzkohl
1 rote Paprikaschote	20 g Butter	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	150 ml Gemüsefond
300 g Joghurt	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Limette		

Koriandersamen, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Gewürze zum Joghurt geben, mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und verrühren. Das Lamm mit dem Joghurt einstreichen, wenn möglich, zehn Minuten einziehen lassen.

Den Basmatireis in einem Sieb abrausen. Die Gewürze im Mörser grob stoßen und in einen Topf geben. Etwas Brühe angießen, die Gewürze mit Backpapier abdecken und den Reis in das Backpapier füllen. Die restliche Brühe zum Reis in das Backpapier gießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis circa 15 Minuten ausquellen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad 20 Minuten garen.

Den Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, alles klein würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anrösten. Den Spitzkohl und Paprika zugeben und anschwitzen. Gemüsefond angießen und den Kohl etwa fünf Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Restlichen Joghurt mit Minze und Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Schnittflächen mit etwas Salz würzen.

Basmatireis und Spitzkohl auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen. Den restlichen Joghurt dazu servieren.

Johann Lafer am 07. November 2015

Lamm-Roulade, Oliven-Risotto, karamellierte Tomaten

Für vier Portionen

Für die Lammroulade:

4 Lammlachse	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Senf
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Olivenrisotto:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	150 ml Weißwein	800 ml Geflügelfond
150 g schwarze Kalamata Oliven	1 Zweig Rosmarin	30 g Parmesan
30 g Butter		

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten am Stiel	2 rote Zwiebeln	2 E Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Zunächst die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lammlachse der Länge nach flach aufschneiden, das Fleisch plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die gehackten Kräuter darauf streuen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Mit Küchengarnt binden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im Backofen etwa 12 bis 15 Minuten garen lassen.

Für das Olivenrisotto Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch darin anschwitzen, Risottoreis zugeben, ebenfalls anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Kurz einkochen lassen, heißen Fond nach und nach angießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Risottoreis etwa 18 Minuten garen, bis er innen noch leicht bissfest ist. Oliven und Rosmarin hacken und mit dem frisch geriebenem Parmesan und Butter unter den Risotto mischen.

Anschließend die Kirschtomaten abspülen und die Rispen in Stücke schneiden mit je 3 Tomaten. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Honig und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelspalten darin anschwitzen, die Tomatenrispen hinein geben, unter Schwenken karamellisieren und aufplatzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammrouladen aus dem Backofen nehmen, Küchengarnt entfernen, in Scheiben schneiden. Risotto auf Tellern anrichten, Lammroulade und Kirschtomaten darauf legen und servieren.

Johann Lafer am 28. März 2015

Lamm-Schnitzel auf Artischocken, Zucchini und Tapenade

Für vier Portionen

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	200 g Toast	2 Lammlachse
Salz	Pfeffer	3 Eier
30 g Sahne	50 g Mehl	250 g Butterschmalz
8 junge Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	2 Zucchini
100 g schwarze Oliven	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Anchovis	1 TL Kapern	

Petersilie abrausen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Toastbrot und Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Sahne anschlagen und mit den Eiern verquirlen. Lammlachse einmal quer halbieren, mit Frischhaltefolie abdecken und plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen. Zuletzt in den Kräuterbröseln wenden und leicht andrücken. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Backofen bei 60°C Ober-/Unterhitze warm stellen.

Artischocken putzen und vierteln. Zitrone auspressen und die Artischocken damit beträufeln. Thymian und Rosmarin abrausen, Blätter und Nadeln fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen und in schräge Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Tapenade Oliven, geschälten Knoblauch, Anchovis und Kapern mit Olivenöl in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Zucchini und Artischocken auf Tellern verteilen, je zwei Lammschnitzel darauf geben. Mit einigen Tupfen Tapenade garnieren.

Johann Lafer am 02. Mai 2015

Meer

Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis

Für vier Portionen

150 g Basmatireis	16 Riesengarnelen	1 kleine Zwiebel
16 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
50 g Zuckerschoten	2 kleine Möhren	2 Stangen Frühlingslauch
1 kleiner Kohlrabi	2-3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
Cayennepfeffer		

Außerdem:

Basmatireis in einen halben Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Garnelen, Zwiebeln und Kirschtomaten abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Knoblauch schälen, Thymian abbrausen und beides grob hacken. Zusammen mit dem Olivenöl über den Spießen verteilen und damit marinieren.

Zuckerschoten abbrausen und halbieren. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen, zuerst die Möhren und den Kohlrabi darin anbraten. Zwei bis drei Minuten braten lassen. Gemüse an den Rand schieben, Zuckerschoten und Frühlingslauch in die Wokmitte geben. Kurz scharf anbraten. Gemüse ebenfalls an den Rand schieben.

Reis und das restliche Sesamöl auf die Bratfläche geben und den Reis anbraten. Nun alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Sojasauce würzen.

Eine zweite Pfanne erhitzen und das Garnelenschaschlik darin von beiden Seiten zwei Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebratreis in asiatischen Schalen anrichten und je einen Schaschlikspieß darauf legen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

Muschel-Pasta

Für vier Portionen

Für die Muscheln:

2 kg gemischte Muscheln	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein

Für die Pasta:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
250 g Spaghettini	1 Chilischote	750 ml heißer Geflügelfond
500 g Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz
Pfeffer aus der Mühle	Chili aus der Mühle	

Muscheln gründlich in kaltem Wasser waschen, die Bärte entfernen, beschädigte und geöffnete Muscheln entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen, Schalotten, Knoblauch und die Muscheln darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Tomatenmark zugeben und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei immer wieder den Topf rütteln, damit sich die Muscheln gut öffnen können. Anschließend Muscheln in einem Sieb abseihen, den Sud dabei auffangen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem ovalen Bräter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Spaghettini und Chilischote zugeben und darin wenden. Mit Geflügelfond auffüllen ablöschen, so dass die Nudeln gerade bedeckt sind. Unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Brühe von den Spaghettini aufgesogen wurde. Nun nach und nach Brühe angießen und einkochen lassen, bis die Nudeln al dente gegart sind. Muschelsud zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und die Haut kreuzweise einritzen. Tomaten in reichlich kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren, herausheben, in Eiswasser abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und die Filets in Würfel schneiden. Muscheln, Tomatenwürfel und gehackte Petersilie zu den Spaghettini geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Eine bis zwei Minuten köcheln lassen und servieren.

Johann Lafer am 21. Februar 2015

Muschel-Ragout à la Creme mit Ricotta-Tomaten-Ravioli

Für vier Portionen

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
1 EL Öl	3 Eier	1,5 kg Miesmuscheln
500 ml Gemüsesfond	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	150 g Bacon	4 Stangen Staudensellerie
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	4-5 Zweige Thymian
4 getrock. Tomatenfilets	4 Stiele Basilikum	250 g Ricotta
1 Ei	2 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	Chili	1 Eigelb
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
Mehl		

Mehl und Hartweizengrieß mischen, Eier, Öl und Salz zugeben und in der Küchenmaschine zu einem festen, glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Die Muscheln in einem Sieb in reichlich kaltem Wasser gründlich säubern. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Gemüsesfond in einem großen Topf aufkochen, die Muscheln dazugeben und darin zugedeckt sechs Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Bacon in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit dem Wein ablöschen, dann Muschelsud und 150 Milliliter Sahne angießen. Thymian zupfen und zugeben und offen zehn Minuten einkochen lassen.

Bacon in einer Pfanne langsam bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten. Sellerie zugeben und ein bis zwei Minuten braten lassen.

Getrocknete Tomaten klein hacken. Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten, Ricotta, Ei, Semmelbrösel und Basilikum in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Ricottamasse mit etwas Abstand in kleinen Portionen auf den Teig setzen. Die Ränder mit verquirltem Eigelb einstreichen. Mit einer zweiten Bahn belegen und diese leicht andrücken. Mit Hilfe eines Ravioliausstechers ausstechen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin zwei bis drei Minuten garen. Herausheben und gut abtropfen lassen.

Kerbel, Petersilie und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Restliche Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen halbsteif schlagen. Den Muschelsud mit einem Pürierstab aufmixen. Die Sahne und die gehackten Kräuter unterheben, Muscheln und Speckmischung zugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle abschmecken. Das Muschelragout mit den Ravioli in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 24. Oktober 2015

Spargel-Consommé mit Garnelen-Maultaschen

Für vier Portionen

2 Bund weißer Spargel	200 g Hähnchenbrust	800 ml Geflügelfond
2 Eiweiß	2 EL Crushed-Ice	Salz
3 Stiele Petersilie	8 Riesengarnelen,	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Koriander	Salz
Pfeffer	Chili	12-16 Wan-Tan-Blätter
1 Eigelb	Zucker	Koriander zur Garnitur

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen. Hähnchenbrust würfeln und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Hälfte der Spargelstangen ebenfalls durch den Fleischwolf drehen und mit dem Fleisch, dem Eiweiß und dem Crushed Ice mischen. Klärfleisch mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und mischen. Petersilie zugeben und bei kleiner Hitze langsam aufkochen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, so dass das Klärfleisch aufsteigen kann und nicht am Topfboden ansetzt. Am Siedepunkt 30 Minuten ziehen lassen, bis eine klare Brühe entstanden ist. Ein Sieb mit einem Mulltuch/Passiertuch auslegen und die Brühe hinein schöpfen. Restliche Spargelstangen in Stücke schneiden und mit den Spargelspitzen in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Garnelen fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Wan Tan Blätter auslegen, je einen Teelöffel Garnelenmasse darauf geben, die Ränder mit Eigelb einstreichen und mit einem zweiten Blatt belegen. Mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers runde Maultaschen ausstechen. In kochendem Salzwasser zwei Minuten garen. Die heiße Spargelconsommé mit Salz und Zucker würzen und in tiefen Tellern anrichten. Spargelstücke und die Maultaschen hinein geben. Mit einigen Korianderblättchen garnieren. Tipp:

Nach Belieben mit dünn geschnittenen Mangoldstielen und feinen Paprikastreifen garnieren.

Johann Lafer am 25. April 2015

Rind

Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln

Für vier Portionen

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Rapsöl
30 g Butter	50 g Speckwürfel	2 EL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen	Salz
--------------------	------

Für das Geschnetzelte:

600 g Rinderfilet	2 Zwiebeln	2 Thymianzweige
2 EL Rapsöl	30 g Butter	150 ml Rotwein
150 ml Rinderbrühe	Salz	Pfeffer

Zunächst die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin rundum goldbraun anbraten. Butter, Zwiebel und Speckwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten lassen, bis alles schön goldbraun ist. Zuletzt die Petersilie unterrühren. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren und in reichlich Salzwasser zwei bis drei Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für das Filetgeschnetzelte das Rinderfilet in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen kurz scharf darin anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Danach Zwiebeln schälen und klein würfeln. Thymian hacken. Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Brühe angießen. Sämig einkochen lassen. Fleisch und Bohnen zugeben, unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratkartoffeln und das Filetgeschnetzelte auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. Februar 2015

Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln

Für vier Portionen

4 Rindersteaks, á 400 g	Salz	Pfeffer
1-2 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe	1 Bund gemischte Kräuter
100 g Butter, zimmerwarm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Farfalle
50 g Kalamata-Oliven	4 getrocknete Öl-Tomaten	2 EL kleine Kapern
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Meersalz		

Rindersteaks mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gusseisenpfanne hoch erhitzen. Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter abrausen, die dicken und festen Stiele entfernen, Blätter fein hacken. Knoblauch und Kräuter zur Butter geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Buttermasse auf ein Stücke Frischhaltefolie geben, darin einwickeln und zu einer Rolle formen. Kalt stellen. Farfalle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern klein hacken. Zwiebel schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abrausen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Zur Pasta geben.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, in dicke Streifen schneiden, mit Meersalz bestreuen und auf den Farfalle anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 22. August 2015

Roastbeef mit Frankfurter grüner Soße, Bratkartoffeln

Für vier Portionen

Für das Roastbeef:

1 kg Roastbeef	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
5 Knoblauchzehen	1 TL schwarze Pfefferkörner	50 ml Olivenöl
Salz		

Für die Bratkartoffeln:

600 g festk. Kartoffeln	3 Schalotten	100 g Bacon
30 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	30 g Butter

Für die grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Kräutermischung	1 TL Senf	250 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Chili	Zucker

Für den Sauerampfersalat:

150 g Sauerampfersalat	1 EL Walnussöl
------------------------	----------------

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens 2 Stunden an einem kühlen Ort marinieren. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite stellen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).

Den Backofen auf 100° C vorheizen (Umluft 80° C). Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf ein Backblech setzen. Mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1–1,5 Stunden garen.

Bei einer Kerntemperatur von 54–56° C ist das Roastbeef medium gebraten. Mit einem Fleischthermometer überprüfen. Nach der Garzeit das Roastbeef noch weitere 10 Min. ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen. Bacon klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen.

Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun anbraten. Den Bacon zugeben und goldbraun braten. Die Schalottenwürfel zufügen und ebenfalls anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zugeben, Butter zugeben und Kartoffeln damit glasieren.

Die Kräuter waschen, dicke Stiele entfernen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Die Kräuter in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Senf, Sauerrahm und dem Zitronensaft fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili Zitronensaft abschmecken.

Sauerampfersalat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel mit dem Walnussöl und einer Prise Salz und Zucker würzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Bratkartoffeln auf eine Platte geben. Einige Tupfen Grüne Sauce dazu geben und den Salat daneben anrichten.

Johann Lafer am 16. Mai 2015

Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen

Für vier Portionen

250 g Spaghetti	Salz	1 Stange Lauch
50 g Bacon, in Scheiben	20 g Butter	Muskatnuss
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Pfeffer	500 g Rinderfilet	1-2 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch		

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen.

Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Bacon kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Lauch und Bacon darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne gut vorheizen, Olivenöl zugeben und das Fleisch portionsweise darin ein bis zwei Minuten unter Wenden braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kleinschneiden.

Die Spaghetti in die Lauchsauce geben und unterschwenken. In Pastatellern anrichten, die Filetstreifen darauf geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 29. August 2015

Tagliata vom Rumpsteak mit Rübchen, Barolo-Risotto

Für vier Portionen

4 Rumpsteaks, à 250 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 g schwarze Oliven	3 Stiele Thymian
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	500 ml Kalbsfond
2 Schalotten	40 g Butter	1 Lorbeerblatt
175 g Risottoreis	200 ml Barolo	30 g Parmesan
10 kleine Mairüben	20 g Butter	2 EL Honig
150 ml Gemüsefond	Fleur de sel	

Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor dem Braten bei Zimmertemperatur liegen lassen. Fleisch vor dem Braten nicht würzen, da bei den hohen Temperaturen der Pfeffer verbrennen würde. Eine Grillpfanne kräftig erhitzen, mit Olivenöl bestreichen und die Rumpsteaks darin von jeder Seite eine Minute scharf angrillen. Im Backofen bei 60 Grad 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Knoblauch schälen, klein würfeln. Zusammen mit den Oliven und dem Thymian in die Grillpfanne geben. Butter zufügen und alles gut aufschäumen lassen. Mit Olivenbutter mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie in die Olivenbutter geben.

Kalbsfond aufkochen. Schalotten schälen, klein würfeln und in der Hälfte der Butter anschwitzen. Lorbeerblatt zugeben. Risottoreis einstreuen und eine Minute anrösten. Zwei bis drei Esslöffel Barolo beiseite stellen. Den restlichen Barolo angießen und bei höchster Flamme aufkochen lassen. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach den Kalbsfond angießen und jeweils einkochen lassen. Sobald der Reis fertig gegart ist, restliche Butter, Barolo und den Parmesan unterrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Mairüben waschen, putzen, schälen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rüben darin anschwitzen. Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen und die Rübchen darin weichkochen. Den Sud dabei einkochen lassen, so dass die Rübchen am Ende von einem sirupartigen Sud überzogen sind. Die Blätter der Rübchen waschen, fein schneiden und unterheben.

Zum Anrichten das Fleisch in Tranchen schneiden, in eine vorgeheizte Auflaufform (120 Grad im Backofen) legen, mit der Olivenbutter beträufeln und nach Belieben mit etwas Fleur de sel und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Barolorisotto und die glasierten Rübchen mit dem Tagliata anrichten.

Johann Lafer am 18. Juli 2015

Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten

Für vier Portionen

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	250 g Kirschtomaten
400 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
Zucker	500 g frische Tagliatelle	4 Scheiben Parmaschinken
Salz, Pfeffer	50 g Parmesan	4 Stiele Basilikum

Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinhacken. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Rinderfilet in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkern in der Pfanne anbraten. Kirschtomaten zugeben, mit einer Prise Zucker würzen und schmoren lassen, bis sie aufplatzen.

In der Zwischenzeit Tagliatelle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.

Parmaschinken Scheiben längs halbieren und in flach in eine Pfanne legen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze kross braten.

Das Fleisch zurück in die Pfanne zu den Kirschtomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tagliatelle zugeben und unterheben. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob zupfen und zugeben.

In tiefen Tellern anrichten. Mit reichlich frisch gehobeltem Parmesan bestreuen, Parmaschinken und Basilikumblätter dazu legen.

Horst Lichter am 04. Juli 2015

Schwein

Asiatischer Schweine-Bauch, Zitrus-Karotten, Maronen

Für vier Portionen

1 Bund Suppengrün	50 g frischer Ingwer	1 TL Korianderkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Knoblauchknolle	1 rote Zwiebel
1,2 kg Schweinebauch	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1,5 l Gemüfefond	50 ml Sojasauce
150 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	4 EL Honig
100 ml Pflaumenwein	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
20 g Ingwer	500 g Karotten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	2 EL Olivenöl	1 EL Zucker
1 Bund Koriander	250 g Maronen	2 Schalotten
1 kleine rote Chilischote	20 g Butter	100 ml Geflügelfond

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Koriander und Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch und die Zwiebel in Stücke schneiden. Das Gemüse und die Aromaten mit den Gewürzen in einem Bräter im heißen Olivenöl anbraten. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben hineinlegen, den Gemüfefond und die Sojasauce angießen. Bei geschlossenem Deckel im Backofen drei Stunden garen.

Für den Lack den Geflügelfond, Sojasauce, Honig, Pflaumenwein in einem Topf aufkochen. Chili entkernen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles mit in den Sud geben und sirupartig einkochen lassen.

Anschließend das Fleisch aus dem Sud nehmen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer im Abstand von einem Zentimeter einschneiden. Dabei nicht in das Fleisch schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 230 Grad aufheizen.

Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf ein Blech legen und mit dem Lack bestreichen. Im Backofen 15 Minuten backen, erneut mit der Sauce bestreichen und nochmals 15 Minuten backen. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 200 Grad reduzieren.

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Orangen und Zitrone waschen, Schale mit einem Zestenreißer fein abziehen und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Karotten darin anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, den Zitrusaft und die Zesten zufügen und alles bei milder Hitze schmoren lassen. Bis die Karotten bissfest gegart sind. Koriander abrausen, trockenschütteln, fein hacken und unter die Karotten mischen. Schalotten schälen und klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln, Chili und die Maronen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und die Maronen zwei bis drei Minuten garen, bis der Fond eingekocht ist. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Maronen und Karotten anrichten.

Johann Lafer am 17. Oktober 2015

Gegrillte Spareribs mit BBQ-Soße und Kartoffel-Ecken

Für vier Portionen

2 kg Rippchen	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel, ungeschält halbiert
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	700 g mittlere Kartoffeln
3 EL Rapsöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Meersalz
1 EL Butter	1 Zwiebel	50 g Butter
3 EL Ketchup	1 EL Worcestershiresauce	Tabasco
2 EL Rotweinessig	2 cl rauchiger Whiskey	3 EL brauner Zucker

Rippchen in Portionsstücke schneiden, jeweils zu etwa drei Rippen. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen Teelöffel Salz, Zwiebel, Lorbeer und Piment zugeben und aufkochen lassen. Rippchen 20 Minuten kochen lassen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten mit dem Rapsöl, Salz und Paprikapulver mischen. Eine große Pfanne vorheizen und die Kartoffelspalten darin von allen Seiten etwa 15 Minuten braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zuletzt Butter zugeben und darin schwenken.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebeln in der Butter anbräunen. Ketchup, Worcestershiresauce, Whiskey, Essig und Zucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco würzen. Sauce unter Rühren aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad Umluft grillen vorheizen. Rippchen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und mit der BBQ Sauce bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten grillen, dabei zwei bis drei Mal wenden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Zum Anrichten die Rippchen mit den Kartoffelecken auf Tellern verteilen und die restlichen BBQ Sauce dazu reichen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

Iberico-Schweine-Kotelett mit Röstzwiebel-Kruste

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln	30 g Butter	1 Knoblauchzehe
Muskatnuss	250 g Sahne	4 Iberico-Schweine-Koteletts
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	30 g Butter
1 Gemüsezwiebel	50 g Butter	100 g Toastbrot
250 g grüne Bohnen	250 g gelbe Wachsbohnen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 g Saubohnenkerne
250 ml Kalbsfond	50 g kalte Butterwürfel	4 Strauchtomaten

Eine Porzellanschale mit Butter ausreiben. Kartoffeln waschen, schälen und hauchdünn aufschneiden. Mit der flachen Hand auffächern und in die Auflaufform legen. Sahne mit Salz und Muskatnuss würzen und über den Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Fett von beiden Seiten anbraten, Knoblauch und Kräuter mit zugeben. Butter in die Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Kruste die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In 50 Gramm Butter bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anbraten. Toastbrot entrinden und in der Küchenmaschine fein zermahlen. Die gerösteten Zwiebeln unter das Toastbrot mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Grüne und gelbe Bohnen putzen, waschen und schräg in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Bohnen in Eiswasser abschrecken und abgießen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anbraten. Bohnen und Bohnenkernen zugeben und anschwitzen. Kalbsfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Kalte Butterwürfel unterrühren.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und schälen. Tomatenfilets mit zu den Bohnen geben. Die Röstzwiebelkruste auf den Koteletts verteilen und unter dem Backofengrill (230 Grad) fünf Minuten goldbraun überbacken.

Fleisch schräg aufschneiden und auf dem Bohnencassoulet anrichten. Das Kartoffelgratin dazu servieren.

Johann Lafer am 12. September 2015

Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer

Für vier Portionen

4 Schweinefilets, à 200 g	4 getr. Tomatenfilets, in Öl	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1-2 Zucchini (400 g)	400 g festk. Kartoffeln
1 Ei	1 EL Mehl	Muskatnuss
2-3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	100 ml mildes Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe, geschält	2 EL Mandeln, gehackt	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Außerdem:

Zahnstocher

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schweinefilets quer aufschneiden und wie einen Schmetterling aufklappen. Fleisch mit einem Plattierisen etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Basilikumblätter auf das Fleisch legen. Parmesan darauf hobeln und das Fleisch wieder zusammenklappen. Gut andrücken und mit einem Zahnstocher feststecken. Die vier Schnitzel auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen.

Zucchini und Kartoffeln waschen, Kartoffeln schälen und beides grob raspeln. Gemüseraspel in einer Schüssel mit dem Ei und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse nach und nach kleine Puffer darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Petersilie abrausen. Blätter abzupfen und zusammen mit dem restlichen Basilikum, dem Olivenöl, Knoblauch und Mandeln in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zum Anrichten die Puffer auf eine Platte legen, Schnitzel darauf geben und mit dem Basilikum-Petersilien-Pesto beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 09. Mai 2015

Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli

Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 TL Kräuter der Provence	4 Schweinefiletmedaillons, à 180 g	Salz
Pfeffer	8 Blätter Salbei	4 Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1-2 TL Speisestärke	1 EL grober Dijonsenf	1 EL Estragonsenf
1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL gehackte Mandeln

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und auf ein Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Meersalz und Kräutern darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblätter darauf legen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit zu den Kartoffeln in den Ofen schieben.

Temperatur auf 160 Grad herunterschalten und das Fleisch etwa 15 Minuten mitgaren.

Anschließend noch fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne im Bratenfett der Filets anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und die Brühe angießen, die Sahne zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser drei bis vier Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Butter und Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten lassen. Brokkoli zugeben und salzen.

Die Medaillons mit der Senfsauce zusammen anrichten. Die Kartoffeln und den Brokkoli dazu reichen.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015

Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Schweinefilets:

4 Schweinefilet-Medaillons	1 EL Olivenöl	1 Scheibe Toast
2 EL Cashewkerne	30 g zimmerwarme Butter	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer aus der Mühle

Für das Kartoffelgemüse:

1 Wirsingkopf (ca. 700 g)	400 g Kartoffeln, festk.	20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe	1/2 TL gemahlener Kümmel	1/2 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Für die Kruste Toast grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Cashewkerne grob hacken. Toast, Cashews und Butter in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Schweinefilets streichen. Filets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen, anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Kalbsfond und der Sahne aufkochen. Die Sauce sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Wirsing und Kartoffeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Kümmel und Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren und das Gemüse einige Minuten weichgaren. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter das Gemüse rühren. Wirsing- Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen, Sauce und die Schweinefilets dazu legen.

Horst Lichter am 21. Februar 2015

Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi

Für vier Portionen

8 Schweinemedallions (à 80 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Gorgonzola	2 EL Semmelbrösel
1 rote Zwiebel	2 gelbe Paprikaschoten	1 Zucchini
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe
30 g Butter	500 g frische Gnocchi	1 Bund Schnittlauch

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Gorgonzola grob zerteilen und auf den Medaillons verteilen, mit den Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Zucchini und Paprika zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin zwei bis drei Minuten goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Gnocchi schwenken.

Medaillons aus dem Ofen nehmen und auf dem Zucchini-Paprikagemüse anrichten. Die Gnocchi dazu servieren.

Horst Lichter am 25. April 2015

Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln

Für vier Portionen

Für die Zucchini-Nudeln:

250 g feine Tagliatelle	2 Zucchini	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Schweineschnitzel:

8 Schweinerückensteaks, à 80 g	2 Eier	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Zum Anrichten:

1 Zitrone	4 Stiele Petersilie
-----------	---------------------

Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und beiseite stellen. Danach Zucchini waschen und in dünne Streifen hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Sahne zugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen. Tagliatelle unterschwenken, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Schnitzel die Schweinerückensteaks flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Schnitzel zuerst mehlieren, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen.

Zucchini-Nudeln auf Tellern anrichten, je zwei Schnitzel darauf legen und mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 04. April 2015

Suppen

Brennessel-Suppe mit Forellen-Klößchen

Für vier Portionen

2 Schalotten	20 g Butter	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	100 g Brennesselblätter
500 g Forellenfilet, leicht angefroren	Salz, Pfeffer	300 ml eiskalte Sahne
400 ml Fischfond		

Außerdem:

Eiswürfel

Schalotten schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsefond und Sahne angießen und zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Lachsforelle klein würfeln und in eine Schüssel geben, diese auf Eiswasser stellen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 100 Milliliter Sahne zugeben und alles gründlich mischen. Fischmasse portionsweise in einem Zerkleinerer fein pürieren. 150 Milliliter Sahne unter die Fischfarce heben. Die restliche Sahne steif schlagen und unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfond in einem Topf bis zum Siedepunkt erwärmen. Aus der Fischmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und diese in dem Fischfond zehn Minuten pochieren.

Die Brennesselblätter in die Suppe geben und alles sehr fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Nocken in der Suppe servieren.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

Bunte Gemüse-Suppe mit Muschelnudeln

Für vier Portionen

200 g Muschelnudeln	Salz	1 Zucchini
1 Aubergine	1 rote	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine Dose Mais
100 g TK Erbsen	2 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
1 TL Zucker	1 EL Weißweinessig	4 Stiele Thymian
1 Bund Schnittlauch	2 Laugenstangen	30 g Butter

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Muschelnudeln darin bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Zucchini und Aubergine waschen, erst in Scheiben, dann in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika darin anbraten. Mais und Erbsen zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Thymian abbrausen, trocknen und fein hacken. Thymian und Muschelnudeln zur Suppe und diese mit Zucker und Essig abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Laugenstangen in schräge Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und in den Schnittlauch drücken.

Bunte Gemüsesuppe in tiefen Tellern anrichten, die Schnittlauchscheiben dazulegen.

Horst Lichter am 23. Mai 2015

Frühlingskräuter-Suppe mit Garnelen

Für vier Portionen

1 Bund Frankfurter 7 Kräuter	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 TL Mehl	700 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
frische Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	12 Garnelen	4 Holzspieße
Küchengarn		

Kräuter waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige schöne Kräuterblätter zur Garnitur beiseitelegen. Stiele mit einem Küchengarn zusammenbinden.

Kräuter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, alles gut verrühren. Kräuterstiele zugeben und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit je drei Garnelen auf einen Holzspieß stecken. Den Knoblauch kleinschneiden, Thymian waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und die Garnelen damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten.

Die Kräuterstiele aus der Suppe nehmen. Sahne und Kräuterblätter zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit den restlichen Kräutern und den Garnelenspießen servieren.

Horst Lichter am 18. April 2015

Kürbis-Suppe mit BBQ-Hack-Bällchen

Für vier Portionen

500 g Muskatkürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 TL Currypulver	800 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
600 g Hackfleisch vom Rind	2 EL BBQ Sauce	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Ei	2 EL Semmelbrösel	2 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie	Zucker, Cayennepfeffer	Petersilie

Den Kürbis waschen, entkernen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver zugeben, kurz mit anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe einmal aufkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 15 Minuten weich kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinhacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, BBQ Sauce, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundum kross anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Petersilie zu den Hackbällchen geben.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer etwas Zucker und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

In tiefen Tellern anrichten, die Hackbällchen mit dem Petersiliensud darüber träufeln. Nach Belieben mit Petersilienblättchen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 07. November 2015

Kartoffel-Steinpilz-Suppe mit Wachtel-Brust und Croutons

Für vier Portionen

20 g getrocknete Steinpilze	2 Schalotten	400 g mehligk. Kartoffeln
50 ml weißer Portwein	700 ml Gemüsefond	100 g Sahne
Salz, Pfeffer, Chili	4 Wachtelbrüste	1 Knoblauchzehe
2 Stiele Thymian	2 Stiele Rosmarin	2 EL Olivenöl
3 Scheiben Walnussbrot	30 g Butter	1 Bund Kerbel

Steinpilze in reichlich Wasser 2 Stunden einweichen. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten schälen, klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, gut abgetropfte Steinpilze und die Kartoffeln darin anschwitzen. Mit dem Portwein ablöschen und den Gemüsefond angießen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Wachtelbrüste in einer Pfanne im heißen Fett auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Kräuter und Knoblauch, ungeschält und halbiert, mit in die Pfanne geben. Alles auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten ziehen lassen.

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Butter knusprig ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Sahne steif schlagen und unter die Suppe rühren. Wachtelbrüste aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Wachtelbrüste und Croutons in der Suppe servieren. Mit Kerbelfähnchen garnieren.

Johann Lafer am 21. November 2015

Lauch-Suppe mit Schinken-Blätterteig-Stangen

Für vier Portionen

Für die Lauchsuppe:

2 Stangen Lauch	2 mittlere Kartoffeln, mehligk.	20 g Butter
700 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für die Blätterteigstangen:

2 Scheiben TK Blätterteig	1 Eigelb	3 Scheiben gekochter Schinken
Mehl	Petersilie	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst Lauch und Kartoffeln putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und beides darin mit etwas Farbe anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Suppe mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Danach beide Scheiben Blätterteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Hälfte mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Schinken belegen. Mit der zweiten Teigplatte belegen und etwas andrücken. In ein Zentimeter breite Streifen schneiden, Streifen leicht eindrehen und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Sahne in die Suppe geben, kurz aufkochen und die Suppe fein pürieren. Mit Muskatnuss würzen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und die Blätterteigstangen dazu reichen.

Horst Lichter am 17. Januar 2015

Pastinaken-Suppe mit Trüffel-Schaum, Pastinaken-Chips

Für vier Portionen

500 g Pastinaken	2 Schalotten	2 EL Olivenöl
50 ml weißer Portwein	700 ml Gemüsefond	150 g Sojasahne
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	200 ml Sojasahne
Zucker, Salz	Pfeffer, Chili	1 kleiner frischer Trüffel
1 kleiner eingelegter Trüffel	1 EL Trüffelöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Pastinaken	200 ml Olivenöl	

Die Pastinaken waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Pastinaken darin anschwitzen. Mit dem Portwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsefond und Sojasahne angießen und die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit die Schalotte und den Knoblauch schälen und zusammen mit dem eingelegten Trüffel klein würfeln. Alles in dem Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und ein bis zwei Minuten verkochen lassen. Gemüsefond und Sojasahne zugeben und zehn Minuten einkochen lassen. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili würzen. Das Trüffelöl zugeben. Den Trüffelsud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer, sowie etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Restliche Pastinaken waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Olivenöl erhitzen und die Pastinakenstreifen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Den Trüffelschaum nochmal schaumig aufmixen und auf die Suppe geben. Mit den Chips und frisch gehobeltem Trüffel vollenden.

Johann Lafer am 14. November 2015

Rosenkohl-Suppe mit scharfer Paprikawurst

Für vier Portionen

500 g Rosenkohl	500 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel
30 g Butter	800 ml Gemüsebrühe	1 scharfe Paprikawurst
2 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Baguette	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffeln und Rosenkohl darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten kochen lassen.

Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben darin knusprig braten. Aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und in dem restlichen Bratfett knusprig braten.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Suppe in Schalen anrichten, Paprikawurst darüber streuen und die Baguettescheiben dazu servieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015

Scharfe Bohnen-Suppe mit Bratwurst

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kleine Dose weiße Bohnen
1 kleine Dose rote Bohnen	3 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver rosenscharf	800 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Salsiccia piccante	2 frische Bratwürste
1 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	Olivenöl
4 Scheiben Bauernbrot		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen. Alles gut verrühren. Bohnen zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Salami würfeln. Bratwurstbrät in kleinen Portionen aus dem Wurst darm drücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bratwurstbällchen und Salami darin abraten. Bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten braten lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Zur angebratenen Wurst in die Pfanne geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Bohnensuppe in tiefe Teller schöpfen. Angebratene Wurst mit dem Bratfett zur Suppe geben.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garnieren. Dazu dunkles Bauernbrot servieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015

Thaicurry-Suppe mit gebackenen Austern

Für vier Portionen

Für die Thaicurry-Suppe:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Stangen Zitronengras
1 rote Chilischote	15 g Ingwer	1 EL Erdnussöl
1 Msp. Kardamom	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Currypaste
250 ml Kokosmilch	600 ml Gemüsefond	

Für die Austern:

12 Austern	100 g Weizenmehl	100 g Stärkemehl
1 Eiweiß	1 Prise Backpulver	1 Prise Salz
270 ml Eiswasser	Stärkemehl	Rapsöl
Koriander		

Für die Thaicurry-Suppe Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zitronengras mit den Messerrücken leicht anschlagen. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Currypaste, Gewürze und Aromaten darin anrösten. Mit der Kokosmilch und dem Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Austern mit einem Austernmesser aufbrechen, das Austernwasser in die Suppe geben, das Austernfleisch herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus Weizenmehl, Stärke, Eiweiß, Backpulver, Salz und Eiswasser einen glatten, dünnflüssigen Teig anrühren. Die Austern in Stärke wenden, durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett kurz ausbacken. Auf frischem Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Kokossud durch ein Sieb passieren, in den Topf zurückgeben, aufkochen. Die Thai-Currysuppe mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und in tiefen Schalen anrichten. Austern auf Holzspieße stecken und über die Suppe legen. Mit frischem Koriandergrün garnieren.

Johann Lafer am 14. Februar 2015

Vegetarisch

Hausgemachte Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese

Für vier Portionen

400 g Hartweizengrieß	4 Eier	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	150 g Möhren	150 g Sellerie
2 Zucchini	1 Lauchstange	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	250 ml Gemüsefond	250 g passierte Tomaten
4 Strauchtomaten	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker	1-2 EL Weißweinessig
3-4 Stiele Basilikum	50 g Parmesan	

Hartweizengrieß, Eier und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten, festen Teig verkneten. Einige Minuten gut durchkneten, anschließend in Frischhaltefolie gewickelt zwei Stunden kalt stellen.

Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren, Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Lauch putzen, waschen und ebenfalls kleinwürfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zufügen, gut mischen und drei bis fünf Minuten anrösten. Den Gemüsefond zügig dazu gießen, die passierten Tomaten zugeben und alles mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen. Die Sauce offen etwa 15 Minuten sehr langsam bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, pellen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen, langen Bahnen ausrollen. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu feinen Bandnudeln ausrollen oder mit dem Messer in Streifen schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Pasta darin ein bis zwei Minuten garen. Abgießen und unter die Gemüsebolognese heben. Mit frisch gehobeltem Parmesan und Basilikumblättern bestreut servieren.

Johann Lafer am 01. August 2015

Vorspeisen

Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen

Für vier Portionen

1 Blumenkohl (ca. 700 g)	1 Zwiebel	20 g Butter
800 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone	12 Garnelen, küchenfertig
3 Knoblauchzehen	3 Stiele Petersilie	3 Stiele Kerbel
3 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl	20 g Butter	

Außerdem:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen (ca. 500 g) teilen und waschen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Blumenkohl darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Suppe fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen und mit Cayenne und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und trockentupfen. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter waschen, trocknen und die groben Stiele entfernen. Blätter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und alles gut unterschwenken.

Blumenkohlsuppe in Schalen anrichten. Die Garnelen nach Belieben auf Holzspieße stecken und auf den Schüsselrand legen.

Horst Lichter am 19. September 2015

Caesars Salad mit Garnelen-Samosas und Asia-Mayonnaise

Für vier Portionen

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	20 g Ingwer
3 Sardellen	1 TL Senf	1 Eigelb
1/2 Limette	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Sojasauce
50-70 ml Gemüsefond	2 Köpfe Romanasalat	400 g Garnelen
150 g fetten Speck	1 EL Speisestärke	1 Eiweiß
Salz, Pfeffer	1 unbehandelte Limette	20 Wan Tan Blätter
1 Eiweiß	Pflanzenöl	

Knoblauchzehe schälen, Chilischote entkernen, Ingwer schälen. Alles zusammen mit den Sardellen auf einem Brett zu einer feinen Paste hacken.

Eigelb, Senf und Limettensaft in einem hohen Becher verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl zugeben und mit dem Pürierstab mixen. Das Öl nach und nach unter Mixen zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Die Mayonnaise mit der Gewürzpaste, Sojasauce und Gemüsefond verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Garnelen und den Speck sehr klein hacken und in eine Schüssel geben. Mit der Speisestärke, dem Eiweiß mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale und Sojasauce zugeben und unterheben. Wan Tan Blätter auslegen, etwas Garnelenmasse darauf geben, die Ränder mit Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammenfalten, Ränder gut andrücken.

Anschließend im heißen Fett zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat mit einem Teil der Mayonnaise marinieren und auf einer Platte verteilen. Die Samosas darauf legen und die restlichen Asiamayonnaise dazu servieren.

Johann Lafer am 31. Oktober 2015

Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben

Für vier Portionen

4 Orangen, unbehandelt	1 TL Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl	2 Chicorées	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	250 g Nordseekrabbenfleisch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL grobkörniger Senf	1 Baguette	

Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälften mit einem Löffel sauber auskratzen und aufbewahren. Den Orangensaft mit dem Zucker und dem Senf in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die restlichen beiden Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen.

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Blätter in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Orangenfilets, Salat und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Das Dressing zugeben und untermischen.

Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen acht Minuten rösten.

Die Nordseekrabben mit dem Schmand, Zitronensaft und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dill abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Unter die Krabben heben und in den halben Orangenschalen anrichten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Krabben und dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei

Für vier Portionen

200 g Feldsalat	100 g Speckscheiben	2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Weißweinessig	1 TL Honig	2 El Olivenöl
4 Eier	1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Vollkorntoast würfeln und zum Speck geben. Einige Minuten mit braten, bis die Brotwürfel knusprig gebraten sind.

Für das Dressing Weißweinessig mit Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben und unterrühren.

Für das Spiegelei das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben, Eier hineinschlagen und darin bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf Tellern verteilen. Speck und Crouton darüber streuen. Die Spiegeleier dazu legen und servieren.

Horst Lichter am 14. März 2015

Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse

Für vier Portionen

1 Rolle Blätterteig	500 g Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	Salz
Pfeffer	1 geriebene Muskatnuss	50 g Bergkäse
100 g Crème-fraîche	1 Ei	100 g Frühstücksbacon
150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf ein Backblech mit Backpapier legen und in vier Stücke schneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Mangold putzen, in schmale Streifen schneiden, gründlich waschen und trockenschleudern.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Beiseite stellen und leicht abkühlen lassen.

Bergkäse reiben und mit Crème fraîche und dem Ei verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Mangoldgemüse auf dem Blätterteig verteilen, Käsemischung mit einem Löffel in Abständen auf den Mangold setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und kross braten. In einem Sieb abtropfen lassen.

Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilienblätter fein hacken und unter den Schmand rühren.

Mangold-Blätterteigschnitten aus dem Backofen nehmen. Jedes Stück auf einen Teller geben und mit dem Bacon bestreuen. Einen Klecks Schmand darauf geben und servieren.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat

Für vier Portionen

400 g fester Schafskäse	2 Stiele Rosmarin	2 EL Honig
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	Tabasco
Salz, Pfeffer	500 g bunte Tomatenmischung	1 rote Zwiebel
1 Beet Gartenkresse	3 EL Aceto Balsamico	3 EL Olivenöl
1 TL Honig		

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schafskäse in vier Scheiben schneiden und in kleine Auflaufformen legen. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Zusammen mit dem Honig, Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft, etwas Tabasco, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schafskäse damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Tomaten waschen und je nach Größe in Viertel oder in kleinere Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Balsamico, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensalat damit marinieren.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen. Kresse mit einer Schere abschneiden und auf den Salat streuen. Je einen gebackenen Schafskäse dazu servieren.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips

Für vier Portionen

250 g kleine Muschelnudeln	1 Bund grüner Spargel	1 EL Olivenöl
1 Salatgurke	4 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	2 feste Chorizos	Salz
Pfeffer	Zucker	

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Muschelnudeln darin al dente garen und abgießen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten braten lassen.

Gurke waschen, schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurkenhälften in schräge Stücke schneiden.

Gurken, Spargel und Nudeln in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter davon klein hacken. Mit zum Salat geben.

Chorizowurst von der äußeren Schale befreien und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Wurstscheiben in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Salat in Schüsseln anrichten und die Chorizochips darauf streuen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

Gurken-Joghurt-Mousse, Curry-Schaum, Nordseekrabben

Für vier Portionen

Für die Gurken-Joghurt-Mousse:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 EL Weißweinessig	3 Blatt Gelatine
75 g Schlagsahne	200 g griechischen Joghurt	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Nordseekrabben:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl
300 g Nordseekrabben		

Für den Curryschaum:

225 ml Fischfond	175 ml Sahne	75 g Crème-fraîche
1 TL Currypulver	2 Msp. Kartoffelstärke	

Zum Anrichten:

Zitrone	Dill
---------	------

Zunächst die Gurke waschen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einem halben Teelöffel Salz und dem Essig mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Danach Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne halbsteif schlagen. Marinierte Gurken fein pürieren, Masse in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben und den ablaufenden Saft auffangen. 200 Milliliter Saft abmessen, in einem Topf leicht erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Gurkensud mit dem Joghurt mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili abschmecken. Sahne unterheben und das Gurken- Joghurt-Mousse in gekühlte Gläser füllen. 60 Minuten kalt stellen.

Anschließend Dill abbrausen und hacken. Nordseekrabben mit gehacktem Dill, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Olivenöl unterrühren.

Für den Curryschaum Fischfond, Sahne und Crème fraîche mit dem Currypulver aufkochen, mit der Kartoffelstärke binden. Mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein feines Sieb passieren. Masse in eine Espuma-Flasche gießen, eine Sahnepinsel aufschrauben und kräftig schütteln. Zitrone abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer fein abziehen. Die Nordseekrabben auf die Gurken-Joghurt-Mousse geben und den Curryschaum darauf spritzen. Mit Dillspitzen und Zitronenzesten garnieren.

Johann Lafer am 04. April 2015

Heilbutt-Carpaccio, Gewürz-Tomaten, Curry-Grissini

Für vier Portionen

Für die Gewürztomaten:

100 ml Tomaten-Balsamico-Essig	50 g brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
1/2 TL Senfsamen	1/2 TL Szechuanpfeffer	1/2 TL Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Sternanis	12 Kirschtomaten

Für die Currygrissini:

100 g Mehl	50 g Butter	2 EL kaltes Wasser
1 TL Limettensaft	1 TL Currypulver	Salz
Mehl		

Für das Heilbuttcarpaccio:

400 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 cm Ingwerwurzel
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	100 g feine Blattsalatmischung	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Heilbuttfilet 30 Minuten im Gefrierschrank anfrischen. Gewürze in einer Pfanne anrösten, Zucker zugeben, schmelzen und mit dem Essig ablöschen. Zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Die Kirschtomaten abbrausen, Haut kreuzweise einritzen und in den heißen Sud geben. Gut durchziehen lassen. Aus Mehl, Butter, Wasser, Currypulver und Limettensaft, mit einer Prise Salz einen glatten, geschmeidigen Teig herstellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen. Mit einem Pizzarad in lange, dünne Streifen schneiden und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis zwölf Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Schale der Limette mit einem Zestenreißer abschälen, den Saft auspressen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln, den Ingwer fein reiben. Limettensaft, Limettenschale, Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Ahornsirup in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz würzen. Heilbuttfilet in dünnen Scheiben von der Haut schneiden und auf einer Platte auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über dem Fisch verteilen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob zupfen. Koriander auf dem Fisch verteilen. Salatblätter und die Kirschtomaten auf dem Fisch anrichten. Die Currygrissini darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 21. Februar 2015

Jacobsmuscheln im Kokossud auf Glasnudel-Salat

Für vier Portionen

80 g Glasnudeln	50 g Shiitake Pilze	50 g Zuckerschoten
1 Karotte	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl, geröstet	2 EL Austernsauce	3 EL Sweet Chili Sauce
1 Limette	Salz	Chili
8 Jakobsmuscheln mit Schale	1 Chilischote	30 g Ingwerknolle
2 Schalotten	2 EL Sesamöl	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
100 ml Gemüsefond	2 Kaffir Limettenblätter	Salz, Zucker
1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer
2-3 EL Pankobrösel	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Pilze mit einem feuchten Tuch säubern, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pilze und das Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Austernsauce, Sweet Chili Sauce, Limettensaft, Salz und Chili würzen. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne mit einem spitzen Messer herauskratzen, die Schote waschen und grob zerkleinern.

Ingwer und Schalotten schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Alles in dem Sesamöl anbraten. Die Kokosmilch und Gemüsefond angießen, Kaffir Limettenblätter zugeben und den Sud mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Jakobsmuscheln in den 50 Grad warmen Sud legen und darin bei milder Hitze zugedeckt circa vier bis sechs Minuten ziehen lassen.

Koriander, Szechuanpfeffer, Kubebenpfeffer in einem Mörser zerstoßen und fein mahlen. Die Pankobrösel mit der Gewürzmischung verrühren. Die Jakobsmuscheln aus dem Sud nehmen, in eine Auflaufform setzen und mit dem Gewürzpanko bestreuen. Butter in Flöckchen darauf geben und unter dem Backofengrill (230 Grad) eine bis zwei Minuten überbacken.

Die Kokossauce durch ein Sieb gießen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Glasnudelsalat auf Tellern verteilen, die Jakobsmuscheln daraufgeben und mit dem Kokosschaum beträufeln. Mit Korianderblättchen belegen.

Johann Lafer am 10. Oktober 2015

Kalb-Filetscheiben, Kohlrabi-Spaghetti-Salat, Mayonnaise

Für vier Portionen

600 g Kalbsfilet	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin	2 Kohlrabi	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette	2 Eigelbe
1 TL Senf	200 ml Rapsöl	1-2 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce	2-3 EL Yuzu-Saft	Zucker

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierten Knoblauch und die Kräuter beim Braten mit zugeben. Das Filet mit den Kräutern auf ein Ofengitter legen und eine Fettfangschale unterstellen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne, lange Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Die Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft marinieren. Thai-Basilikum abbrausen, trocknen und über den Salat zupfen.

Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Öls zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dickcremigen Mayonnaise aufschlagen.

Mayonnaise mit Sesamöl, Sojasauce, Yuzu-Saft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Kohlrabi-Spaghettisalat anrichten. Mit der Yuzu-Mayonnaise servieren.

Johann Lafer am 22. August 2015

Kaninchen-Satés auf Karotten-Salat mit Limetten-Dressing

Für vier Portionen

300 g junge Karotten, mit grün	Salz	$\frac{1}{2}$ frische Kokosnuss
1 kleine Chilischote	2 Schalotten	2 Limetten
4 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup	100 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer	400 g Kaninchenrücken, ausgelöst	20 g Ingwer
2 EL Erdnussöl	8 Holzspieße	

Karotten waschen, schälen und mit dem Grün längs halbieren. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Karotten darin zwei bis drei Minuten garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Kokosfleisch mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln. Auf ein Backblech legen und bei 160 Grad Umluft etwa 5 bis zehn Minuten (je nach Dicke der Spalten) anrösten.

Chilischote längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und klein würfeln. Limetten heiß abspülen und trockentupfen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Chili darin anschwitzen. Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch zugeben und aufkochen lassen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud in eine Schüssel gießen und etwas abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl unterrühren. Das Dressing zu den Karotten geben, untermischen und gut durchziehen lassen.

Kaninchenrückenfilets längs in acht Streifen schneiden. Fleischstreifen wellenförmig auf die Holzspieße stecken. Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit dem Erdnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Öl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten.

Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Kokospäne darüber streuen. Kaninchensatés darauf verteilen und mit dem Kokos-Limettendressing beträufeln.

Johann Lafer am 04. Juli 2015

Karotten-Walnuss-Salat mit gebackenen Stubenküken

Für vier Portionen

Für den Salat:

1 Bund Karotten	30 g Walnusskerne	1 EL brauner Zucker
3 EL Weißweinessig	50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Vanillestange
1 Zimtstange	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Für die Stubenküken:

6 Scheiben Toastbrot	1 Bund glatte Petersilie	8 Stubenkükenbrüste, ohne Haut
2 Eier	200 g Butterschmalz	Mehl, Salz, Pfeffer
50 g feine Salatblätter		

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Karotten zugeben, kurz anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen, Gemüsefond angießen, Zimt und halbierte Vanilleschote zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karottenscheiben bissfest gegart sind. Karotten in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Schnittlauch fein schneiden und zuletzt unter den leicht abgekühlten Salat mischen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Toastscheiben entrinden und zusammen mit den Blättern der Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die grünen Brösel in eine flache Auflaufform geben. Stubenkükenbrüste waschen und trocken tupfen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das panierte Fleisch darin goldbraun und knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Walnusskerne darüber streuen. Das Fleisch nach Belieben einmal halbieren und auf dem Salat anrichten. Mit einigen Salatblättern bestreuen.

Johann Lafer am 31. Januar 2015

Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo

Für vier Portionen

200 g Nordseekrabben (geschält)	1 kleine Zwiebel	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Dose Mais	1 milde rote Chilischote
2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer
3 EL Mayonnaise	2 EL Joghurt	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

Nordseekrabben in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Salatgurke waschen, trocknen und in acht gleiche Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln.

Nordseekrabben mit der Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.

Die Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen, mit einem Teelöffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht. Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen.

Die Mayonnaise mit dem Joghurt mischen. Dill abrausen, trocknen und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen. Restliche Dill klein hacken, zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf jeden Gurkenbecker einen kleinen Klecks Dillmayo geben und mit den Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 08. August 2015

Lachs-Frikadellen auf Gurken-Nudeln und Kartoffeln

Für vier Portionen

500 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	400 g frisches Lachsfilet
400 g Räucherlachs	1 Limette	3 Stängel Dill
30 g frischer Ingwer	120 g Staudensellerie	1 Eiweiß
1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer	30 g Butterschmalz
1 Salatgurke	3 EL weißer Balsamico	1 EL Zucker
2 EL Olivenöl	1 EL Cashewkerne, ungesalzen	1 Bund Wildkräuter (ca. 50 g)
1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Rapskernöl

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen.

Beide Lachssorten sehr fein würfeln. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Staudensellerie waschen, schälen und klein würfeln.

Das Lachsfilet mit Limettenschale, Dill, Ingwer, Eiweiß, Speisestärke und Staudensellerie in einer Schüssel gründlich mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Acht Frikadellen aus der Masse formen und im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen fünf bis acht Minuten zu Ende garen.

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Gurkenstreifen mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Limettensaft, Zucker und Olivenöl mischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Wildkräuter abbrausen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen. Blätter grob zupfen und in einen Zerkleinerer geben. Geschälten Knoblauch und Cashews zugeben, mit dem Rapskernöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen und alles zu einem feinen Pesto mixen. Anschließend nochmals abschmecken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne in der Butter anbraten, mit Salz würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen.

Zum Anrichten den Gurkensalat auf Tellern verteilen, je zwei Frikadellen darauf legen. Die Kartoffeln dazugeben und mit dem Wildkräuterpesto beträufeln.

Johann Lafer am 01. August 2015

Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobi-Baguette

Für vier Portionen

2 kg frische Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl
2 Stiele Thymian	300 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen
1 Baguette	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Beschädigte Miesmuscheln aussortieren. Eine große Schüssel mit Wasser füllen und die Miesmuscheln darin gründlich waschen. Nun die 'Bärte' entfernen und die Muscheln erneut waschen. Sobald das Wasser klar bleibt und sich kein Sand mehr am Boden absetzt, die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln, die sich auf leichtem Druck nicht wieder von selbst schließen, aussortieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie und Karotte schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Thymian darin anschwitzen.

Die Muscheln zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Weißwein auffüllen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal kräftig am Topf rütteln, damit sich alle Muscheln öffnen können.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch zugeben, leicht salzen. Baguette in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Wenn alle Muscheln geöffnet sind, den Deckel abnehmen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren.

Die Muscheln mit dem Gemüsesud in tiefen Tellern anrichten und mit dem Knobibaguette servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 29. August 2015

Paprika-Frittata mit Kopfsalat

Für vier Portionen

1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote	2 EL Olivenöl	6 Eier
150 ml Milch	Muskatnuss	1 TL Oregano, frisch gehackt
$\frac{1}{2}$ Roggenbaguette	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch in einen hohen Becker geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen und pürieren. Über dem Paprika verteilen und auf mittlerer Flamme bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten stocken lassen. Sollte der Boden der Frittata zu dunkel werden, Hitze reduzieren und bei kleinerer Flamme weitergaren lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit dem Knoblauch einreiben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Zitronensaft, Zucker, Rapsöl mit einer Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren.

Salat mit der in Würfel geschnittenen Frittata anrichten. Das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Brotchips, Spinat-Salat

Für vier Portionen

500 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Schalotten	2 Sardellenfilets
1 EL Kapern Nonpareilles	4 Cornichons	2 cl Cognac
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Dijon-Senf	1 Eigelb
Pfeffer	8-12 frische Wachteleier	60 g Spinatsalat
1 EL Walnussöl	Schnittlauchröllchen	

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden, mit Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Paprikapulver verrühren. 30 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken und mit Senf, Eigelb, Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons, Cognac und Petersilie mischen. Kräftig mit Pfeffer würzen.

Brot in dünne Scheiben schneiden. Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wachteleier vorsichtig mit einer Messerspitze aufritzen und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Schmalz bei schwacher Hitze zu kleinen Spiegeleiern braten.

Zum Anrichten das Tatar in einen Tortenring füllen, glatt streichen. Einen inneren Ring mit Crème fraîche bestreichen und mit Schnittlauch bestreuen. Auf den äußeren Ring die ausgestochenen Wachtelspiegeleier legen. Spinatsalat waschen, trockenschleudern und mit Walnussöl und einer Prise Salz marinieren. Spinatsalat auf dem Tatar anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. September 2015

Roh mariniertes Fenchel, Saibling-Tatar, Tatar-Praline

Für vier Portionen

2 Fenchelknollen	2 Limetten	2 EL Honig
100 ml mildes Olivenöl	Salz, Pfeffer, Chili	600 g Saiblingsfilet
2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Limette	2 EL Olivenöl
100 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch	1 l Rapsöl
150 g Tempuramehl	200 ml Eiswasser	1 Msp. Kurkuma
2 EL Speisestärke	3 Schalen Shiso Kresse	

Fenchel putzen, waschen und halbieren. Strunk entfernen und die Hälften fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz marinieren. 5 Minuten ziehen lassen. Limetten halbieren, auspressen. Den Saft mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen, aufschäumen lassen und ein bis zwei Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einen hohen Becher geben, aufmixen und dabei das Olivenöl langsam zugeben. Zu einer sämigen Sauce mixen. Kalt stellen.

Saiblingsfilet fein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, fein würfeln und zugeben. Limettenschale fein abreiben und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles gut mischen. Aus der Hälfte der Masse vier Bällchen formen und kalt stellen.

Das restliche Saiblingstatar mit dem Olivenöl verfeinern. In Vorspeisenringe füllen und glatt streichen. Mit Crème fraîche bestreichen. Schnittlauch fein schneiden und darauf verteilen.

Rapsöl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Tempuramehl, eine Prise Salz und Kurkuma mit dem Eiswasser verrühren. Saiblingsbällchen in der Speisestärke wenden, mit einer Gabel durch den Tempurateig ziehen. Abtropfen lassen und im heißen Fett etwa 30 Sekunden ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fenchelsalat mit einem Esslöffel der Honig-Limetten-Marinade verrühren und auf Tellern anrichten. Je ein Saiblingstatar darauf setzen, den Ring abziehen. Das Tatarbällchen dazulegen und mit der restlichen Marinade und der Shiso Kresse verfeinern.

Johann Lafer am 09. Mai 2015

Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen

Für vier Portionen

200 g Halloumi	1 Brezel	2-3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen
500 g Kartoffeln, festk.	3 Rote-Bete-Knollen	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Senf
4 EL Apfelessig	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spieße den Halloumi und die Brezel in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gewürze darüber verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Alles gut mischen und abgedeckt ziehen lassen, bis der Kartoffelsalat fertig ist.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und ebenfalls zugeben.

Gemüsebrühe kurz aufkochen, Senf, Apfelessig und Olivenöl zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich mischen und den Salat damit marinieren. Kartoffelsalat gut durchziehen lassen, gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Schnittlauch klein schneiden und zugeben.

Für die Spieße abwechselnd Halloumi und Brezelstücke auf vier Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Spieße darin goldbraun und knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Chicken-Saté, Erdnuss-Soße

Für vier Portionen

75 ml Kokosmilch	2 EL Sojasauce	2 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste	500 g Maishähnchenbrust	200 g gelbe Linsen
1-2 Süßkartoffeln (500 g)	2 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	Salz
Pfeffer	1 kleine rote Chilischote	75 g Erdnüsse, ungesalzen
75 ml Kokosmilch	100 g Erdnussbutter	2 EL Sojasauce
1 TL rote Currypaste	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL brauner Zucker
1 Bund Koriander	1 Limette	

Die Kokosmilch mit Sojasauce, Honig und Currypaste verrühren. Die Hähnchenbrust in lange Streifen schneiden und wellenartig auf Holzspieße stecken. Spieße in eine große Auflaufform legen. Die Marinade großzügig auf den Spießen verteilen und gut damit einstreichen. Abgedeckt 20 Minuten (oder länger) ziehen lassen.

Die Linsen in reichlich Wasser fünf bis sieben Minuten weichkochen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Süßkartoffeln und Linsen in eine Schüssel geben. Aus dem Weißweinessig, Sojasauce und Sesamöl ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Süßkartoffeln geben und unterheben.

Koriander waschen, trockentupfen und zwei Drittel davon klein schneiden. Koriander unter den Salat mischen.

Für die Erdnusssauce den Chili entkernen und klein würfeln. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Chili, Erdnüsse, Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste in einer Schüssel verrühren. Mit Limettensaft, braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Satés in einer Grillpfanne auf jeder Seite drei bis vier Minuten grillen, dabei ein bis zwei Mal mit der Marinade bestreichen.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen, Satés darauf geben und die Erdnusssauce dazu servieren. Mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen und nach Belieben Limettenspalten dazu reichen.

Johann Lafer am 24. Oktober 2015

Saftiger Steak-Burger à la Horst

Für vier Portionen

1 Gemüsezwiebel	2 Romatomen	100 g Rucola
100 g Mayonnaise	2 EL gehackte Kräuter	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	4 Big Burger Brötchen
8 Scheiben Rindersteak (à 140 g)	2 EL Olivenöl	4 Scheiben Chester Käse
4 EL Ketchup	2 EL Senf	Salz, grober Pfeffer

Die Gemüsezwiebel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Mayonnaise mit den Kräutern, der Schalotte, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz mischen.

Backofen auf Grillfunktion (230 Grad) vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und im Backofen unter dem Grill kurz angrillen.

Eine Pfanne vorheizen. Die Rindersteaks mit etwas Öl einstreichen und in der Pfanne von jeder Seite eine Minute anbraten. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und die Käsescheiben darauf legen.

Die Unterseite der Brötchen mit Mayonnaise bestreichen. Zwiebel, Rucola, Tomate darauf geben. Die Oberseite mit Ketchup und etwas Senf bestreichen und das Fleisch darauf legen. Oberseite auf die Unterseite klappen und mit einem Holzspieß fixieren. So fortfahren, bis vier Burger entstanden sind.

Nach Belieben mit frisch frittierten Pommes servieren.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen

Für vier Portionen

150 g Nussmischung	1 Bund grüner Spargel	1 Bund weißer Spargel
1 Zitrone	1 TL Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
1 rote Zwiebel	150 g Kirschtomaten	200 g Frischkäse
Cayennepfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, weißen Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Weiße Spargelstücke 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Grünen Spargel zugeben und weitere zwei Minuten zusammen bissfest kochen. Spargel abgießen und in eine Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone mit dem Senf und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Das Dressing über den warmen Spargel gießen und vorsichtig untermengen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Beides zum Spargelsalat geben.

Abgekühlte Nussmischung in einer Küchenmaschine fein mahlen und in eine flache Schale schütten.

Frischkäse mit Salz, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit einem Espressolöffel Nocken abstechen und in die Nussmischung legen. In den Nüssen wenden und in den Händen vorsichtig zu Bällchen formen.

Spargelsalat auf einer Platte anrichten, die Bällchen darauf verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

Spinat-Salat mit Wachtel-Ei und Kürbiskern-Fladen

Für vier Portionen

250 g Weizenmehl	1 TL Salz	150 ml lauwarmes Wasser
15 g Frischhefe	30 g Natursauerteig	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne	200 g Spinatsalat	2 EL Weißweinessig
Zucker	2 EL Kürbiskernöl	Salz
12 Wachteleier	1 EL Butter	8-10 Schwarzwälder Schinkenscheiben
3-4 EL Olivenöl	Mehl	

Weizenmehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser mit Hefe und Sauerteig mischen und zum Mehl geben. Kürbiskernöl zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier großen Fladen ausrollen. Auf zwei Backbleche legen, mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen.

Spinatsalat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Weißweinessig mit Salz und etwas Zucker verrühren. Kürbiskernöl unterrühren.

Butter in einer kalten Pfanne verteilen, die Wachteleier mit einem scharfen Messer anschlagen und aufschneiden. Vorsichtig in die Pfanne geben und die Pfanne auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze langsam garziehen lassen. Mit Salz würzen. Die Wachteleier mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Spinatsalat mit dem Dressing marinieren und auf den Fladen anrichten. Die Wachteleier und den Schinken darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 25. April 2015

Wild

Hirsch-Rücken auf Orangen-Kraut, Safran-Kartoffeln

Für vier Portionen

600 g kleine festk. Kartoffeln	etwa 15 Safranfäden	700 g Hirschrückenfleisch
2 Knoblauchzehen	3 Stiele Thymian	3 Stiele Rosmarin
1 TL Wacholderbeeren	2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
200 g frische Preisbeeren	2 EL Zucker	200 ml roter Portwein
400 ml Wildfond	3 Orangen, unbehandelt	2 EL Zucker
1 EL Weißweinessig	1 Spitzkohl (ca. 800 g)	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	80 g kalte Butterwürfel

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufstellen, Safran und ein Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Etwa 15 Minuten (je nach Größe) weich kochen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Aromaten, Kräuter und Gewürze zugeben. Alles auf ein Backblech verteilen. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garen.

Die rote Zwiebel schälen und würfeln. Die Preisbeeren waschen und verlesen. Den Zucker, die Preisbeeren und die Zwiebeln im Bratfett des Hirschrückens anschwitzen. Mit dem Portwein ablöschen und mit Wildfond aufgießen. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten einkochen lassen. Eine Orange waschen und trocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft von allen Orangen auspressen. Orangensaft, Schale, Weißweinessig und Zucker in einen Topf geben und dickflüssig einkochen. Den Spitzkohl waschen, putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Den Kohl in Streifen schneiden und in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensud zugeben und unterrühren.

Schnittlauch fein schneiden und zum Orangenkraut geben.

Die eingekochte Preiselbeerjus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalten Butterwürfel nach und nach unterrühren und die Sauce damit binden. Den Hirschrücken aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Zum Anrichten die Safrankartoffeln und das Orangenkraut auf Tellern verteilen. Je zwei bis drei Scheiben Hirschrücken darauf legen und mit der Sauce beträufeln.

Johann Lafer am 12. Dezember 2015

Reh-Rücken mit Maronen-Knödel und Rosenkohl-Salat

Für vier Portionen

Für die Maronenknödel:

500 g mehligk. Kartoffeln 250 g Maronen, vakuumgegart 2 Eigelbe
2 EL Speisestärke 30 g Butter 2 EL Semmelbrösel

Salz, Muskatnuss

Für den Rehrücken:

1 Zweig Rosmarin $\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren 700 g Rehrücken, ausgelöst
2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse 1 EL Tomatenmark 50 ml roter Portwein
200 ml Wildfond 300 ml Burgunder 50 g kalte Butterwürfel

Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohlsalat:

500 g Rosenkohl 2 EL weißer Balsamessig 2 EL Rapskernöl
1 TL Ahornsirup 1 Bund Schnittlauch Salz, Pfeffer

Meersalz

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale im Ofen bei 180°C eine Stunde garen. Danach die Maronen grob hacken. Heiße Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in eine Kartoffelpresse legen und durchpressen. Schale entfernen und mit den restlichen Kartoffeln ebenso verfahren. Die heiße Kartoffelmasse mit den Maronen, Eigelben, Stärke, etwas Salz und frisch geriebener Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. Sollte der Teig kleben, noch etwas Stärke zugeben. Aus der Masse kleine Knödel formen und in leicht siedendem, gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel zugeben, leicht salzen und die fertigen, gut abgetropften Knödel darin wenden.

Backofen auf 100°C vorheizen. Für den Rehrücken Rosmarin fein hacken, Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Rehrückenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Wacholder darüber streuen und gut einmassieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse waschen, putzen und schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse in die Pfanne geben und im verbliebenen Öl anbraten. Tomatenmark zugeben, anrösten lassen und mit dem Portwein ablöschen. Rotwein und Wildfond angießen und offen um die Hälfte einkochen lassen. Dabei das Gemüse weich garen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die kalten Butterwürfel unterrühren.

Rosenkohl putzen und die Blätter einzeln ablösen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Blätter darin 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Aus dem Balsamessig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer, sowie dem Rapskernöl ein Dressing anrühren und den Rosenkohl damit marinieren. Schnittlauch fein schneiden und zum Salat geben.

Zum Anrichten das Fleisch in Tranchen schneiden, mit Fleur de sel würzen und mit der Sauce und dem Schmorgemüse auf Tellern verteilen. Die Knödel und den Rosenkohlsalat dazu servieren.

Johann Lafer am 14. März 2015

Index

- Ananas, 21, 22, 31, 32
Apfel, 2, 3
Aprikosen, 4, 11, 18, 19
Artischocke, 93
Aubergine, 121
- Bäckchen, 84
Baiser, 14, 35
Bauch, 110
Beeren, 5, 11
Birnen, 6, 7, 12, 13
Blätterteig, 136
Blumenkohl, 132
Bohnen, 102, 112, 126
Bouillabaisse, 66
Brathähnchen, 72
Brokkoli, 38, 114
Brombeeren, 19, 35
Brot, 147
- Carpaccio, 139
Chicoree, 134
Creme, 4, 11, 16, 18
Crepe, 27
Croutons, 124
Crumble, 2
- Dorade, 40
- Eis, 7, 18, 21, 30, 32
Erbsen, 46, 52, 68, 121
Erdbeeren, 6, 8, 9, 16, 22
- Feld-Salat, 134
Fenchel, 148
Filet, 85, 91, 102, 105, 107
Fisch, 120, 139, 148
Fleisch, 123, 142, 147
Fleisch-Filet, 141
Forelle, 38
Forellen-Filet, 39
Früchte, 6, 11, 21, 31
Frikassee, 76
- Garnelen, 96, 99, 122, 132, 133
Geflügel, 150
Geschmnetzeltes, 73, 102
Grieß, 13
Gurke, 45, 55, 86, 135, 137, 138, 144, 145
- Hähnchen, 78
Hähnchen-Brust, 73
Hühner-Brust, 75
Hackfleisch, 81
Heidelbeeren, 6, 10, 14
Heilbutt, 43–45, 66
Himbeeren, 15, 19, 25
Hirsch-Rücken, 156
Huhn, 77
- Jacobsmuscheln, 140
Johannisbeeren, 6
- Käse, 136, 152
Kürbis, 48, 59, 72, 123, 153
Kabeljau, 41, 42, 46
Kabeljau-Filet, 47
Karree, 90
Kartoffeln, 124, 145, 149, 150
Kirschen, 33
Klößchen, 120
Klops, 80
Knödel, 28, 29
Kohlrabi, 56, 96, 141
Kokos, 8, 21, 140
Kotelett, 88, 112
Kräuter, 122
Kraut, 78, 156
Kuchen, 4, 14
- Lachs, 67, 145
Lachs-Filet, 50–52
Lasagne, 56
Lauch, 124
Linsen, 63, 150
- Möhren, 68, 69, 73, 84, 88, 96, 110, 130, 140,
142, 143, 146

Makrele, 53
 Mandeln, 5, 6, 9, 11, 14, 17, 30
 Mango, 21, 31
 Mangold, 58, 81, 136
 Maronen, 110, 157
 Mascarpone, 8, 15, 22
 Medaillons, 116
 Meeresfrüchte, 134, 138, 144, 146
 Mousse, 5
 Muffins, 4
 Muscheln, 97, 98

 Nudel-Salat, 137, 140

 Obst, 134
 Orangen, 6, 11, 19, 21, 25, 30

 Pak-Choi, 57
 Paprika, 46, 47, 54, 60, 66, 76, 80, 81, 91, 111,
 116, 121, 123, 125, 126, 147, 149
 Parfait, 25
 Pastinaken, 73, 125
 Perlhuhn, 75
 Pfannkuchen, 4, 26
 Pfirsich, 6
 Pilze, 40, 60, 76, 84–87, 124, 140
 Poularde, 72, 74
 Pudding, 5, 17, 22
 Pute, 76

 Quark, 7, 8, 31

 Röllchen, 87
 Rüben, 78, 106
 Rücken, 91
 Radieschen, 86, 135
 Ravioli, 98, 99
 Reh-Rücken, 157
 Rettich, 49
 Rhabarber, 30
 Rinder-Steak, 103
 Roastbeef, 104
 Rosenkohl, 39, 125, 157
 Rotbarsch, 58
 Rote-Bete, 42, 149
 Rumpsteak, 106

 Sabayon, 12
 Sahne, 2, 4–7, 9, 11, 14, 16–18, 21, 25, 28,
 30–33
 Saibling, 55
 Saibling-Filet, 59, 60

 Salat, 6, 16, 21, 31
 Sardinen, 61
 Sauerampfer, 104
 Schinken, 124
 Schmarrn, 23
 Schnitzel, 93, 113, 117
 Schoko, 12, 30–33
 Schoten, 66, 69, 76, 88, 96, 116, 140
 Schwarzwurzeln, 51
 Schweine-Filet, 113–115
 Seelachs, 54, 62
 Seeteufel, 48, 56, 63
 Seezunge, 64, 65
 Sellerie, 69, 84, 98, 130, 145, 146
 sonstige, 127
 Sorbet, 3, 5
 Spargel, 40, 43, 44, 50, 66, 69, 86, 88, 99,
 135, 137, 152
 Speck, 134
 Spinat, 48, 52, 56, 67, 147, 153
 Spitzkohl, 42, 91, 156
 Steckrübe, 78
 Strudel, 10, 19

 Törtchen, 8, 9, 22
 Tagliatelle, 130
 Tarte, 20, 22, 24, 34, 35
 Tatar, 147, 148
 Tomaten, 56, 62, 63, 67, 73, 81, 84, 92, 96–
 98, 107, 112, 113, 116, 126, 130, 135,
 136, 139, 151, 152, 157

 Vanille-Eis, 28

 Wirsing, 74, 84, 115
 Wolfsbarsch, 57
 Wurst, 125, 126

 Zander, 68
 Zander-Filet, 49, 69
 Zitrone, 2, 4, 8–10, 12–16, 20–22, 25, 27, 30,
 31, 33–35
 Zucchini, 54, 66, 93, 113, 116, 117, 121, 130