

**Kochrezepte von Profi-Köchen  
aus Fernsehsendungen  
von ARD oder ZDF**

**Lafer Lichter Lecker**

**2008-2010**

**162 Rezepte**

**Horst Lichter Johann Lafer**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 16. Oktober 2019.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Bärlauch-Couscous . . . . .	2
Butter-Reis . . . . .	2
Champignon-Nudeln . . . . .	2
Curry-Spätzle . . . . .	3
Fenchel-Gemüse . . . . .	3
Safran-Gnocchi . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Amerikaner-Lollis . . . . .	6
Apfel-Bällchen mit Vanille-Sahne . . . . .	6
Auflauf von Frischkäse und Mohn mit Pistazien-Eis . . . . .	7
Backofen-Apfel mit feiner Füllung . . . . .	8
Bananen-Sahne-Muffins . . . . .	8
Beeren-Gratin mit geeister Orange . . . . .	9
Biskuit-Omelett mit Eier-Likör-Sahne und Erdbeeren . . . . .	9
Buchteln mit glasierten Äpfeln und Espresso-Eis . . . . .	10
Bunte Konfetti mit Joghurt-Marzipan-Eis . . . . .	11
Buttermilch-Eis auf frischen Brombeeren . . . . .	12
Crème brûlée von der Mango mit Chili-Zucker-Kruste . . . . .	13
Erdbeer-Quark-Törtchen mit Vanille-Creme . . . . .	14
Exotische Crêpe-Schnecken mit Kokos-Sabayon . . . . .	14
Gebackene Bananen mit gefrorenem Kokos . . . . .	15
Geeister Zimtstern-Guglhupf mit Glühwein-Sabayon . . . . .	16
Getränkter Johannisbeer-Guglhupf . . . . .	17

Gratinierte Birnen auf Beeren-Mus . . . . .	17
Himbeer-Kirsch-Biskuit-Rolle . . . . .	18
Himbeer-Minze-Salat mit Kardamom-Meringuen . . . . .	19
Holunder-Küchlein mit Sauer-Rahm-Eis . . . . .	20
Johannisbeer-Grütze mit Granatapfel-Sorbet . . . . .	21
Kakao-Zimt-Tempura mit Früchtetips . . . . .	22
Karamellisierte Ananas mit Mandel-Creme . . . . .	23
Käse-Kuchen Horst . . . . .	23
Kleiner Zitronen-Auflauf mit Wein-Schaum . . . . .	24
Kokos-Schmarrn mit Karamell-Chili-Bananen . . . . .	25
Kuchen aus dem Glas mit warmer Vanille-Soße . . . . .	26
Mandel-Kuchen mit Amaretto-Sahne-Creme . . . . .	26
Mandel-Törtchen mit Vanille-Kokos-Creme . . . . .	27
Orangen-Eis mit warmen Schoko-Küchlein . . . . .	28
Orangen-Papaya-Gelee, Kokos-Mürbeteig, Preiselbeer-Sorbet . . . . .	29
Pfirsich-Tarte Tatin mit Cidre-Sorbet . . . . .	30
Pistazien-Pfannkuchen-Torte mit Rhabarber-Sorbet . . . . .	31
Quitten-Mousse-Törtchen mit Macadamia-Hippen . . . . .	32
Schokoladen-Körbchen, Erdbeeren, Sauer-Rahm-Eis . . . . .	33
Süßes Omelette mit karamellisierten Pflaumen . . . . .	34
Vanille-Küchlein mit Feigen und Mandel-Sahne . . . . .	34
Weißbier-Parfait auf Hopfen-Krokant . . . . .	35
Weißes Schokoladen-Parfait auf Koriander-Kirschen . . . . .	36
<b>Fisch</b>	<b>37</b>
Asiatische Fisch-Röllchen mit Rettich-Salat . . . . .	38
Dorsch aus dem Backofen . . . . .	39
Fisch-Piccata mit Paprika-Creme . . . . .	40
Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat . . . . .	40
Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse . . . . .	41
Gebratener Zander auf Curry-Spätzle . . . . .	42
Gebratener Zander mit Champagner-Risotto . . . . .	43
Gefüllter Rotbarsch . . . . .	44

Gegrillte Thunfisch-Würfel mit Rhabarber-Chutney . . . . .	45
Geschnetzeltetes vom Heilbutt, Aprikosen-Curry-Soße . . . . .	46
Gratinierte Doraden-Filets mit Kresse-Stampf-Kartoffeln . . . . .	47
Gratiniertes Seelachs-Filet . . . . .	48
Heilbutt auf Orangen-Linsen-Sud und Schalotten-Spinat . . . . .	48
Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto . . . . .	49
Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt . . . . .	50
Lachs-Filet mit Rucola-Risotto . . . . .	51
Lachs-Lasagne . . . . .	52
Lachs-Rosen auf weißem Rettich mit Salbei-Chips . . . . .	52
Lachs-Strudel mit Kartoffel-Safran-Soße . . . . .	53
Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs . . . . .	53
Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse . . . . .	54
Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse . . . . .	54
Rotbarsch-Filet im Speck-Kräuter-Mantel, Porree-Senf-Rahm . . . . .	55
Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten . . . . .	55
Schnitzel von Seezunge, Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	56
Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing . . . . .	57
Schollen-Röllchen in Senf-Soße . . . . .	57
Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse . . . . .	58
Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle . . . . .	59
Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln . . . . .	60
Seezungen-Röllchen im Mango-Safran-Sud . . . . .	61
Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle . . . . .	62
Wolfsbarsch im Brot-Mantel mit Orangen-Fenchel . . . . .	63
Zander im Speck-Mantel, Risotto, Meerrettich-Schaum . . . . .	64
Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße . . . . .	65
<b>Geflügel</b>	<b>67</b>
Buntes Enten-Pfannen-Gemüse . . . . .	68
Cordon-bleu-Röllchen von Mais-Poularde auf Rahm-Wirsing . . . . .	69
Gebackene Stubenküken, Soße Tatar und Kartoffel-Salat . . . . .	70

Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse . . . . .	71
Gebratenes Stubenküken auf Granatapfel-Linsen . . . . .	72
Gefüllte Enten-Brust, Schalotten, Koriander-Kartoffeln . . . . .	73
Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl . . . . .	74
Glasierte Enten-Brust auf Frischkäse-Ravioli . . . . .	75
Gratiniertes Puten-Brust-File, Apfel-Soße, Butter-Reis . . . . .	76
Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln . . . . .	77
Hühnchen-Strudel mit Mango und Kokos . . . . .	78
Im Vanille-Sud geschmortes Hähnchen auf jungem Spinat . . . . .	79
Marinierte Mais-Poularden-Brust auf Bärlauch-Couscous . . . . .	80
Plattes Hähnchen mit Joghurt-Risotto . . . . .	81
Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen . . . . .	82
Ragout von der Gänse-Keule mit Brioche-Maronen-Knödeln . . . . .	83
Roulade von Mais-Poularde, Garnelen, Melonen-Gemüse . . . . .	84
<b>Hack</b>	<b>85</b>
Frikadellen-Spieße mit Kräuter-Kartoffel-Salat . . . . .	86
Kraut-Wickerl . . . . .	87
Mit Kalb-Hack gefüllte Paprika-Schoten mit Risotto . . . . .	88
<b>Kalb</b>	<b>89</b>
Gefüllte Kalb-Koteletts mit Bratkartoffeln . . . . .	90
Kalb-Koteletts mit Frühling-Kräuter-Kruste . . . . .	91
Kalb-Rouladen mit Weichkäse und Champignons gefüllt . . . . .	92
Züricher Geschnetzeltes mit Spargel-Rösti . . . . .	93
<b>Lamm</b>	<b>95</b>
Lamm-Keulen-Frikadellen auf lauwarmem Bohnen-Salat . . . . .	96
Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	97
Lamm-Stelzen im Bohnen-Kräuter-Sud . . . . .	98
Rosa Lamm-Rücken mit Tomaten-Kruste und roter Polenta . . . . .	99
<b>Meer</b>	<b>101</b>
Frühling-Spargel-Wok mit Garnelen . . . . .	102
Gebackene Kaisergranate auf Mango-Papaya-Salat . . . . .	103
Pastinaken-Rösti mit gebeizten Jakobsmuscheln . . . . .	104

<b>Rind</b>	<b>105</b>
Ochsen-Bäckchen, gebackene Petersilie auf Pastinaken . . . . .	106
Orangen-Linsen-Salat mit scharfen Roastbeef-Satés . . . . .	107
Rinder-Steak mit Miso-Kruste und Thai-Auberginen . . . . .	108
Rosa Roastbeef mit Spitzkohl-Röllchen . . . . .	109
Rumpsteak mit Kapern-Zitronen-Haube und Rosmarin-Polenta . . . . .	110
<b>Salat</b>	<b>111</b>
Babyspargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter . . . . .	112
Blumenkohl-Mousse, geräucherter Paprika, Meeresfrüchte . . . . .	113
Der Klassiker-Salat . . . . .	114
Frühlingslauch-Salat mit Gorgonzola, Lamm-Filet . . . . .	115
Gefüllte Kartoffeln mit Spargel-Tatar . . . . .	116
Gurken-Salat mit Lachs-Spießen . . . . .	117
Radieschen-Semmel-Knödel-Salat mit gebeizter Forelle . . . . .	118
Rinder-Carpaccio mit Koriander-Pesto . . . . .	119
Rosenkohl-Salat mit Walnüssen . . . . .	120
Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat . . . . .	120
Salat-Türmchen in Schinken-Hülle . . . . .	121
Süß-scharfer Kokos-Kürbis-Salat mit Garnelen-Röllchen . . . . .	122
<b>Schwein</b>	<b>123</b>
Asiatische Schwein-Haxe mit Ingwer-Knödeln . . . . .	124
Majoran-Fleisch vom Nacken mit Kartoffel-Plätzchen . . . . .	125
Schweine-Filet-Gratin . . . . .	126
Schweine-Medaillons mit Kürbis-Püree . . . . .	127
<b>Soßen</b>	<b>129</b>
Aprikosen-Curry-Soße . . . . .	130
Senf-Soße . . . . .	130
Wild-Soße . . . . .	130

<b>Suppen</b>	<b>131</b>
Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika . . . . .	132
Gratinierte Knoblauch-Rahm-Suppe . . . . .	133
Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Leberwurst-Crostini . . . . .	133
Kräuter-Suppe . . . . .	134
Rosenkohl-Creme-Suppe . . . . .	134
Sauerampfer-Süppchen . . . . .	135
Schwammerl-Suppe . . . . .	136
Zuckermelonen-Suppe mit Tandoori-Spießen . . . . .	137
<b>Vegetarisch</b>	<b>139</b>
Avocado-Crossinis . . . . .	140
Basilikum-Panna-Cotta, Kirsch-Tomaten und Mozzarella . . . . .	140
Kartoffel-Plätzchen mit Pilz-Ragout . . . . .	141
Kernöl-Pasta mit Kürbis-Bolognese . . . . .	142
Pfannkuchen-Säckchen aus dreierlei Kürbis . . . . .	143
Spitzkohl-Roulade mit Couscous und Kokos-Schaum . . . . .	144
<b>Vorspeisen</b>	<b>145</b>
Gefüllte Blätterteig-Pastetchen . . . . .	146
Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme . . . . .	146
Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung . . . . .	147
<b>Wild</b>	<b>149</b>
Glasierte Wachteln mit Couscous auf Cranberry-Spitzkohl . . . . .	150
Kaninchen-Rücken-Filets mit Pfifferlingen . . . . .	151
Rosa Reh-Rücken mit Maronen-Pfannkuchen und Birnen . . . . .	152
Wachteln mit Pinienkern-Polenta und Rotwein-Butter . . . . .	153
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>155</b>
Kartoffel-Schaum-Suppe mit Parmesan-Röllchen . . . . .	156
Kürbis-Risotto mit krossem Speck . . . . .	157
Pfirsich-Rosmarin-Focaccia, Roquefort, Pancetta-Bröseln . . . . .	157
Safran-Gnocchi a la Carbonara mit Kochschinken . . . . .	158
Überbackene Pfifferlinge mit Schinken . . . . .	159
Wirsing-Quiche mit Muskat-Sabayon . . . . .	160





# Beilagen

## Bärlauch-Couscous

### Für 4 Personen

10 ml Olivenöl, mild	250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous
1 Schote Paprika, rot	1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün
1 Aubergine	2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
Meersalz, Pfeffer		

Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

## Butter-Reis

### Für 4 Personen

200 g Langkornreis	200 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter	3 EL Speiseöl	Salz, Pfeffer

Den Reis gemäß Packungsanweisung in Salzwasser garen. Frühlingszwiebeln abbrausen, abziehen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin scharf anbraten. Den gekochten Reis, die Frühlingszwiebeln und die Butter hinzufügen und circa fünf Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 25. September 2010

## Champignon-Nudeln

### Für 4 Personen

320 g Bandnudeln, grün	80 g Frühstücksspeck	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote, rot	200 g Champignons
2 EL Olivenöl	60 ml Weißwein, trocken	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckstreifen darin kurz anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfen. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Chili zum Speck dazugeben. Nach Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zugeben. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und reduzieren lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, anschließend vorsichtig mit der Soße vermengen.

Horst Lichter am 08. Mai 2010

## Curry-Spätzle

### Für 4 Personen

1 EL Currypulver    1 TL Kurkuma                    500 g Mehl  
8 Eier (Kl. M)        Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Currypulver und Kurkuma mit dem Mehl mischen. Das Ganze in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier trennen. Die übrigen ganzen Eier, die Eidotter und einen Teelöffel Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Spätzleteig mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt ohne zu reißen. Sonst noch etwas Mehl oder Wasser untermengen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen. Den Spätzleteig in das kochende Wasser drücken und die Spätzle garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Oder, für Geübte, den Spätzleteig vom Brett schaben.

Johann Lafer am 04. September 2010

## Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Knollen Fenchel    4 EL Olivenöl                    1 EL Zucker  
2 EL Kräuteressig    1 EL Fenchelsamen            2 cl Anisschnaps  
Pfeffer, Salz

Den Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach etwa drei Minuten den Zucker, den Kräuteressig und die Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 bis 30 Minuten fertig garen. Nach Belieben zwei Zentiliter Anisschnaps an das Gemüse geben.

Horst Lichter am 20. September 2008

## Safran-Gnocchi

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig    0,5 g Safran, gemahlen    150 g Mehl  
2 Eier                            50 g Parmesan                Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Danach die Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Die Eidotter mit dem Safran so lange verrühren, bis sich der Safran gelöst hat und unter Beigabe des Mehls zu einem glatten Teig vermischen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und untermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Messerrücken eines dünnen Messers) in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf zum leichten Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken.

Johann Lafer am 31. Juli 2010



# Dessert

## Amerikaner-Lollis

### Für 4 Personen

120 g Butter, weich	120 g Zucker	250 g Mehl
2 Eier	1 Pck Backpulver	1 Pck Vanillepuddingpulver
100 ml Milch	1 Zitrone, unbehandelt	200 g Puderzucker
Schokopastillen	Gummibärchen	Lebensmittelfarbe
15 Holzspieße, lang	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zitrone reiben und auspressen. Den Zucker, die Butter, eine Prise Salz und einen Teelöffel Zitronenschale schaumig rühren. Die Eier einzeln dazugeben und unterrühren. Das Puddingpulver, Mehl und Backpulver vermengen und nach und nach in die Crème rühren. Es wird soviel Milch dazugegeben, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Die Holzspieße in Wasser einweichen. Nun mit zwei angefeuchteten Esslöffeln gleich große Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Holzspieße seitlich hineinstecken. Anschließend für circa 15 Minuten im Backofen backen und danach etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Puderzucker mit 5 Esslöffeln Zitronensaft vermengen und die Amerikaner damit dick bestreichen. Abschließend die Amerikaner nach Belieben mit den Lebensmittelfarben, den Gummibärchen sowie den Schokopastillen verzieren und garnieren.

Horst Lichter am 03. Juli 2010

## Apfel-Bällchen mit Vanille-Sahne

### Für 4 Personen

250 g Äpfel, fruchtig	3 EL Butter	210 g Semmelbrösel
40 g Mandeln, gerieben	5 Eier	160 g Zucker
1 Prise Salz	1 Msp. Piment	3 EL Mehl
200 ml Sahne	1 Pck. Vanillezucker	1 Schote Vanille
300 ml Cidre	1 Prise Zimt	1 TL Maisstärke
Öl		

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Butter erhitzen und die Apfelstücke mit Piment, 40 Gramm Zucker und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze dünsten. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 60 Gramm der Semmelbrösel in circa einem Esslöffel Butter goldgelb anrösten. Die Brösel und geriebenen Mandeln anschließend in die Apfelmasse einrühren und mit einem Ei binden. Zwei weitere Eier verquirlen. Nun die Apfelmasse in kleine Bällchen formen und in Mehl, den verquirlten Eiern und den restlichen 150 Gramm Semmelbröseln panieren. Ausreichend Öl in einem Topf erhitzen und die Apfelbällchen darin portionsweise goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Für die Vanillesahne die Vanilleschote längs halbieren und das Mark einer halben Schoten herauskratzen. Anschließend die Sahne mit Vanillezucker und dem Vanillemark schön cremig schlagen und kühl stellen. Für die Apfelsoße circa 200 Milliliter Cidre mit 120 Gramm Zucker und einer Prise Zimt aufkochen. Den restlichen Cidre mit der Maisstärke sowie zwei Eiern verquirlen und dann in den heißen Cidre einrühren. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Die Apfelbällchen werden mit der Cidresoße überzogen und mit der Vanillesahne serviert.

Horst Lichter am 09. Oktober 2010

# Auflauf von Frischkäse und Mohn mit Pistazien-Eis

## Für 4 Personen

250 ml Milch	100 g Honig, flüssig	250 ml Sahne
6 Eier	100 g Pistazien, geschält	150 g Mehl
100 g Butter	100 g Zucker	50 g Mohn, gemahlen
3 cl Rum	300 g Frischkäse	1 EL Speisestärke
1 EL Vanillezucker	2 Blatt Gelatine	150 g Preiselbeeren
Mehl zum Bearbeiten	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Milch, Honig, 50 Gramm Pistazien und Sahne in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Zwei Eier trennen und das Eigelb zusammen mit zwei Eiern mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Nun die heiße Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen, vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb gießen. Die restlichen Pistazienkerne zugeben. Anschließend die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Für den Teig Mehl, die Butter, 50 Gramm Zucker und eine Prise Salz verkneten. Das Ganze zehn Minuten kühl stellen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, eine Tarteform damit auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Backofen 15 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und zerbröseln. Den Mohn fünf Minuten in Rum einweichen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Brösel darin verteilen. Für die Füllung die restlichen beiden Eier trennen, die Eigelb und den übrigen Zucker in einer Schüssel schaumig aufschlagen, anschließend den Frischkäse und den eingeweichten Mohn unterrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, Vanillezucker zugeben und unterschlagen. Den Eischnee und die Speisestärke unter den Frischkäse heben und in die vorbereitete Form füllen. Den Auflauf bei 160 Grad 30 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Preiselbeeren in einem Topf leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Das Ganze auf eine Schüssel mit Eiswasser stellen und unter Rühren gelieren lassen. Den Frischkäseauflauf mit den kalt gerührten Preiselbeeren glasieren und je eine Kugel Pistazieneis dazu servieren.

Johann Lafer am 17. April 2010

## Backofen-Apfel mit feiner Füllung

### Für 4 Personen

4 Äpfel (z.B. Cox-Orange)	50 g Butter	50 g Mandelblättchen
30 g Honig	500 ml Milch	1 Vanilleschote
2 EL Zucker	2 EL Speisestärke	1 Ei
Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Von der Milch circa sechs Esslöffel abnehmen und beiseite stellen. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillemark in einem Topf zum Kochen bringen. Zwischenzeitlich das Ei trennen. Die abgenommene Milch mit dem Eigelb und der Speisestärke glattrühren. Die kochende Milch von der Kochplatte nehmen und die angerührte Speisestärke langsam unter kräftigem Rühren untermischen. Anschließend noch einmal unter ständigem Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen. Die Äpfel waschen, die Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Nun von den ungeschälten Äpfeln die Deckel abschneiden, großzügig aushöhlen und in die gefettete Auflaufform stellen. 50 Gramm Butter, die Mandelblättchen und den Honig in einer Pfanne aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Nun die Äpfel mit dem Pudding füllen. Zum Schluss die Honig-Mandelmasse auf den Äpfeln verteilen und etwas andrücken. Für circa 20 bis 25 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Horst Lichter am 10. April 2010

## Bananen-Sahne-Muffins

### Für 12 Muffins:

3 Bananen	150 g Zartbitterkuvertüre	100 g Butter, weich
1 Prise Salz	1 Päckchen Vanillezucker	220 g Zucker
3 Eier	150 g Mehl	2 TL Backpulver
200 ml Schlagsahne	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Eierlikör
Schokostreusel		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Kuvertüre grob hacken und auf einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Die Butter mit einer Prise Salz, Vanillezucker und 200 Gramm Zucker schaumig rühren. Die drei Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und einrühren. Nun die geschmolzene Kuvertüre nach und nach dazugeben und ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Muffinmulden verteilen. Im Backofen circa 25 bis 30 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter setzen und etwas auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, dabei die restlichen 20 Gramm Zucker einrieseln lassen. Ein Viertel der Sahne abnehmen und für die Dekoration beiseite stellen. Die Zitrone pressen, die Bananen schälen. Eine Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restlichen Bananen halbieren, in kleine Stücke schneiden und unter die übrige Sahne heben. Die Muffins horizontal aufschneiden und mit der Bananensahne füllen. Den Muffindeckel wieder darauflegen und mit der beiseite gestellten Sahne, den Bananenscheiben und den Schokostreuseln verzieren. Nach Belieben mit ein wenig Eierlikör beträufeln.

Horst Lichter am 06. November 2010

## Beeren-Gratin mit geeister Orange

### Für 4 Personen

500 g Beeren, gemischt	3 Eier	210 g Zucker, fein
1 Zitrone, unbehandelt	1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker	4 EL Bitterorangen-Likör
4 Orangen	1 Zweig Zitronenmelisse	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und beiseite stellen. Die Orangen und eine halbe Zitrone auspressen. 250 Milliliter des Saftes abmessen. 225 Milliliter Wasser und 160 Gramm Zucker in einen Topf geben und so lange kochen lassen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Nun den Orangen-Zitronensaft mit dem Zuckersirup verrühren und weiter einreduzieren lassen. Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Zwei Esslöffel des Bitterorangen-Likörs in den Sirup einrühren und für circa 15 Minuten in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Beeren waschen, in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen und mit etwas Vanillezucker bestreuen. Die Eier trennen. Die Eidotter mit dem restlichen Zucker und dem übrigen Bitterorangen-Likör in einer Edelstahlschüssel schaumig rühren und über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren zu einer Crème aufschlagen. Zum Schluss den Abrieb der Zitrone unterrühren. Die Crème über die Beeren gießen und im Backofen goldbraun gratinieren. Das Beerengratin heiß, warm oder kalt mit dem Orangensorbet servieren und mit der Zitronenmelisse garnieren.

Horst Lichter am 29. Mai 2010

## Biskuit-Omelett mit Eier-Likör-Sahne und Erdbeeren

### Für 4 Personen

60 g Mehl	4 Eier	90 g Zucker
1 Prise Salz	1 EL Kakaopulver	1 TL Backpulver
400 g Sahne	250 g Erdbeeren	1 Pck Vanillezucker
5 cl Eierlikör	Puderzucker	Zucker

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach 70 Gramm Zucker und das Salz einrieseln lassen. Die Eidotter mit einem Holzlöffel unterheben. Das Mehl, das Backpulver und den Kakao mischen und sieben. Alles anschließend unter die Eiermasse heben. Nun zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und jeweils von innen schneckenförmig in circa zwölf Zentimeter große Kreise spritzen. Auf jedes Backblech passen vier Schnecken. Den Teig circa acht Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen. Die Omelettes darauf stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen und die Omelettes über eine Teigrolle klappen und u-förmig auskühlen lassen. Die Erdbeeren putzen. Vier Erdbeeren halbieren und für die Garnitur beiseite stellen. Die übrigen Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Die Sahne, den Vanillezucker und den übrigen Zucker steif schlagen. Die Erdbeerwürfel und den Eierlikör unterheben und die Crème in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und zwischen die Omelettes spritzen. Alles bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit den übrigen Erdbeeren garnieren.

Horst Lichter am 10. Juli 2010

## Buchteln mit glasierten Äpfeln und Espresso-Eis

### Für 4 Personen

300 g Mehl	160 ml Milch	20 g Hefe
8 Eier	180 g Zucker	1 Prise Salz
1 Orange, unbehandelt	110 g Butter, zimmerwarm	250 ml Espresso
250 g Sahne	80 g Zucker	3 cl Kaffeelikör
3 Äpfel	1 Zitrone, unbehandelt	1 Stange Zimt
0,5 Schote Vanille	150 ml Apfelsaft	2 Zweige Minze
Puderzucker	Butter	

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 60 Milliliter Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch in die Mulde gießen und mit etwas Mehl zu einem dicken Brei verrühren. Den Teig 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Zwei Eier trennen. Die Schale der Orange fein abreiben, den Saft pressen und beiseite stellen. Nun die beiden Eidotter mit zwei ganzen Eiern, 50 Gramm Zucker, Salz, Orangenschale und 60 Gramm zimmerwarmer Butter zum bereits etwas aufgegangenen Teig dazugeben. Das Ganze zu einem glatten Teig verkneten und zur doppelten Größe aufgehen lassen. In einem Topf Sahne und Espresso aufkochen. Erneut vier Eier trennen, danach das Eigelb mit 80 Gramm Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Die heiße Espessomilch zu der Eigelbmasse gießen und über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis diese eine dicklich cremige Konsistenz bekommt. Den Kaffeelikör hinzufügen und das Ganze durch ein Sieb gießen. Das Eis in einer Eismaschine cremig gefrieren. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Buchteln eine ausreichend große Auflaufform dick mit Butter ausfetten. Den Hefeteig zu kleinen Bällchen formen und in die Auflaufform setzen. Im Backofen bei etwa 30 bis 40 Minuten backen. 100 Milliliter Milch erhitzen. Nach zehn Minuten Backzeit die heiße Milch angießen und die Buchteln fertig backen. Nach Belieben noch 50 Gramm Butterwürfel auf den Buchteln verteilen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen und die Apfelspalten damit marinieren. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelspalten zugeben und darin karamellisieren lassen. Die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark und Zimt sowie Zitronenschale, Orangen- und Apfelsaft zugeben und die Apfelspalten weichgaren. Die Buchteln aus der Form lösen und mit dem Eis und den Äpfeln auf Tellern anrichten. Abschließend mit frischer Minze garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Johann Lafer am 30. Oktober 2010

## Bunte Konfetti mit Joghurt-Marzipan-Eis

### Für 4 Personen

1 Würfel Hefe	200 ml Milch, lauwarm	550 g Mehl
8 Eier	50 g Zucker	1 Vanilleschote
50 g Butter, weich	150 g Naturjoghurt, 3,5 %	100 g Marzipan
250 ml Schlagsahne	100 g Puderzucker	2 cl Weinbrand
Salz	Frittierfett	Lebensmittelfarben
Streusel, bunt		

Die Hefe in 100 Millilitern Milch bröckeln und verrühren. 150 Gramm Mehl zugeben und alles zu einem geschmeidigen Vorteig verkneten. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Zwei Eier trennen. Zwei ganze Eier, zwei Eidotter und 50 Gramm Zucker mit einem Mixer schaumig schlagen. 350 Gramm Mehl und den Vorteig zugeben und mit Vanillemark und Butter zu einem glatten Teig kneten. Nochmals zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit für das Eis 100 Milliliter Milch und 250 Milliliter Sahne in einem Topf aufkochen. Das Marzipan zerbröseln und darin auflösen. Zwei Eier trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Zwei ganze Eier und zwei Eidotter mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Nun die heiße Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75 bis 80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung. Die Konsistenz der aufgeschlagenen Masse kann geprüft werden, indem man mit einem Löffel durch die Masse zieht. Wenn sich beim Pusten auf dem Löffelrücken eine „Rose“ bildet, ist die richtige Konsistenz erreicht. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen, den Joghurt zugeben und verrühren. Die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und mit Weinbrand verfeinern. Nun die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren. Das Frittierfett auf circa 170 Grad erhitzen. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche drei Zentimeter dick ausrollen und mit kleinen runden Ausstechern Kreise ausstanzen. Auf einem bemehlten Küchentuch nochmals zehn Minuten gehen lassen. Die Teigstücke portionsweise in das erhitzte Fett geben und etwa zwei Minuten goldgelb frittieren. Dann mit zwei Holzspießen wenden und von der anderen Seite zwei weitere Minuten backen. Die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das reservierte Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen und den Puderzucker nach und nach zugeben, bis ein fester Schaum entstanden ist. Den Eischnee in kleine Schüsseln umfüllen und mit den verschiedenen Lebensmittelfarben einfärben. Die Krapfen nach Belieben damit überziehen und mit den Streuseln dekorieren, damit bunte Konfetti entstehen. Die Konfetti mit dem Eis servieren.

Johann Lafer am 13. Februar 2010

## Buttermilch-Eis auf frischen Brombeeren

### Für 4 Personen

400 g Brombeeren	5 Limetten, unbehandelt	5 EL Zucker
4 cl Johannisbeerlikör	400 ml Buttermilch	4 EL Akazienhonig
125 ml Sahne	1 Orange, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
Waffelröllchen		

Die Limetten mit einem Zestenreißer abziehen. Zwei Limetten schälen, die weiße Haut entfernen und die einzelnen Filets aus den Trennhäuten schneiden. Von den übrigen drei Limetten den Saft auspressen. Die Brombeeren putzen und abbrausen, zuckern und den Johannisbeerlikör dazugeben. Das Ganze einige Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone sowie der Orange abreiben. Für das Eis die Buttermilch, die Sahne, den Honig und die abgeriebenen Schalen der halben Zitronen- sowie der halben Orange miteinander verrühren. Nun das Ganze in die Eismaschine geben und gefrieren lassen, bis die Masse schön cremig ist. Die Brombeeren in Dessertgläser geben und mit den Limettenzesten sowie den Limettenfruchtfilets garnieren. Je eine Kugel Buttermilcheis mittig daraufgeben und servieren. Nach Belieben mit etwas Johannisbeerlikör beträufeln und mit Waffelröllchen dekorieren.

Horst Lichter am 11. September 2010

## Crème brûlée von der Mango mit Chili-Zucker-Kruste

### Für 4 Personen

100 ml Milch	250 ml Schlagsahne	3 Eier
200 g Zucker, weiß	200 g Mangopüree	150 g Nussmischung
1 Pck. Blätterteig, frisch	2 EL Akazienhonig	50 g Zucker, braun
2 Blatt Gelatine, weiß	1 Vanilleschote	2 Sternanis
1 Stange Zimt	2 Mangos, reif	1 Zitrone
Chili	Puderzucker	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Die Eier trennen. Das Eigelb und 50 Gramm des weißen Zuckers in einer großen Schlagsschüssel verrühren, die Schüssel anschließend auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern geben und über dem heißen Wasserbad rühren, bis die Masse bindet (bei etwa 75 bis 80 Grad). Dann durch ein Sieb in eine gekühlte Schüssel gießen und mit dem Mangopüree verrühren. Die Masse in vier tiefe ofenfeste Schalen verteilen und in eine flache Form stellen. So viel heißes Wasser in die Form füllen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln im Wasser stehen. Im Backofen auf der untersten Schiene 70 bis 80 Minuten garen. Für die Nuss-Sticks den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Nussmischung fein hacken. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche auslegen. Honig in einem Topf erwärmen, bis er flüssig ist. Den Blätterteig mit dem Honig bestreichen und mit den gehackten Nüssen bestreuen. Den Blätterteig in lange Bahnen schneiden, zu einer Spirale aufdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen etwa zehn bis 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. am besten über Nacht auskühlen lassen. Für das Sorbet die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren. 250 ml Wasser mit dem übrigen weißen Zucker, der halbierten Vanilleschote, der Zimtstange und dem Sternanis aufkochen. Alles köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Gelatine ausdrücken, in der Mischung auflösen und abkühlen lassen. Zwei reife Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und grob würfeln. Die Zitrone pressen. Die Zuckermischung durch ein Sieb zur Mango gießen, den Zitronensaft zugeben und fein pürieren. In der Eismaschine cremig gefrieren. Die Crème brûlée vor dem Servieren gleichmäßig mit dem braunen Zucker sowie frisch gemahlenem Chili bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Dazu das Sorbet und die Nuss-Sticks reichen.

Johann Lafer am 20. März 2010

## Erdbeer-Quark-Törtchen mit Vanille-Creme

### Für 4 Personen

250 g Mehl	250 g Ricotta	200 g Erdbeeren
100 g Butter	170 g Zucker	1 geh. TL Backpulver
3 Eier	1 Orange, unbehandelt	150 g Schmand
2 TL Vanillezucker	1 EL Butter	2 Zweige Minze
Salz	Puderzucker	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Eier trennen, das Eiweiß zur Seite stellen. Danach Zucker, Butter und Eigelb cremig schlagen. Die Orange auspressen und reiben. Drei Teelöffel Abrieb und fünf Esslöffel Orangensaft mit dem Ricotta verrühren. Das Mehl sieben, mit Backpulver vermischen und anschließend das Ganze unter die Eigelbmasse rühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Tartelettsförmchen mit Butter ausfetten und den Teig darin verteilen. Danach die Erdbeeren abbrausen, trockentupfen und im Teig gleichmäßig verteilen. Anschließend das Ganze auf mittlerer Schiene für 25 bis 30 Minuten backen. Danach herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen auf ein Gitter stürzen. In der Zwischenzeit den Schmand mit Vanillezucker schön schaumig aufschlagen. Die Törtchen mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillecreme servieren. Das Ganze mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 31. Juli 2010

## Exotische Crêpe-Schnecken mit Kokos-Sabayon

### Für 4 Personen

1 Sternfrucht	1 Baby-Ananas	1 Banane
1 Mango	2 Passionsfrüchte	150 g Mehl
80 g Butter	6 Eier	90 g Zucker
150 ml Kokosmilch, ungesüßt	300 ml Milch	2 EL Vanillezucker
Salz	Kokosflocken	Semmelbrösel

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. 20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen. Aus Mehl, Milch, zwei Eiern, flüssiger Butter und einer Prise Salz einen glatten Teig herstellen. Durch ein Sieb gießen und 30 Minuten ruhen lassen. Eine flache Pfanne mit Butter einpinseln und nacheinander acht dünne Crepes ausbacken. Das Obst schälen, falls nötig entkernen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit einem Esslöffel Vanillezucker vermengen. Eine Auflaufform mit Butter einstreichen und mit zehn Gramm Zucker und Semmelbröseln austreuen. Die Crepes flach auslegen, das Obst darauf gleichmäßig verteilen und die Crepes anschließend aufrollen. Anschließend in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Für die Sabayon die restlichen Eier trennen und das Eigelb zusammen mit dem restlichen Zucker und der Kokosmilch über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Anschließend vom Wasserbad nehmen und noch einige Minuten weiterschlagen, damit die Masse nicht gerinnt. Die Hälfte der Sabayon in die Auflaufform geben, die Crepes in die Auflaufform legen, mit Kokosflocken, einem Esslöffel Vanillezucker und der restlichen Sabayon bedecken. Im Backofen goldbraun gratinieren. Die Crepe-Schnecken auf Tellern anrichten und mit einigen Kokosflocken bestreut servieren.

Johann Lafer am 20. Februar 2010

## Gebackene Bananen mit gefrorenem Kokos

### Für 4 Personen

50 g Kokosnuss, frisch	1 Zitrone	220 g Zucker
350 ml Kokosmilch	50 ml Rum, weiß	4 Bananen
2 Eier	30 g Butter	20 ml Bier
2 EL Sesam	2 EL Akazienhonig	400 ml Pflanzenöl
125 g Mehl	Salz	

Eine halbe Zitrone auspressen. 350 Milliliter Wasser mit Zitronensaft und 200 Gramm Zucker circa eine Minute lang aufkochen lassen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Kokosmilch und Rum hineintrühren und anschließend das Ganze in der Eismaschine gefrieren lassen. Die braune Schale von der Kokosnuss ablösen. Mithilfe des Gemüsehobels das Fruchtfleisch in hauchdünne Späne reiben und kühlstellen. Die Eier trennen. Das Mehl sieben und in einer Schüssel mit dem Bier, Eidottern, Sesam und einer Prise Salz verquirlen. Die Butter in einem Topf zerlassen und anschließend hinzugeben und verrühren. Der Teig muss schön dickflüssig sein. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Bananen schälen und erst längs und dann quer halbieren, so dass sich 16 Stücke ergeben. Nach und nach die Bananenstücke in den Teig tauchen, abtropfen und im heißen Öl portionsweise ausbacken. Danach die frittierten Bananenstücke auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Kokoseis kugelweise portionieren, in der Mitte der Dessertteller anrichten und mit den Kokospänen bestreuen. Die gebackenen Bananen rundum verteilen und mit Akazienhonig beträufeln. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 25. September 2010

## Geeister Zimtstern-Gugelhupf mit Glühwein-Sabayon

### Für 4 Personen

1 Schote Vanille	7 Eier, Kl. M	75 g Puderzucker
250 ml Schlagsahne	100 g Zimtsterne	100 ml Rotwein
1 Sternanis	1 Stange Zimt	2 Kapseln Kardamom
80 g Zucker	2 EL Johannisbeerlikör, schwarz	Pflanzenöl
Salz	2 EL Preiselbeeren	

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote beiseite stellen. Drei Eier trennen. Das Eiweiß kalt stellen. Die Eidotter mit Puderzucker, Vanillemark und einem Esslöffel heißem Wasser in einer großen Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel stellen. Die Masse mit dem Schneebesen schlagen, bis sie ganz abgekühlt ist und eine cremige Konsistenz hat. Die Sahne steif schlagen. Das beiseite gestellte Eiweiß mit einer Prise Salz ebenfalls steif schlagen. Die Zimtsterne grob zerbröseln, dabei einige Sterne für die Garnitur beiseite legen. Die geschlagene Sahne und den Eischnee zusammen mit den Zimtsternbröseln vorsichtig abwechselnd unter die Eiersahne heben. Eine Mini-Gugelhupf-Form aus Silikon (6er Form) mit etwas Öl einstreichen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und mindestens vier Stunden gefrieren. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen und das Parfait aus der Form stürzen. Den Rotwein leicht erwärmen. Sternanis, Kardamom und Zimt grob zerstoßen. Den Wein mit den Gewürzen und der ausgekratzten Vanilleschote zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die übrigen Eier trennen. Die Eidotter, den Zucker und den passierten Rotwein in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein leicht siedendes Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Den Cassis unterrühren. Die Masse noch zwei Minuten weiter schlagen, damit die Crème nicht stockt. Die kleinen Gugelhupf auf einer Platte anrichten und mit der Sabayon beträufeln. Mit kleinen Zimtsternen und Preiselbeeren garnieren.

Johann Lafer am 18. Dezember 2010

## Getränkter Johannisbeer-Guglhupf

### Für 4 Personen

125 ml Milch	1 Würfel Hefe (42 g)	180 g Zucker
500 g Mehl	5 Eier	2 Vanilleschoten
2 Zitronen, unbehandelt	1 Prise Salz	200 g Butter, weich
200 g Johannisbeeren, rot	50 g Mandelblättchen	2 EL Zucker, braun
200 ml Rotwein	3 cl Cassislikör	Butter, für die Form

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Vorteig die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und 80 Gramm Zucker darin auflösen, 100 Gramm Mehl zugeben und glatt rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. 400 Gramm Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schale einer Zitrone abreiben. Eier, Vanillemark, einen Teelöffel Zitronenschale, Salz und den gegangenen Vorteig zugeben. Mit dem Knethaken des Handrührers alles zu einem glatten, halbflüssigen Teig verkneten. Danach die weiche Butter und die Johannisbeeren vorsichtig unterkneten, den Teig zudecken und 45 Minuten an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen. Guglhupfförmchen dünn mit Butter auspinseln und mit den Mandeln und braunem Zucker austreuen. Den Teig in die Formen füllen, mit einem Tuch zudecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Die Küchlein im Backofen auf der zweiten Schiene von unten circa 30 bis 35 Minuten backen. Für den Johannisbeersirup eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft pressen. 100 Gramm Zucker, Rotwein und Vanillemark sowie Cassislikör, Zitronensaft und -schale einmal zusammen aufkochen und mit den Gewürzen erkalten lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Die noch warmen Kuchen aus den Förmchen stürzen und mit dem Sirup tränken. Die Beeren mit dem Sirup mischen, über die Kuchen verteilen und servieren.

Johann Lafer am 20. September 2008

## Gratinierte Birnen auf Beeren-Mus

### Für 4 Personen

2 Birnen	120 g Marzipanrohmasse	4 EL Honig
4 Eier	400 g Beerenfrüchte, gemischt, Tk	80 ml Sahne

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Birnen schälen und der Länge nach halbieren, dabei die Stiele an den Früchten belassen. Die Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher herausheben. Anschließend die Birnen im Sieb über kochendem Wasser weich dämpfen, entnehmen und mit der entkernten Seite nach oben auf einem Blech bereitlegen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Honig zu steifem Schnee schlagen. Nun die Birnenhälften mit dem Marzipan füllen und mit Eischnee bedecken. Für etwa drei Minuten in den Backofen geben und leicht bräunen. Die gemischten Beerenfrüchte aufmixen und durch ein Sieb passieren. Die Sahne leicht anschlagen. Auf einem kalten Teller den Beeren-Frucht-Spiegel anrichten und diesen mit Sahne verzieren. Jeweils eine gratinierte Birne in den Beeren-Frucht-Spiegel setzen und servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2010

# Himbeer-Kirsch-Biskuit-Rolle

## Für 4 Personen

50 g Butter	7 Eier	70 g Zucker
20 g Mehl	100 g Magerquark	1 TL Backpulver
20 g Speisestärke	100 g Puderzucker	3 Blatt Gelatine
1 Glas Schattenmorellen	150 g Himbeeren	1 EL Kirschgeist
125 ml Sahne	0,5 Bund Minze	80 g Zucker
150 ml Weißwein	Salz	

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Drei Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach 40 Gramm Zucker einrieseln lassen. Die Eidotter mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen und ein Drittel des Eischnees unterheben. Mehl, Backpulver und Speisestärke auf die Eigelbmasse sieben und unterheben. Dann den restlichen Eischnee mit der flüssigen Butter unterheben. Die Biskuitmasse auf ein mit einer Silikon-Backmatte ausgelegtes Blech geben, glattstreichen und im Ofen auf der mittleren Schiene circa zehn Minuten backen. Ein sauberes Stofftuch mit 20 Gramm Puderzucker bestäuben. Das Biskuit darauf stürzen, die Backmatte vorsichtig abziehen und das Biskuit abkühlen lassen. Inzwischen die Gelatine circa zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. 80 Gramm Kirschen abtropfen lassen und mit 60 Millilitern aufgefangenem Kirschsafft pürieren, anschließend mit 50 Gramm Puderzucker mischen. Die Gelatine gut ausdrücken, im Kirschgeist auflösen und mit dem Quark unter das Kirschküree rühren. Die Sahne steif schlagen, die Himbeeren waschen. Einige Beeren zur Garnitur beiseite legen, den Rest mit der Sahne unter das Küree heben. Den Biskuitboden mit der Sahnemischung bestreichen, mit Hilfe des Tuches vorsichtig zusammenrollen und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Für die Sabayon die übrigen Eier trennen. Eigelb mit dem Zucker und Weißwein verrühren und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Zum Servieren die Biskuitrolle mit dem übrigen Puderzucker bestäuben und in Scheiben schneiden. Die Minze von den Stielen zupfen. Die Biskuitscheiben mit den verbliebenen Himbeeren und Minzeblättchen garnieren und mit der Sabayon beträufeln.

Johann Lafer am 17. Juli 2010

# Himbeer-Minze-Salat mit Kardamom-Meringuen

## Für 4 Personen

2 Eier	1 Prise Salz	410 g Zucker, fein
2 Blatt Gelatine, weiß	250 g Himbeeren, sehr reif	1 Zitrone
250 g Joghurt, griechisch	600 g Himbeeren	60 ml Weißwein
1 Limette	1 Vanilleschote	1 Bund Minze
Kardamom		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Meringuen die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. 100 Gramm Zucker langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen, bis die Masse immer fester wird und schön glänzt. Zuletzt den Kardamom zugeben und kurz unterrühren. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Röschen spritzen. Das Ganze im Backofen eine Stunde trocknen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Für das Sorbet die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 Milliliter Wasser mit 250 Gramm Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis sich dieser gelöst hat. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen. 250 Gramm reife Himbeeren mit dem Läuterzucker (der Zucker-Wasser-Lösung) und dem Zitronensaft eine Minute fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Nun den Joghurt unter das Himbeerpüree heben und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Vanilleschote in der Mitte teilen. Eine Hälfte der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Die übrigen 600 Gramm Himbeeren verlesen, falls nötig kurz abbrausen und abtropfen lassen. Weißwein, 60 Gramm Zucker, Limettensaft, Limettenschale, Vanillemark und ausgekrazte Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen. Das Ganze so lange bei milder Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Nun den Sirup abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen und die Himbeeren damit marinieren. Die Minze abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und unter die Himbeeren mischen. Die Himbeeren und die Meringuen abwechselnd in Gläser schichten und mit einer Kugel Himbeersorbet vollenden.

Johann Lafer am 26. Juni 2010

## Holunder-Küchlein mit Sauer-Rahm-Eis

### Für 4 Personen

#### Für den Mürbeteig:

100 g Mehl                      25 g Zucker                      1 Prise Salz  
50 g Butter

#### Für das Eis:

250 ml Sahne                      100 g Zucker                      1 Orange, unbehandelt  
1 Schote Vanille                      4 Eier                      2 Blatt Gelatine  
250 g Sauerrahm

#### Für die Füllung:

300 g Frischkäse, natur                      1 Zitrone, unbehandelt                      80 g Zucker  
1 Prise Salz                      2 Eier                      30 g Mehl  
200 g Holunderbeeren                      4 Tartelettformen (ca. 12 cm)                      150 g Beeren gemischt  
4 Zweige Minze

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Aus Mehl, Zucker, einer Prise Salz und den kalten Butterwürfeln einen Mürbeteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Die Gelatineblätter zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen die Orangeschale fein abreiben, die Orange auspressen und den Saft beiseite stellen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Für das Eis die Sahne mit Zucker, dem frisch gepressten Orangensaft, fein abgeriebener Orangeschale und dem Vanillemark in einem ausreichend großen Topf einmal aufkochen. Die Eier in der Zwischenzeit trennen und die vier Eigelbe aufheben. Die heiße Sahne langsam unter ständigem Rühren zu den Eigelben gießen. Anschließend alles in den Topf zurück geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Masse eine Bindung bekommt. Die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Alles durch ein Sieb gießen und mit dem Sauerrahm verrühren. Das Ganze in die Eismaschine geben und cremig gefrieren lassen. Für die Füllung die Zitronenschale abreiben, anschließend die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Den Frischkäse mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale, dem Zucker und einer Prise Salz verrühren. Eier und Mehl dazugeben und alles glatt verrühren. Anschließend die Holunderbeeren säubern und vorsichtig unterheben. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Die Tartelettformen damit auslegen, die Frischkäsefüllung darin verteilen und glatt streichen. Die Mürbeteigtartelettes im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und mit dem Eis servieren. Abschließend alles mit frischen Beeren und der Minze garnieren.

Johann Lafer am 23. Oktober 2010

# Johannisbeer-Grütze mit Granatapfel-Sorbet

## Für 4 Personen

2 Blatt Gelatine, weiß	250 ml Granatapfelsaft	405 g Zucker
2 Zitronen, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt
1 Vanilleschote	200 ml Johannisbeersaft	1 Stange Zimt
2 Sternanis	1 EL Speisestärke	500 g Johannisbeeren
4 Biskuitscheiben	4 Eier	80 ml Weißwein
Minze		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Schale einer Zitrone, Orange und Limette fein abreiben. Die Zitrone anschließend pressen. 250 Milliliter Wasser mit 250 Gramm Zucker, der Zimtstange und den Zitruschalen aufkochen. So lange köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Den Sirup durch ein Sieb gießen, mit dem Granatapfelsaft mischen und in der Eismaschine cremig gefrieren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Die Schale der übrigen Zitrone dünn abschälen und den Saft auspressen. 125 Gramm Zucker in einem Topf bei milder Hitze goldbraun karamellisieren. Das Karamell mit Johannisbeersaft und Zitronensaft ablöschen. Zitronenschale und Sternanis dazugeben und das Ganze bei milder Hitze fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Dann unter ständigem Rühren zum Sud geben. Dieser sollte eine leicht dickliche Konsistenz haben. Die Johannisbeeren verlesen. Nun den Sud durch ein Sieb über die Beeren gießen. Diese locker unter den Sud heben und erkalten lassen. Für die Sabayon die Eier trennen. Die Eidotter mit 80 Gramm Zucker und 80 Millilitern Weißwein in einer Schüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Johannisbeergrütze in Dessertgläser verteilen. Eine Biskuitscheibe darauf legen, mit Sabayon bedecken und eine Kugel Sorbet darauf geben. Mit frischer Minze und Johannisbeer-Rispen garnieren.

Johann Lafer am 07. August 2010

## Kakao-Zimt-Tempura mit Früchtetdips

### Für 4 Personen

230 g Weizenmehl	120 g Weizenstärke	2 Eier (Kl. M)
10 TL Kakaopulver	2 Mangos	2 Bananen
1 TL Zimtpulver	2 Äpfel, rot	2 Birnen, nicht zu weich
100 g Preiselbeeren	Fett	Puderzucker
Salz	2 Zitronen, unbehandelt	100 g Pfirsichpüree
Chili	2 Blatt Gelatine	250 g Zucker
500 ml Kokosmilch		

### Für die Vanillesoße:

2 Eier	2 Eigelb	250 ml Milch
50 g Zucker	1 Vanilleschote	

Für die Vanillesoße zwei Eier trennen und mit den ganzen Eiern in eine Schlagschüssel geben. Milch mit Zucker und Vanillemark aufkochen. Die heiße Vanillemilch langsam unter Rühren zu den Eiern geben und auf einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Sobald die Masse eine Bindung bekommt, vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb gießen und erkalten lassen. Für den Kakao-Tempurateig ein Ei trennen. 40 Gramm Weizenmehl, 60 Gramm Weizenstärke, Salz, Eiweiß, Kakaopulver und 150 Milliliter eiskaltes Wasser gut miteinander vermengen. Die Mangos und Bananen schälen. Das Mangofruchtfleisch erst vom Stein, dann in Spalten schneiden. Die Bananen in Scheiben schneiden. Nun das Obst in Mehl wenden, durch den Kakaoteig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Ein weiteres Ei trennen. Aus 40 Gramm Weizenmehl, 60 Gramm Weizenstärke, Salz, Zimt, Eiweiß und 150 Millilitern kaltem Wasser den Zimt-Tempurateig zubereiten. Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Obst in Mehl wenden, durch den Zimtteig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Die Zitrone reiben, auspressen und anschließend mit dem Orangenlikör abschmecken und glatt rühren. Pfirsichpüree mit etwas Chili abschmecken und die beiden Dips und die Vanillesoße zu den Tempura servieren. Für das Kokoseis die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen, köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Kokosmilch mit dem Läuterzucker und dem Saft von einer Zitrone fein pürieren und anschließend in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Das Eis auf Tellern anrichten und seitlich dazu die Dips und die Kakao- und Zimt-Tempura servieren.

Johann Lafer am 04. September 2010

## Karamellierte Ananas mit Mandel-Creme

### Für 4 Personen

1 Ananas	1 Orange, unbehandelt	75 g Zucker, braun
120 g Zucker, weiß	250 g Mandeln	4 cl Orangenlikör
200 ml Sahne	2 EL. Weißwein	1 EL Zimt
4 Eier	4 Zweige Minze	

Für die Mandelcreme die Mandeln in der Küchenmaschine sehr fein mahlen und anschließend in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den weißen Zucker mit 100 Millilitern Wasser in einem Topf aufkochen lassen und circa zwei Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Mandeln dazugeben, erneut aufkochen und abkühlen lassen. Nun die Eier trennen und das Eigelb cremig schlagen. Danach zwei Esslöffel Sahne einrühren. Von der Orange die Schale abreiben. Nun die Eiercreme, den Weißwein und zwei Teelöffel Orangenschalen zu den Mandeln geben. Das Ganze noch einmal aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die übrige Sahne steif schlagen, unter die abgekühlte Mandelcreme heben und in Dessertschalen füllen. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Frucht in mundgerechte Stücke schneiden. Den braunen Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, die Ananasstücke hinzufügen und darin wenden. Anschließend mit dem Orangenlikör ablöschen. Die karamellierte Ananas auf Tellern anrichten und die Mandelcreme seitlich dazu platzieren. Nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen und mit Minzweigen garniert servieren.

Horst Lichter am 27. März 2010

## Käse-Kuchen Horst

### Für 4 Personen

1 Zitrone, unbehandelt	1 Vanilleschote	2 Eier
60 g Zucker	6 EL Eierlikör	350 g Ricotta
3 EL Speisestärke	1 Prise Salz	40 g Rosinen
2 Msp. Zimt	1 EL Butter	2 TL Mehl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eier mit Zucker und Vanillemark in einer Schüssel schaumig rühren. Nun den Ricotta, die Zitronenschale, den Eierlikör, die Speisestärke und das Salz hinzufügen und das Ganze gut vermengen. In die Masse die Rosinen unterheben und das Ganze mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. Nun die Auflaufform mit der Butter einfetten und gleichmäßig mit Mehl bestäuben. Den Teig hineingießen und im Backofen 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. Auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 09. Januar 2010

## Kleiner Zitronen- Auflauf mit Wein- Schaum

### Für 4 Personen

125 g Quark, 20 %	150 ml Milch	0,5 Stange Zimt
30 g Grieß	2 Eier	1 Zitrone, unbehandelt
60 g Zucker, fein	60 ml Weißwein	8 Zitronenscheiben, kandiert
Salz	Butter	Zucker

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Milch mit der Zimtstange und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Zimtstange anschließend wieder entfernen, den Grieß einrühren und unter Rühren etwa eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen etwas abkühlen lassen. Währenddessen die Eier trennen, dabei die beiden Eidotter separat auffangen. Die Schale der Zitrone fein abreiben und die Zitrone anschließend auspressen. Ein Eigelb zusammen mit Quark, Zitronensaft und Zitronenabrieb unter die Grießmasse rühren. Beide Eiweiß mit 50 Gramm Zucker zu Eischnee aufschlagen und unter die Quark-Grießmasse heben. Souffléformen mit Butter einfetten und mit etwas Zucker austreuen. Nun den Teig in die Förmchen füllen und in einem Wasserbad im Backofen etwa 20 Minuten backen. Für den Weinschaum das zweite Eigelb mit Weißwein und zehn Gramm Zucker über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die kleinen Aufläufe auf Teller stürzen und mit dem Weinschaum beträufeln. Als Garnitur die kandierten Zitronenscheiben verwenden.

Horst Lichter am 20. November 2010

## Kokos-Schmarrn mit Karamell-Chili-Bananen

### Für 4 Personen

2 EL Kokosflocken	3 cl Kokoslikör	4 Eier
125 ml Kokosmilch	120 g Mehl	150 g Zucker
1 EL saure Sahne	50 g Butterschmalz	80 g Butter
4 Kochbananen	2 Orangen, unbehandelt	1 Schote Chili, rot
Salz	Puderzucker	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Kokosflocken mit dem Likör mischen. Die Eier trennen und das Eigelb in eine große Schüssel geben. Das Eiweiß kalt stellen. Die Eigelb und Kokosmilch mit dem Schneebesen verquirlen. Anschließend das Mehl, 50 Gramm Zucker, die saure Sahne und die Kokosflocken dazugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben. Das Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Hiernach die Pfanne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und zehn bis 15 Minuten fertig backen. Die Schale einer Orange fein abreiben und den Saft von beiden Orangen auspressen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 50 Gramm Butter erhitzen und die Bananenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen. Die Chilischote halbieren, in Streifen schneiden und zusammen mit der Orangenschale untermischen. Den Karamell dickflüssig einkochen lassen, die Bananen zugeben und ein bis zwei Minuten darin schwenken. Den Kokosmarrn mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. Die restliche Butter in Flocken sowie 50 Gramm Zucker darüber verteilen und den Schmarrn darin karamellisieren. Den Kokosmarrn und die Bananen mit dem Sud auf Tellern anrichten. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

Johann Lafer am 22. Mai 2010

## Kuchen aus dem Glas mit warmer Vanille-Soße

### Für 4 Personen

4 Äpfel, Boskoop	170 g Zucker	1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
150 g Butter, weich	6 Eier	2 EL Calvados
200 g Mehl	0,5 TL Backpulver	1 Zitrone
125 ml Sahne	125 ml Milch	1 Vanilleschote
Butter	Puderzucker	Zimt

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vier ofenfeste Gläser mit Butter ausfetten. Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Zitrone pressen. Oberhalb der Apfelviertel mit einem Messer mehrmals einschneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Butter mit 150 Gramm Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, nach und nach drei Eier und zum Schluss den Calvados zufügen. Das Mehl sieben, mit Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Nun den Teig gut zur Hälfte in die Gläser füllen. Die Apfelviertel gleichmäßig darauf verteilen und ein wenig in den Teig eindrücken. Die Küchlein im Backofen für circa 30 Minuten goldgelb backen. Für die Vanillesoße die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Sahne, Milch, Vanillemark und -schote einmal aufkochen lassen, die Vanilleschote wieder entfernen und zehn Gramm Zucker einrühren. Vom Herd nehmen. Zwei Eier trennen. Die Eidotter und ein ganzes Ei in einer Edelstahlschüssel schaumig schlagen und den restlichen Zucker dabei einrieseln lassen. Die Milch-Sahne-Mischung nach und nach zugeben, über dem Wasserbad zu einer geschmeidigen Crème aufschlagen und warmhalten. Nun die Gläser aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Küchlein aus den Gläsern stürzen, mit Puderzucker und nach Belieben mit etwas Zimt bestäuben. Die Küchlein anrichten und mit der Vanillesoße warm servieren.

Horst Lichter am 08. Mai 2010

## Mandel-Kuchen mit Amaretto-Sahne-Creme

### Für 4 Personen

250 g Puderzucker	12 Eier	1 Prise Zimt
1 Schote Vanille	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Mandelblättchen
100 ml Weißwein	40 g Zucker	2 cl Amaretto
100 ml Sahne	Fett	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für den Kuchen acht Eier trennen. Das Eiweiß mit 100 Gramm Puderzucker sehr steif schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Mandelblättchen mit 150 Gramm Puderzucker, den acht Eidottern, dem Vanillemark sowie einer Prise Zimt und der Zitronenschale gut verrühren. Nun das Eiweiß vorsichtig unterheben, die Teigmasse in eine gefettete Backform füllen und circa 25 Minuten im Backofen backen. Für die Mandel-Sahnecreme vier Eier trennen. Die Sahne steif schlagen. Die Eidotter anschließend mit 40 Gramm Zucker, dem Mandellikör sowie dem Weißwein in einer Schüssel verrühren und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Sobald die Masse schön cremig ist, wieder kaltschlagen und die geschlagene Sahne unterheben. Den fertigen Mandelkuchen auf Tellern portionieren und mit der Amaretto-Sahnecreme servieren.

Horst Lichter am 04. Dezember 2010

## Mandel-Törtchen mit Vanille-Kokos-Creme

### Für 4 Personen

30 g Kokosraspeln	1 Vanilleschote	125 g Butter, weich
170 g Mascarpone	120 g Puderzucker	2 cl Kokoslikör
150 ml Milch	1 TL Backpulver	140 g Zucker, fein
200 g Mehl	2 Eier	1 Pck. Vanillezucker
50 g Mandeln, gemahlen	Fett	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Crème den Puderzucker sieben. Gemeinsam mit der Mascarpone sowie 75 Gramm Butter und einer Prise Salz mit einem Rührgerät zu einer glatten Crème verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und dieses mit den Kokosrapeln und dem Kokoslikör zu der Crème geben und verrühren. Das Ganze kühl stellen. Die Mandeln in einer ungefetteten Pfanne kurz anrösten. Für die Törtchen den Zucker, die übrige Butter und den Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Die Eier nacheinander dazugeben. Das Backpulver und das Mehl sieben. Die Mandeln und einen halben Teelöffel Salz untermischen. Eine Muffinform ausfetten. Nun die Mehlmischung und die Milch im Wechsel vorsichtig unter das Buttergemisch rühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Den Teig nun in die Muffinmulden füllen und im Backofen circa 25 Minuten goldbraun backen. Anschließend das Muffinblech herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Nun die Törtchen auf Tellern anrichten und die Vanillecreme in einem Spritzbeutel mit Sterntülle dekorativ auf den kleinen Küchlein verteilen und servieren.

Horst Lichter am 24. April 2010

## Orangen-Eis mit warmen Schoko-Küchlein

### Für 4 Personen

für das Eis	5 Orangen	1 Vanilleschote
2 EL Orangenlikör	500 g Sahne	8 Eier
200 g Zucker		

### Schokoladenküchlein:

60 g Bitterkuvertüre	60 g Butter, zimmerwarm	4 Eier
60 g Zucker		

### Orangen:

5 Orangen	1 EL Zucker	4 EL Butter
2 cl Orangenlikör		

### Für die Förmchen:

Butter	
Zucker	Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Orangen-Eis die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Von den Orangen drei Teelöffel Orangenschale abreiben. Die Orangen hiernach halbieren und 500 Milliliter Saft auspressen. In einem Topf das Mark der Vanilleschote mit Orangensaft, -schale, Sahne und Orangenlikör verrühren. Das Ganze langsam aufkochen und vom Herd nehmen. Nun die Eier trennen. Die Eidotter mit dem Zucker verrühren und unter ständigem Rühren in die heiße Orangenmasse gießen. So lange rühren, bis die Masse anfängt cremig dick zu werden. Anschließend durch ein Sieb in die Eismaschine füllen und zu einer schönen Eiscreme gefrieren lassen. Für die Schokoladenküchlein die Kuvertüre in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die zimmerwarme Butter unterrühren und die Eier trennen. Die Eidotter mit 40 Gramm Zucker in einer Schüssel über dem Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse lauwarm ist. Anschließend wieder kalt schlagen und die Schokobutter unterrühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Förmchen fetten und mit Zucker austreuen. Die Masse zur Hälfte hineinfüllen und zehn Minuten im Backofen backen. Für die karamellisierten Orangen zwei Orangen schälen und filetieren. Aus den restlichen Orangen 250 Milliliter Saft auspressen. Den Zucker in der Pfanne zergehen lassen, mit dem Orangensaft ablöschen und den Orangenlikör zugeben. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Orangenfilets darin scharf von beiden Seiten anrösten und warm stellen. Das Ganze um die Hälfte einreduzieren und mit der restlichen Butter abbinden. Die fertigen Küchlein sofort auf Dessertteller stürzen und gemeinsam mit dem Orangen-Eis sowie den karamellisierten Orangen anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 27. Februar 2010

# Orangen-Papaya-Gelee, Kokos-Mürbeteig, Preiselbeer-Sorbet

## Für 4 Personen

6 Blatt Gelatine	400 g Preiselbeeren, tiefgekühlt	1 Zitrone, unbehandelt
350 g Zucker	2 Eier	75 g Mehl
60 g Kokosflocken	50 g Butter	25 g Puderzucker
6 Orangen	1 Papaya	Salz
Mehl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwei Blatt Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Zitrone pressen.

Für das Sorbet die Preiselbeeren auftauen lassen und in einem Mixer fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen. 300 Gramm davon abmessen.

250 Gramm Zucker und das Püree aufkochen und mit Zitronensaft mischen. Die Gelatine ausdrücken, in dem heißen Püree auflösen und anschließend abkühlen lassen. Die Eier trennen, dabei die Eigelb einzeln aufbewahren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die kalte Masse heben. Das Ganze in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Für den Mürbeteig 30 Gramm Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Mehl, die Kokosflocken, Butter, Puderzucker und ein Eigelb mit einer Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen.

Den Teig anschließend drei Millimeter dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu acht Rechtecken von 3x6 Zentimetern ausschneiden. Den Mürbeteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Backofen zehn Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Für das Gelee die übrigen Blatt Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zwei Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets heraustrennen. Den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Papaya schälen, entkernen und klein würfeln.

Die restlichen Orangen auspressen und 400 Milliliter Saft abmessen. Den Orangensaft mit dem restlichen Zucker aufkochen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Den Saft auf Eiswasser unter Rühren abkühlen, bis er zu gelieren beginnt.

Acht kleine Förmchen mit Orangenfilets und Papayawürfeln füllen, den Orangensud darauf gießen und im Kühlschrank erkalten und festwerden lassen.

Die Mürbeteigböden mit den übrigen Kokosraspeln bestreuen. Das Orangengelee kurz in heißes Wasser tauchen, aus den Förmchen stürzen und auf den Mürbeteig setzen. Das Sorbet dazu geben und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2010

## Pfirsich-Tarte Tatin mit Cidre-Sorbet

### Für 4 Personen

100 g Butter	3 Pfirsiche, reif	1 Pck. Blätterteig, als Rolle
475 g Zucker	250 ml Cidre	3 Blätter Gelatine
3 Äpfel, säuerlich	1 Zitrone	2 Tarte-Förmchen, 12 cm Durchmesser

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Für die Karamellsoße 200 Gramm Zucker, 200 Milliliter Wasser und 50 Gramm Butter aufkochen und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Die Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Tarteformen mit 20 Gramm Butter austreichen, die Karamellsoße darin verteilen und die Spalten mit der Schnittseite darauf legen. Den Blätterteig in der Förmchen-Größe ausstechen und auf die Pfirsiche legen. Die Tarte mit der restlichen Butter bestreichen und im Backofen 20 bis 30 Minuten goldbraun backen und anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Eine entsprechend große Platte auf die Form legen und Tarte stürzen, so dass die Pfirsiche oben liegen. Für das Sorbet 275 Gramm Zucker und 100 Milliliter Cidre in einem Topf aufkochen. Weitere zehn Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser fünf Minuten einweichen. Die Äpfel schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel mit Zitronensaft und dem restlichen Cidre fein pürieren. Die Gelatine gut ausdrücken und im Zuckersirup auflösen. Das Apfelpüree zugeben und in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Tarte in Stücke schneiden und mit dem Sorbet servieren.

Johann Lafer am 01. August 2009

# Pistazien-Pfannkuchen-Torte mit Rhabarber-Sorbet

## Für 4 Personen

25 g Butter	125 g Mehl	250 ml Milch
5 Eier	50 g Pistazien	340 g Zucker
250 g Mascarpone	250 g Magerquark	2 Zitronen, unbehandelt
1 Vanilleschote	7 Blatt Gelatine, weiß	100 ml Pflaumenwein
300 g Rhabarber	250 ml Weißwein	3 cl Grenadinesirup
2 EL Butterschmalz	150 g gemischte Beeren	Salz

Die Butter in einem Topf schmelzen und zusammen mit zwei Eiern, Milch, Pistazien, zehn Gramm Zucker, Mehl und einer Prise Salz in einen hohen Becher geben. Das Ganze fein pürieren und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig anschließend zehn Minuten ruhen lassen. Das Butterschmalz zerlassen und damit eine flache beschichtete Pfanne dünn auspinseln. Danach mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben, leicht schwenken und goldgelb backen. Den Crepe wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Auf diese Weise sechs bis acht Crepes backen und abkühlen lassen. Für die Füllung die Schale einer Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Mascarpone mit dem Quark und dem Zitronensaft sowie der abgeriebenen Schale und dem ausgekratzten Vanillemark schaumig aufmixen. Fünf Blatt Gelatine in kaltem Wasser fünf Minuten einweichen lassen. Den Pflaumenwein in einem Topf erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die restlichen Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, danach 80 Gramm Zucker nach und nach einrieseln lassen. Nun den Pflaumenwein unter die Mascarponecreme mischen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Crepes in der Größe einer Springform mit 18 Zentimetern Durchmesser ausstechen. Anschließend die Springform mit Frischhaltefolie auslegen. Auf den Boden der Springform einen Crepe legen, mit drei Esslöffel Mascarponecreme bestreichen, mit einem Crepe bedecken und erneut mit der Crème bestreichen. So fortfahren, bis Crepes und Mascarponecreme aufgebraucht sind. Das Ganze zuletzt mit einem Crepe bedecken und die Torte im Kühlschrank ein bis zwei Stunden kalt stellen. Für das Sorbet den Rhabarber schälen und klein würfeln. Die übrige Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Weißwein mit dem restlichen Zucker und der ausgekratzten Vanilleschote aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Rhabarberstücke darin einige Minuten bissfest kochen und anschließend in ein kaltes Gefäß umfüllen. Die ausgedrückte Gelatine in dem Sud auflösen. Den Saft der verbliebenen Zitrone pressen, mit dem Sud und dem Grenadinesirup mischen und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die Pfannkuchentorte aus der Form lösen, in Stücke schneiden und jeweils mit einer Kugel Sorbet und frischen Beeren garniert servieren.

Johann Lafer am 03. April 2010

# Quitten-Mousse-Törtchen mit Macadamia-Hippen

## Für 4 Personen

600 g Quitten	100 g Zucker	200 ml Weißwein
1 Stange Zimt	1 Schote Vanille	5 Blatt Gelatine
150 ml Schlagsahne	2 Eier	50 g Butter
100 g Puderzucker	100 g Mehl	2 EL Kakaopulver
150 g Macadamianüsse, ungesalzen	Puderzucker	

Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Nun die Quitten zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben. Weißwein angießen, die Zimtstange, das Vanillemark sowie die Vanilleschote zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze sehr weich kochen lassen. Die Quittenstücke aus dem Weißweinsud heben und in einem Mixer fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und 350 Gramm davon abwiegen. 100 Milliliter Weißweinsud abmessen und nochmals aufkochen. Die Gelatineblätter fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in dem heißen Weißweinsud auflösen. Zum Quittenpüree geben, gut verrühren und auf einer Schüssel mit Eiswasser unter Rühren abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Quittenmasse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Auflaufform geben und glatt streichen. Abgedeckt im Kühlschrank zwei bis drei Stunden fest werden lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Eier trennen und das Eiklar auffangen. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen und mit Puderzucker, Mehl, Kakaopulver und Eiweiß zu einem glatten Teig verrühren. Alles zehn Minuten ruhen lassen. Den Teig mit Hilfe einer Streichpalette oder eines Teigschabers und einer Kreisschablone (sechs Zentimeter Durchmesser) dünn auf eine Backmatte aufstreichen. Die Macadamianüsse fein hacken. Den Teig anschließend mit den gehackten Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen fünf bis sechs Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und mit einer Streichpalette vorsichtig von der Backmatte lösen. Die Quittenmousse mit einem Ring (fünf Zentimeter Durchmesser) ausstechen oder mit einem Löffel Nocken aus der Masse abstechen. Zum Anrichten eine Macadamiahippe auf jeden Teller geben und ein Stück Quittenmousse daraufsetzen. Erneut eine Hippe und danach wieder Mousse daraufgeben. Mit einer weiteren Hippe belegen. Abschließend mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 13. November 2010

# Schokoladen-Körbchen, Erdbeeren, Sauer-Rahm-Eis

## Für 4 Personen

250 ml Milch	100 g Honig, flüssig	4 Eier
250 g saure Sahne	1 Zitrone, unbehandelt	400 g Zartbitterschokolade
500 g Erdbeeren	2 EL Puderzucker	2 cl Orangenlikör
3 Zweige Minze		

Für das Eis Milch und Honig in einem Topf aufkochen. Zwei Eier trennen und die Eidotter mit den anderen beiden Eiern mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und die heiße Honigmilch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Anschließend die Masse dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75-80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung.

Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen, die saure Sahne, den Zitronensaft sowie die Schale zugeben und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Für die Schokoladenkörbchen die Schokolade hacken. 300 Gramm Schokolade in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Dabei nicht über 40 Grad erhitzen. Nun die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die restliche gehackte Schokolade zur geschmolzenen Schokolade geben. Die ideale Verarbeitungstemperatur für dunkle Schokolade liegt bei 31°C - 32°C.

Nun die sauberen, trockenen Förmchen mit der temperierten Schokolade austreichen. Die erste Schicht fest werden lassen und eine zweite Schicht auftragen. Erneut fest werden lassen.

Die Erdbeeren abbrausen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, putzen und vierteln. Anschließend die Erdbeeren in einer Schüssel mit Puderzucker und Orangenlikör marinieren.

Kurz vor dem Servieren die Schoko-Schälchen mit den Erdbeeren füllen und jeweils eine Kugel Eis darauf geben. Das Ganze mit Minzeblättchen dekoriert servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2010

## Süßes Omelette mit karamellisierten Pflaumen

### Für 4 Personen

350 g Pflaumen	350 ml Portwein	200 g Crème-fraîche
110 g Zucker	60 g Butter	20 g Ingwer
3 Eier	1 Prise Salz	30 g Mehl
1 Vanilleschote	2 EL Zucker, braun	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	2 EL Sahne	1 Pck. Vanillezucker
2 EL Puderzucker		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Pflaumen putzen, halbieren, entsteinen und danach in Spalten schneiden. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Pflaumen dazugeben, mit dem braunen Zucker bestreuen und karamellisieren. Die Schale der Orange und Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Danach den Ingwer schälen und grob zerdrücken. Circa drei-viertel der Pflaumen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Mit dem Portwein die noch verbleibenden Pflaumen im Topf ablöschen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Ingwer, Vanilleschote und -mark, einen Teelöffel Zitronenabrieb und circa zwei Teelöffel Orangenabrieb dazugeben und für circa fünf Minuten andünsten. Nun den Ingwer und die Vanilleschote wieder entfernen und die Pflaumen in der Soße pürieren. Das Pflaumenmus mit Zitronen- und Orangensaft sowie 60 Gramm Zucker abschmecken. Die Sahne mit der Crème-fraîche und dem Vanillezucker verrühren, anschließend kühl stellen. Die Eier trennen. Die Eidotter mit 20 Gramm Zucker, der restlichen Zitronenschale und einer Prise Salz mit dem Handmixer circa fünf Minuten cremig schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eigelbmasse heben, anschließend das Mehl darauf sieben und vorsichtig unterheben. In zwei ofenfesten Pfannen jeweils 20 Gramm Butter zerlassen und die Omelettmasse gleichmäßig darin verteilen. Anschließend in den Backofen geben und circa zehn Minuten backen. Danach das Ganze aus dem Ofen herausnehmen und auf Teller geben. Die Omelettes abschließend mit Puderzucker bestäuben und mit dem Pflaumenmus, den übrigen karamellisierten Pflaumen und der Crème anrichten und servieren.

Horst Lichter am 21. August 2010

## Vanille-Küchlein mit Feigen und Mandel-Sahne

### Für 4 Personen

2 EL Mehl	4 Eier (M)	3 Päckchen Vanillezucker
40 g Butter	1 EL Puderzucker	4 Feigen, frisch
4 cl Portwein	4 cl Rotwein	250 ml Sahne
2 EL Mandeln, gemahlen	1 EL Speisestärke	

Die Feigen waschen und vierteln. Den Portwein mit dem Rotwein sowie dem Puderzucker in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Mit etwas Speisestärke andicken, anschließend die Feigen hinzugeben und ziehen lassen. Die Eier trennen, die Eiweiß steif schlagen und währenddessen zwei Päckchen des Vanillezuckers einrieseln lassen. Das Mehl und die Eigelb verrühren und unter den Eischnee heben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 12 kleine Küchlein goldgelb ausbacken. Die Sahne steif schlagen und dabei das dritte Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Die gemahlene Mandeln zum Schluss unterrühren. Die Vanilleküchlein mit den Feigen und der Mandelsahne auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 16. Oktober 2010

## Weißbier-Parfait auf Hopfen-Krokant

### Für 4 Personen

3 Eier, frisch (Kl. M)	75 g Puderzucker	1 EL Vanillezucker
200 ml Weißbier	3 Blatt Gelatine	250 ml Schlagsahne
1 Prise Salz	150 g Karamellbonbons, hart	1 TL Hopfen, getrocknet
1 TL Öl		

### nach Belieben:

200 g Beeren, gemischt	100 ml Mangopüree	100 ml Himbeerpüree
Minze		

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grill vorheizen. Die Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. Die Gelatine zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen das Eigelb mit Puderzucker, Vanillezucker und Weißbier in einer großen Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Masse auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen, auf Eiswasser stellen und kaltschlagen. Jetzt das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Nun zuerst die Sahne und danach den Eischnee vorsichtig und vollständig unter die Eiermasse heben. Eine Auflaufform mit etwas Öl einstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Masse einfüllen, glattstreichen und mindestens sieben Stunden gefrieren lassen. Die Karamellbonbons in einer Küchenmaschine fein zermahlen und durch ein feines Sieb auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Nach Belieben mit einer Schablone verschiedene Formen für das Karamell vorgeben. Den getrockneten Hopfen von den Stielen abstreifen, zerkleinern und über die zermahlene Karamellbonbons streuen. Im Backofen alles unter Aufsicht schmelzen lassen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Die Form mit dem Parfait kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait mit der Folie aus der Form stürzen und in Rechtecke schneiden. Die Parfait-Rechtecke zwischen zwei Karamellblätter legen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Beeren und Minze garnieren und mit Fruchtpüree beträufeln.

Johann Lafer am 18. September 2010

## Weißes Schokoladen-Parfait auf Koriander-Kirschen

### Für 4 Personen

50 g Zartbitterschokolade	150 g Schokolade, weiß	3 Eier (Kl. M)
50 ml Milch	75 g Puderzucker	250 ml Schlagsahne
Salz	3 cl Crème-de-Cacao	600 g Kirschen
150 ml Kirschsafte	1 Limette, unbehandelt	50 g Zucker
1 TL Speisestärke	3 cl Kirschbrand	1 Tl Korianderkörner
Öl		

Die Zartbitterschokolade für 30 Minuten ins Tiefkühlgerät legen, damit sie sich später besser hobeln lässt. Die weiße Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und das Eiweiß zunächst kalt stellen. Die Milch erwärmen, bis sie lauwarm ist. Die Eidotter mit Puderzucker und der lauwarmen Milch in einer großen Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad dick-schaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen, die geschmolzene Schokolade, sowie die Crème de Cacao nach und nach dazugeben und einrühren. Die Schüssel ins Eiswasser stellen und die Masse kalt schlagen. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter die kalte Eimasse heben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und ebenfalls unter die Parfaitmasse heben. Eine Form (etwa 500 ml Inhalt) mit etwas Öl einstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Masse einfüllen, glattstreichen und mindestens sechs bis acht Stunden gefrieren. Die Kirschen halbieren und entkernen. Die Limettenschale dünn abschälen und den Saft auspressen. Die Schalen in feine Streifen schneiden. Anschließend den Kirschsafte, den Limettensaft, die Limettenschale sowie den Zucker in eine Pfanne bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke in zwei Esslöffeln Wasser anrühren und den Sud damit binden. Das Ganze nochmals aufkochen und mit Kirschbrand und den gestoßenen Korianderkörnern verfeinern und die Kirschen unterschwenken. Zum Stürzen die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait mit der Folie aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und diagonal halbieren. Davon Dreiecke auf den Korianderkirschen anrichten. Die angefrorene Schokolade mit einer Reibe in feine Späne direkt auf das angerichtete Parfait hobeln und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 02. Oktober 2010

**Fisch**

## Asiatische Fisch-Röllchen mit Rettich-Salat

### Für 4 Personen

3 Zehen Knoblauch	0,5 Knolle Ingwer	2 Schalotten
1 Chilischote, rot	1 Limette, unbehandelt	60 ml Sojasoße, hell
20 g Akazienhonig	130 ml Olivenöl	4 Lachsforellenfilets
8 Scheiben Speck, dünn	2 Rettiche, weiß	2 Stangen Frühlingsslauch
1 Ciabatta	Salz	Pfeffer, weiß

Den Grill auf circa 120 Grad erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Vom Ingwer ein 20 Gramm schweres Stück abschneiden, dieses schälen und fein reiben. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Sojasoße, Honig, 60 Millilitern Olivenöl, Limettensaft und -schale vermischen. Die Lachsforellenfilets von der Haut befreien und entgräten. Anschließend gründlich waschen, trockentupfen und in eine flache Form legen. Mit der zubereiteten Marinade begießen, abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dabei etwas Marinade aufsparen. Acht Stücke Alufolie (circa 20 Zentimeter Länge) mit etwas Olivenöl bestreichen. Jedes Forellenfilet auf zwei Scheiben Speck legen, mit Pfeffer würzen und aufrollen. Auf die Alufolie geben und darin wie ein Bonbon einwickeln. Die Alufolie an den Seiten fest verschließen und in einen Dämpfeinsatz legen. Im Dampfgarer etwa 15 Minuten bei 75 Grad garen. Den Rettich schälen und mithilfe eines Gemüseschälers in lange, dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der restlichen Marinade und dem restlichen Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlingsslauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter den Salat mischen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und kurz von jeder Seite auf dem Grill anrösten. Die Forellenröllchen aus der Folie lösen, auf dem Rettichsalat anrichten und mit dem Brot servieren.

Johann Lafer am 17. Juli 2010

## Dorsch aus dem Backofen

### Für 4 Personen

4 Dorschfilets, a 200 g	1 Bund Frühlingslauch	100 g Greyerzer-Käse, gerieben
150 g Champignons, frisch	3 Kartoffeln, groß	60 g Butter
8 Eier	150 ml Milch	150 ml Sahne
1 Muskatnuss	0,5 Bund Dill	250 ml Crème-fraîche
1 Zitrone	4 EL Senf	4 Dillblüten
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten kochen, danach auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen und die Champignons in Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Frühlingslauch darin kurz anschwitzen. Die Champignons dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Anschließend das Ganze in eine Auflaufform geben und mit den Kartoffelscheiben gleichmäßig bedecken. Die Dorschfilets abrausen, trockentupfen, in circa fünf Zentimeter große Stücke teilen und beidseitig salzen und pfeffern. Den Dill fein hacken und mit Milch, Sahne und Eiern verquirlen. Drei Esslöffel Dill dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Fisch nun gleichmäßig auf den Kartoffelscheiben verteilen und mit dem Milch-Sahne-Eiergemisch übergießen. Das Ganze für elf Minuten in den Backofen geben. Danach den Greyerzer Käse darüber verteilen und weitere fünf bis zehn Minuten backen, bis der Käse eine goldbraune Kruste hat. Die Hälfte der Zitrone auspressen, danach Crème-fraîche in einem Topf erwärmen. Den Zitronensaft mit den restlichen Dillblättern, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dorschauflauf auf Tellern anrichten und mit der Senfsoße servieren. Mit Dillblüten garnieren.

Horst Lichter am 21. August 2010

## Fisch-Piccata mit Paprika-Creme

### Für 4 Personen

300 g Wildreis	750 g Paprikaschoten, rot	3 Schalotten
3 EL Olivenöl	150 ml Weißwein, trocken	250 ml Sahne
175 ml Fischfond	1 EL Tomatenmark	4 Scheiben Seelachsfilet, á 200 g
75 g Parmesan	3 Eier (Gr. M)	2 EL Butterschmalz
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Paprika halbieren, entkernen und abwaschen. Mit der Hautseite nach oben im Ofen so lange rösten bis die Schote anfängt schwarz zu werden. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit einem Teller bedeckt für fünf Minuten dämpfen. Nun die Haut abziehen und grob würfeln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika sowie die Schalotten darin andünsten. Das Ganze mit dem Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen und mit Sahne, Fischfond und Tomatenmark auffüllen. Alles einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen. Nun die Soße pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend beiseite stellen und warm halten. Den Fisch abbrausen, trockentupfen und jede Scheibe einmal längs halbieren. Die Eier verquirlen, den Parmesan reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, den Fisch mehlieren und durch die Ei-Käsemischung ziehen. In der Pfanne von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit dem Wildreis servieren.

Horst Lichter am 09. Oktober 2010

## Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat

### Für 4 Personen

500 g Schwertfisch	10 Eier	200 g Mehl
200 g Paniermehl	200 g Kokosraspeln	250 g Doppelrahm
1 Bund Dill	1 Bund Rosmarin	2 Romana-Salate
150 ml Olivenöl	Worcester-Soße	Curry
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Rosmarin und den Dill fein hacken und fünf Eier trennen. Anschließend den Doppelrahm mit den fünf Eigelb, den gehackten Kräutern sowie einem Teelöffel Curry gut verrühren. Den Schwertfisch waschen, trocknen und auf die Größe von Fischstäbchen teilen. Nun in der Mitte des Schwertfisches eine Tasche schneiden und die zuvor angerührte Crème hinein füllen. Nun das Ganze von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Worcester-Soße beträufeln. Anschließend die Fischstücke mehlieren und durch die restlichen fünf Eiern ziehen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln mischen und den Fisch darin panieren. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten circa fünf Minuten bei niedriger Hitze goldbraun ausbacken. Nun den Fisch aus der Pfanne herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend ein paar Blätter vom Romana-Salat zupfen. Diese auch kurz durch das heiße Olivenöl ziehen, sodass sie schön knusprig werden. Abschließend die Fischstäbchen auf den frittierten Salatblättern anrichten und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 27. März 2010

## Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse

### Für 4 Personen

600 g Seelachsfilet	250 g Zucchini	250 g Zuckerschoten
500 g Cocktailtomaten	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
2-3 Zweige Rosmarin	2-3 Zweige Thymian	2 EL Öl
100 g Crème-fraîche	1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Butter
3 EL Semmelbrösel	1 Stange Baguette	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Zuckerschoten putzen. Die Zucchini und Tomaten vom Strunk befreien. Zucchini in Scheiben schneiden, Zuckerschoten und Tomaten im Ganzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Rosmarin und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie Zucchini und Zuckerschoten darin circa vier Minuten braten. Dann die Tomaten, Knoblauch und Kräuter zufügen und nur kurz mit braten. Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nun in eine Auflaufform geben. Nun die Seelachsfilets abrausen, trockentupfen und je nach Größe halbieren. Die Zitrone auspressen und die Fischfilets mit dem Saft beträufeln, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin unter Rühren anrösten. Nun die Bröselbutter schön gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Nach der Garzeit den Fisch mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und dazu frisches Baguette servieren.

Horst Lichter am 13. November 2010

## Gebratener Zander auf Curry-Spätzle

### Für 4 Personen

1 EL Currypulver	1 TL Kurkuma	500 g Mehl
8 Eier (Kl. M)	1 Muskatnuss	4 St Frühlingszwiebeln
50 g Spargel, grün	50 g Zuckerschoten	1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, rot	5 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	100 ml Fischfond	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	4 Zanderfilets	1 Zitrone
50 g Butter, kalt	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	Chili	

Currypulver und Kurkuma mit dem Mehl mischen. Das Ganze in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier trennen. Die übrigen ganzen Eier, die Eidotter und einen Teelöffel Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Spätzleteig mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt ohne zu reißen. Sonst noch etwas Mehl oder Wasser untermengen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen. Den Spätzleteig in das kochende Wasser drücken und die Spätzle garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Oder, für Geübte, den Spätzleteig vom Brett schaben. Die Frühlingszwiebeln abziehen. Das untere Drittel des Spargels schälen. Die Zuckerschoten putzen. Die Paprikaschoten vom Strunk befreien. Das Gemüse je nach Größe halbieren oder in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Gemüse darin anbraten. Unter Wenden circa drei Minuten anbraten, die Spätzle dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Für den Rieslingschaum Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, mit Fischfond, Weißwein und Sahne ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und im restlichen Olivenöl auf der Hautseite etwa vier Minuten anbraten. Dann wenden und eine weitere Minute braten. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Das Schnittlauch in feine Rollen schneiden und zwei Esslöffel unter das Gemüse rühren. Das Zanderfilet mit den Spätzle und dem Weißweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. September 2010

## Gebratener Zander mit Champagner-Risotto

### Für 4 Personen

800 g Zanderfilet	500 g Riesen-Garnelen	300 g Risottoreis
200 ml Sekt (trocken)	70 g Butter	2 Schalotten
1 Zitrone	10 Safran-Fäden	2 Bund Petersilie, glatt
800 ml Geflügelfond	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Risottoreis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Das Ganze mit Champagner ablöschen und etwas einkochen lassen. Nun die Safran-Fäden unterrühren, den Geflügelfond nach und nach hinzugeben und circa 20 Minuten, unter mehrmaligem Rühren, ohne Deckel köcheln lassen. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, in acht Portionen teilen und beidseitig salzen und pfeffern. Die Zitrone pressen. Die Garnelen am Rücken längs aufschneiden und von Schale und Darm befreien. Anschließend waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten bei starker Hitze im heißen Olivenöl circa drei Minuten knusprig braten, danach wenden und circa zwei Minuten fertig braten. Danach die Filets herausnehmen und warm stellen. Nun die Garnelen im Zander-Bratfett zwei Minuten beidseitig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Gramm Butter unter das fertige Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne leicht anbräunen, die Petersilie zugeben und kurz andünsten. Die Zanderfilets mit den Garnelen und dem Risotto auf Tellern anrichten, mit der Petersilienbutter beträufeln und heiß servieren.

Horst Lichter am 18. Dezember 2010

## Gefüllter Rotbarsch

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, klein	800 g Rotbarschfilets	100 g Krabben
200 g Champignons	1 Schalotte	80 ml Weißwein, trocken
4 EL Butter	100 ml Sahne	50 g Crème-fraîche
1 Zitrone	0,5 Bund Dill, frisch	0,5 Bund Petersilie
Butter	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Die Rotbarschfilets abbrausen und trockentupfen. Die Zitrone auspressen, anschließend die Filets mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet der Länge nach halbieren und so aufrollen, dass noch eine Füllung hineinpasst. Hierbei einen Zahnstocher zum Fixieren benutzen. Eine Auflaufform mit Deckel einfetten und bereitstellen. Die Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Champignons zufügen und darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne sowie die Crème-fraîche dazugeben und etwas einköcheln lassen. Abschließend die Krabben dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Füllung in die Fischröllchen geben, jeweils mit Butterflöckchen belegen und die zugedeckte Auflaufform für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Die Petersilie sowie den Dill nach dem Abwaschen fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die fertig gegarten Kartoffelchen darin schwenken und mit Petersilie bestreuen. Die Rotbarschröllchen mit den Butterkartoffelchen auf Tellern anrichten und den Fisch mit dem fein gehackten Dill bestreuen. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 23. Oktober 2010

## Gegrillte Thunfisch-Würfel mit Rhabarber-Chutney

### Für 4 Personen

500 g Rhabarber	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
40 g Ingwer	1 Schote Chili, klein, rot	80 ml Olivenöl
110 g Zucker	50 ml Balsamico bianco	1 Bund Minze
1 TL Korianderkörner	50 ml Sojasoße	50 ml Pflaumenwein
600 g Thunfischfilet, frisch	1 Bund Schnittlauch	100 g Rucola
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Ingwers ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und eine Hälfte fein würfeln. In einer Pfanne 30 Milliliter Olivenöl erhitzen und Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin andünsten. 80 Gramm Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren lassen. Das Ganze mit Balsamico bianco ablöschen und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Hälfte der Rhabarberwürfel zugeben und alles so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Anschließend den restlichen Rhabarber zugeben und nochmals kurz aufkochen. Zehn Minzeblättchen von den Stielen abzupfen, fein hacken und unter das Chutney rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den übrigen Ingwer waschen, schälen und klein würfeln. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Korianderkörnern klein hacken. Die verbliebene Chilihälfte entkernen und unter fließendem Wasser abspülen. Danach trockentupfen und fein würfeln. Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander in 30 ml Olivenöl anschwitzen. Mit 30 Gramm Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Alles mit Sojasoße und Pflaumenwein ablöschen. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Anschließend die Marinade abkühlen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und längs in zwei mal zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch von jeder Seite 15 bis 30 Sekunden anbraten. Das Innere der Fischstücke bleibt dabei roh. Anschließend die Thunfischstücke in der Marinade wenden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Thunfisch darin wälzen. Nun in Würfel schneiden. Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit zwei Esslöffeln der Marinade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Chutney auf Tellern verteilen, die Thunfischwürfel darauf legen und mit dem Rucola garniert servieren.

Johann Lafer am 24. April 2010

## Geschnetzeltes vom Heilbutt, Aprikosen-Curry-Soße

### Für 4 Personen

500 g Heilbuttfilet, ohne Haut	2 EL Olivenöl	1 Sternanis
0,5 TL Koriandersaat	1 Stange Zimt	2 Kapseln Kardamom
200 g Basmatireis	0,5 TL Kurkumapulver	1 Chilischote, rot
200 ml Aprikosensaft	200 ml Weißwein	2 TL Currypulver
1 TL Speisestärke	100 g Butter, kalt	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	6 Aprikosen	Salz, Pfeffer, schwarz

Sternanis, Koriander, Zimtstange und Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und in ein Teesieb oder Teebeutel geben. Den Basmatireis unter fließendem Wasser abspülen und mit 300 Millilitern Wasser, Kurkuma, einer Prise Salz und dem Teesieb zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe zurückdrehen und den Reis etwa zwölf bis 15 Minuten ausquellen lassen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Aprikosensaft mit Weißwein, Currypulver und den Chilistreifen aufkochen. Die Aprikosen zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen und stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und im heißen Olivenöl kurz anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, in die Soße geben und unterschwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Geschnetzelte auf Tellern anrichten, den Reis dazu servieren und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Johann Lafer am 26. Juni 2010

## Gratinierte Doraden-Filets mit Kresse-Stampf-Kartoffeln

### Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, fest	2 Knollen Fenchel	100 ml Weißwein
1 Stange Zimt	8 Doradenfilets	90 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	6 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
4 Stiele Petersilie, glatt	20 g Kapern	40 g Panko
80 g Butter	2 Bete Gartenkresse	10 Fäden Safran
Muskatnuss	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze erhitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpftopf weich garen. Die Fenchelknollen putzen und in Spalten schneiden. Das Grün aufbewahren. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Safran, eine Prise Zucker, Zimtstange und drei halbierte Zehen Knoblauch zugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Fenchel salzen und pfeffern und bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Fenchel gar ist. Abschließend mit dem Fenchelgrün bestreuen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Doradenfilets in einer Pfanne mit 30 Millilitern heißem Olivenöl, Thymian und Knoblauch anbraten, herausnehmen, auf ein Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kapern ebenfalls klein hacken. Beides mit dem restlichen Olivenöl, etwas Zitronensaft und abgeriebener Schale mischen und auf der Hautseite der Filets verteilen. Mit den Pankobröseln bestreuen und im heißen Backofen zwei bis drei Minuten goldbraun gratinieren. Die Kresse abschneiden. Die Kartoffeln mit einer Gabel leicht zerdrücken, die Butter würfeln und zusammen mit der abgeschnittenen Kresse zugeben, mit Salz und Muskat würzen und so vermengen, dass die Kartoffeln stückig bleiben. Den Fenchel mit dem Sud und den Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Filets darauf geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 08. Mai 2010

## Gratiniertes Seelachs-Filet

### Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 170 g	1 Zitrone	600 g Mangold
2 Kugeln Büffelmozzarella	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
60 g Speck	500 ml Sahne	100 ml Weißwein, trocken
100 ml Gemüsefond	500 g Tagliatelle	20 ml Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen und putzen. Die Mangoldstiele fein hacken und die Blätter grob schneiden. Das Ganze in Salzwasser zwei Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln, die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Speck darin anbraten. Das Ganze mit Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen, die Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und ein weiteres Mal kurz aufkochen lassen. Nun den Mangold dazugeben und alles miteinander vermengen. Eine halbe Zitrone pressen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und mit dem Mangold bedecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Mangold verteilen. Anschließend den Auflauf 15 Minuten im Backofen gratinieren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abschließend mit dem Seelachsfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 27. Februar 2010

## Heilbutt auf Orangen-Linsen-Sud und Schalotten-Spinat

### Für 4 Personen

700 g Heilbuttfilet	600 ml Fischfond	200 ml Weißwein
2 Sternanis	1 TL Korianderbeeren	0,5 Stangen Zimt
3 Zehen Knoblauch	2 EL Weißweinessig	2 Orangen, unbehandelt
600 g Linsen, rot	2 Zweige Thymian	110 g Butter
3 Schalotten	400 g Spinat, jung	2 Zweige Petersilie, glatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Heilbutt in vier gleich große Stücke schneiden. Den Fischfond mit Weißwein, Sternanis, Korianderbeeren, Zimt, zwei geschälten Zehen Knoblauch und Essig in einem Topf aufkochen. Die Temperatur auf 70 Grad regulieren und die Heilbuttflets hineinlegen. Den Fisch etwa zehn Minuten darin ziehen lassen, dabei immer wieder das Thermometer kontrollieren. Die Orangen pressen. Die Linsen in 30 Gramm Butter anschwitzen, anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Den Thymian zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze weich kochen. Salzen, pfeffern und 50 Gramm Butter in Würfeln unterrühren. Die Schalotten sowie die dritte Zehe Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter anschwitzen. Den Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. 600 Milliliter Gewürzsud vom Heilbutt durch ein Sieb gießen und zu den Linsen geben. Diese kurz erwärmen und in tiefen Tellern verteilen. Daraufhin den Spinat mit den Heilbuttflets darauf anrichten. Die Petersilienzweige waschen und fein hacken. Abschließend den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 06. November 2010

## Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto

### Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets, a 200 g	2 Zitronen, unbehandelt	2 EL Butterschmalz
1 Salatgurke	1 Zwiebel, rot	2 EL Kräuteressig
1 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Dill
300 g Risottoreis	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
125 ml Weißwein, trocken	450 ml Gemüsebrühe	2 EL Butter
6 EL Sahne	60 g Parmesan	Mehl
Zucker	Meersalz	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und anschließend minimal in Mehl wenden. Für das Risotto das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Schale der übrigen Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb zum Reis fügen und mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten leicht köcheln lassen und nach und nach die Brühe hinzugeben und rühren. Den Parmesan reiben. Danach die Butter und Sahne zum Reis geben, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und den Parmesan darunterheben. Die Gurke halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Den Kräuteressig mit Salz, weißen Pfeffer und Zucker vermengen und das Pflanzenöl darunter rühren. Anschließend die Gurken und die Zwiebel darunter mengen. Den Dill und die Petersilie abzupfen und fein hacken. Dabei einige Zweige Dill für die Garnitur aufsparen. Den übrigen Zitronenabrieb mit dem Dill und der Petersilie vermischen und beiseite stellen. Die Fischfilets beidseitig mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets bei mittlerer Temperatur von jeder Seite circa fünf Minuten braten. Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Mischung aus Zitronenabrieb, Petersilie und Dill bestreuen. Nun den Gurkensalat auf Tellern verteilen, darauf die Fischfilets anrichten und das Zitronenrisotto dazu servieren und das Ganze mit einigen Dillzweigen garnieren.

Horst Lichter am 10. Juli 2010

## Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt

### Für 4 Personen

500 g Drillinge	5 EL Butter	1,5 Bund Petersilie, glatt
4 Forellenfilets	2 Zitronen	2 Äpfel, Boskoop
2 Orangen	100 ml Weißwein, trocken	400 ml Fischfond
1 EL Senfkörner	1 TL Anissamen	3 Blatt Lorbeer
50 ml Balsamico, hell	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Salbei
Salz	Pfeffer	Worcester-Soße
Zucker		

Die Drillinge waschen und ungeschält in Salzwasser garen. Die Forellen abbrausen und trockentupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Worcester-Soße beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die Orangen und eine Zitrone großzügig schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten scheiden. Nun drei Esslöffel Butter in einem Dampfgarer erhitzen und die Orangen- sowie die Zitronenscheiben und Apfelspalten kurz darin anschwitzen. Das Ganze mit Wein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Den Balsamico-Essig, die Anissamen, Lorbeerblätter und Senfkörner mit dazugeben und zum Kochen bringen. Den Saft der übrigen Zitrone pressen. Nun den Sud mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcester-Soße und Zucker abschmecken, die Forellenfilets auf den Einsatz legen und das Ganze für circa zwölf Minuten bei mittlerer Hitze garen. Einen Bund Blattpetersilie sowie den Bund Estragon und ein paar Blätter Salbei fein hacken und in den Sud geben. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Die übrige Petersilie fein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen. Die Forellenfilets mit dem Obst und den Kräutern anrichten, etwas Sud dazugeben und mit den Drillingen servieren.

Horst Lichter am 31. Juli 2010

## Lachs-Filet mit Rucola-Risotto

### Für 4 Personen

4 Scheiben Lachsfilet, je 180 g	2 EL Olivenöl	1 TL Koriander, gemahlen
6 Zweige Thymian	2 Blätter Lorbeer	600 ml Weißwein, trocken
1 Zitrone	400 g Risottoreis	1 Schalotte
4 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe	250 g Rucola
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Drei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. 500 Milliliter Wein angießen und unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Circa drei Schöpfkellen Gemüsebrühe zufügen und bei schwacher Hitze den Reis quellen lassen. Inzwischen 200 Gramm Rucola in Stücke zupfen. Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos dreiviertel der Rucolablätter unter das Risotto heben. Das Risotto und die Rucolablätter drei Minuten garen lassen. Den Parmesan reiben. Den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, den Parmesan und den restlichen Rucola unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Öl bepinseln. In einer kleinen Schüssel eine Mischung aus Koriander, Salz und Pfeffer herstellen. Anschließend die Filets damit gut einreiben und diese in einen Siebeinsatz für einen Dampfkochtopf legen. Den Thymian grob zerkleinern. Den restlichen Wein in den unteren Teil des Topfes gießen und den Thymian sowie die Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen. Nun den Siebeinsatz mit dem Fisch daraufsetzen und zugedeckt für circa zehn Minuten garen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den fertig gegarten Fisch vorsichtig aus dem Siebeinsatz nehmen und auf die Teller geben. Das Rucola-Risotto daneben anrichten und mit den übrigen Rucolablättern und einigen Zitronenscheiben garniert servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010

## Lachs-Lasagne

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	300 g Blattspinat	1 EL Butterschmalz
600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zehe Knoblauch	2 Schalotten, rot
1 Zitrone, unbehandelt	300 ml Gemüsebrühe	200 g Kräuterfrischkäse
1 EL Mehl	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Währenddessen den Blattspinat putzen, abbrausen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Das Lachsfilet abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Lachsstücke mit dem Zitronensaft beträufeln und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei ständigem Rühren mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und circa fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Den Blattspinat in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Die Lachsstücke, Schalotten und Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Den Auflauf mit der Kräutersoße übergießen, mit einigen Butterflöckchen belegen und circa 15 Minuten im Ofen backen.

Horst Lichter am 11. September 2010

## Lachs-Rosen auf weißem Rettich mit Salbei-Chips

### Für 4 Personen

2 Rettiche, rund	1 Bund Radieschen	40 g Zucker
30 ml Balsamico bianco	50 ml Weißwein	2 Kartoffeln, festkochend
1 Bund Salbei	30 ml Sojasoße	20 ml Olivenöl
1 Limette, unbehandelt	300 g Räucherlachs	150 g Rucola
Salz, Pfeffer, schwarz	Fett	

Die Rettiche schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 30 Gramm Zucker in einem Topf karamellisieren und anschließend mit Balsamico und Weißwein ablöschen. Die Rettich- und Radieschenscheiben zugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis der Zucker gelöst ist. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In jede Scheibe vier Schlitz von jeweils einem Zentimeter schneiden. Je ein Salbeiblatt durchziehen und die Kartoffeln im heißen Fett goldbraun ausbacken. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft pressen. Nun die Sojasoße mit Olivenöl, Limettenschale und Limettensaft mischen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und 10 Gramm Zucker würzen. Die Räucherlachsscheiben zu einer Rosenblüte zusammenrollen. Den Rettich und Rucola auf Tellern anrichten, die Lachsrosen darauf verteilen, mit der Marinade bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu die Chips servieren.

Johann Lafer am 30. Januar 2010

## Lachs-Strudel mit Kartoffel-Safran-Soße

### Für 4 Personen

100 g Zanderfilet	300 g Lachsfilet	150 g Blattspinat
2 Zehen Knoblauch	170 ml Sahne	2 Ei
2 EL Wermut	400 g Blätterteig	2 EL Milch
3 Schalotten	100 g Butter, kalt	400 ml Fischfond
200 g Kartoffeln, mehlig	0,25 g Safranfäden	100 ml Weißwein
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Rosenblüten, getrocknet
Meersalz	Salz	

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und für circa 20 Minuten ins Gefrierfach legen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Blattspinat verlesen und in 30 Gramm Butter anschwitzen. Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Ei trennen. Die Zanderwürfel mit Eiweiß, 70 Millilitern Sahne, Wermut, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Blätterteig ausrollen und dünn mit Farce bestreichen. Anschließend mit dem Spinat belegen. Nun den Lachs darauflegen, diesen ebenfalls mit Farce bestreichen und vorsichtig einrollen. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Ein weiteres Ei trennen und das Eigelb mit zwei Esslöffeln Milch verquirlen. Die Oberfläche des Strudels damit gut einpinseln und im Ofen auf der mittleren Schiene circa 15 bis 20 Minuten backen. Die Schalotten und die verbliebene Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in 30 Gramm Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit dem Safran dazugeben. Das Ganze kurz anschwitzen. Fischfond, Weißwein und 100 Milliliter Sahne angießen und die Kartoffeln weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in Würfel schneiden und unter die Soße rühren. Anschließend pürieren. Zuletzt den Schnittlauch fein schneiden und unter die Soße mischen. Die getrockneten Rosenblüten nach Geschmack mit dem Meersalz vermischen. Den Lachs im Blätterteig mit einem scharfen Brotmesser in Scheiben schneiden und mit der Kartoffel-Safran-Soße anrichten. Das Ganze mit dem Rosenblütensalz bestreut servieren.

Johann Lafer am 20. November 2010

## Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs

### Für 4 Personen

200 g Räucherlachs	3 EL Mehl	1 Ei
120 ml Milch	80 g Frischkäse	1 TL Meerrettich
1 TL Senf, mittelscharf	1 TL Honig	0,5 Bund Dill
Salz	Fett,	

Für den Teig das Mehl mit dem Ei, der Milch sowie etwas Salz in einer Schüssel verquirlen und ein paar Minuten ruhen lassen. Den Frischkäse mit dem Meerrettich, dem Senf, dem Honig und einer Prise Salz verrühren. Den Dill fein hacken, unter die Crème rühren und kaltstellen. Jeweils einen Teelöffel Fett in einer kleinen Pfanne erhitzen und aus dem Teig vier Pfannekuchen backen und anschließend etwas auskühlen lassen. Die Pfannekuchen mit der Frischkäse-Crème bestreichen und mit Lachs belegen. Anschließend eng aufrollen, an beiden Seiten gerade schneiden und auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 23. Januar 2010

## Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

800 g Red-Snapper-Filets	4 Knollen Fenchel	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL Kräuteressig	1 EL Fenchelsamen
2 cl Anisschnaps	Öl	Mehl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach etwa drei Minuten den Zucker, den Kräuteressig und die Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 bis 30 Minuten fertig garen. Nach Belieben zwei Zentiliter Anisschnaps an das Gemüse geben. Die Fischfilets in Rauten schneiden, salzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Filets darin scharf anbraten, bis sich am Rand eine erste Bräunung zeigt. Die Hitze reduzieren, die Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Filets auf dem Fenchelgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 20. September 2008

## Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Zitrone	800 g Spitzkohl
1 Schalotte	3 EL Öl	50 ml Weißwein
0,5 Bund Estragon	100 ml Gemüsebrühe	200 ml Schlagsahne
2 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Kurkuma	1 EL Butter
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Rotbarschfilets abbrausen und trockentupfen. Die Zitrone pressen und die Filets mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht in Mehl wenden. Den Spitzkohl putzen, den Strunk heraustrennen und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Den Kohl dazugeben und unter Rühren circa fünf Minuten anbraten. Danach das Ganze mit Weißwein ablöschen. Den Estragon abbrausen und trocken-schütteln. Die Blätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und einen Esslöffel davon mit Brühe, Senf, Sahne, Kurkuma und etwas Zucker verrühren. Anschließend über den Spitzkohl geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Alles erneut abschmecken, vom Herd nehmen und warmhalten. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Rotbarschfilets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Den gebratenen Fisch auf dem Spitzkohlgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2010

## Rotbarsch-Filet im Speck-Kräuter-Mantel, Porree-Senf-Rahm

### Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets	500 g Kartoffeln, mehlig	80 g Bacon, hauchdünn
1 kg Porree	40 g Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	400 ml Gemüsesfond	150 ml Schlagsahne
5 EL Senf, körnig	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon auf die Fischfiletstücke geben und diese mit Baconstreifen umwickeln. Die restliche Petersilie fein hacken. Den Porree waschen, längs halbieren und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Porreestücke in 20 Gramm Butterschmalz andünsten, mit dem Gemüsesfond ablöschen und etwa vier Minuten weiter dünsten. Anschließend Sahne und Senf hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Ganze beiseite stellen. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin beidseitig etwa sechs Minuten braten. Die Fischfilets mit dem Porree-Gemüse auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Januar 2010

## Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

### Für 4 Personen

650 g Rotbarschfilets	200 g Wildreis	4 TL Kräutersenf
500 g Tomaten	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Kräuter, gemischt	500 ml Milch	500 ml Fischfond
1 Zitrone	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	2 EL Butter	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Rotbarschfilets abbrausen, trockentupfen und in zwölf längliche Stücke schneiden. Beidseitig salzen und pfeffern und auf der Innenseite dünn mit dem Kräutersenf bestreichen. Danach jedes Filet nach innen zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin nach Packungsanweisung garen. Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Danach das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Nun die Milch mit dem Fischfond, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die Schollenröllchen in den Topf geben und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Kräuter abzupfen, fein hacken und die Zitrone auspressen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Balsamico-Essig würzen. Nun die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und im Ofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, circa 300 Milliliter davon abnehmen und diese im Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl und die Butter gut verkneten und stückchenweise mit einem Schneebesen unter den Sud rühren, bis eine schöne Soße entsteht. Die Soße noch ein wenig einreduzieren lassen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Fischröllchen mit der Kräutersoße, den geschmorten Tomaten und dem Wildreis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010

## Schnitzel von Seezunge, Kartoffel-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, fest	1 Salatgurke	100 g Speck, durchwachsen
2 Zwiebeln	50 g Butter	50 ml Weißweinessig
150 ml Brühe, kräftig	1 EL Senf, mittelscharf	280 ml Sonnenblumenöl
50 g Sahne	8 Seezungenfilets	4 Eier, sehr frisch (Kl. M)
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	100 g Butterschmalz
1 TL Senf, scharf	1 Zitrone, unbehandelt	Salz
Pfeffer, weiß	Zucker	

Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke ebenfalls schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit zwei Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Die Zwiebeln abziehen und genauso wie den Speck klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebeln zugeben und drei Minuten mit andünsten. Das Ganze mit Essig und Brühe ablöschen, den mittelscharfen Senf unterrühren und drei Minuten, bei reduzierter Hitze, köcheln lassen. Anschließend 30 Milliliter Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die abgetropften Gurkenscheiben unterrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch die verquirlte Eiersahne ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz erhitzen, die Filets darin goldbraun ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und nachsalzen. Die Zitronenschale fein abreiben. Für die Mayonnaise die beiden anderen Eier trennen sowie die Zitrone auspressen und den gewonnenen Saft beiseite stellen. Den scharfen Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. 125 Milliliter Öl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl anschließend in einem dünnem Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem ausgepressten Zitronensaft sowie der fein abgeriebenen Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Schnitzel auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten und die Mayonnaise dazu servieren.

Johann Lafer am 16. Oktober 2010

## Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing

### Für 4 Personen

4 Schollen, a 375 g	6 EL Mehl	250 g Speck, durchwachsen
1 Endivien-Salat	4 Kartoffeln	3 EL Rapsöl
2 EL Sherry-Essig	2 EL Balsamico, weiß	4 EL Rinderfond
1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
0,5 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln abbürsten und in Salzwasser garen. Anschließend abkühlen lassen. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein schneiden. Für das Dressing den Rinderfond zusammen mit Sherry-Essig, Balsamico, Knoblauch, Schalotte und dem Thymianzweig in einen Kochtopf geben und kurz aufkochen lassen. Alles vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Thymian wieder entfernen. Die gegarten Kartoffeln von der Schale befreien, durch die Kartoffelpresse drücken und in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Öl in das Dressing einrühren und die Schnittlauchröllchen zugeben. Alles erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Endivien-Salat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die Schollen abrausen und trockentupfen. Anschließend beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Den Speck in Würfel schneiden, in einer heißen Pfanne auslassen und wieder herausnehmen. Die Schollen im Speckfett von jeder Seite circa vier Minuten braten. Den Endivien-Salat erst kurz vor dem Anrichten mit dem Kartoffeldressing vermengen. Die Scholle dazu dekorativ anrichten und servieren.

Horst Lichter am 29. Mai 2010

## Schollen-Röllchen in Senf-Soße

### Für 4 Personen

12 Schollenfilets, a 60 g	1 Zitrone	300 g Porree
400 g Möhren	750 g Kartoffeln	100 g Lachs, geräuchert
10 g Butter	150 ml Weißwein (Riesling)	2 TL Senf, grob
2 EL Crème-fraîche	4 Stiele Dill	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Porree waschen und die Möhren schälen. Beides in feine, vier Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die Zitrone pressen. Die Schollenfilets waschen und trockentupfen, danach mit Zitronensaft beträufeln und mit der Hautseite nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Den Lachs in etwa drei Zentimeter breite Streifen schneiden und auf die Filets legen. Jedes Filet locker aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Gemüse und den Fisch hinzufügen und mit jeweils 150 Millilitern Wasser und Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt acht Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Anschließend warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und etwas einkochen lassen. Den Senf und die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und mit Dill bestreuen. Die Schollenröllchen auf einem Gemüsebett anrichten und mit Kartoffeln und Soße servieren.

Horst Lichter am 20. Februar 2010

## Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Scheiben Seelachsfilet	3 EL Mehl	1 Kopf Wirsing (1 kg)
2 Zwiebeln	4 EL Butterschmalz	1 Zitrone
2 Äpfel, Boskoop	200 ml Gemüsebrühe	4 EL Crème-fraîche
150 g Frühstücksspeck	Salz	Pfeffer

Den Wirsing putzen, abbrausen und in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln häuten und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Wirsing, Apfelspalten und Gemüsebrühe dazugeben und das Ganze zugedeckt etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Seelachsfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beidseitig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mehlieren und das überschüssige Mehl abklopfen. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Seelachs von beiden Seiten vier Minuten goldgelb braten. Nun den Speck in feine Streifen schneiden, in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten und beiseite stellen. Die Crème-fraîche in das Wirsinggemüse einrühren und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Seelachs auf dem Wirsinggemüse anrichten und mit den krossen Speckstreifen garniert servieren.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

## Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle

### Für 4 Personen

4 Seelachsfilet, a 150 g	6 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	1 Chilischote, rot
4 Lorbeerblätter	4 TL Kapern	2 Zweige Rosmarin
2 Zucchini	3 Eier	6 EL Semmelbrösel
1 Bund Dill	150 ml Öl	Mehl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Alufolie in vier Stücke (circa 35 Zentimeter Länge) auslegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Seelachsfilets abbrausen und trocken tupfen. Jeweils ein Filet in die Mitte der Alufolie legen. Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und hauchdünn schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Nun Knoblauch, Schalotten, Chili, Lorbeerblätter, Zitronenabrieb und Kapern gleichmäßig auf den Seelachsfilets verteilen. Die Rosmarinzwige halbieren und ebenfalls auf die Filets legen. Nun den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl sowie dem Zitronensaft beträufeln. Die Alufolie quer zur Mitte zusammenlegen, übereinanderschlagen und die Enden einrollen. Nun die Päckchen auf ein Backblech legen und die Fischfilets circa 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. In der Zwischenzeit die Zucchini schräg in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und mit den Semmelbröseln vermischen. Die Eier verquirlen. Die Zucchinischeiben zunächst mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Fischfilets zusammen mit den Zucchini auf einem Teller anrichten und heiß servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Horst Lichter am 22. Mai 2010

## Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln

### Für 4 Personen

4 Seelachsfilets, a 180 g	8 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund Basilikum
1 EL Pinienkerne	20 g Parmesan, am Stück	7 EL Olivenöl
1 kg Kartoffeln, mehlig	400 g Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
500 ml Buttermilch	30 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe unter häufigem Rühren goldgelb braten. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Für das Pesto die Blättchen des Basilikums von den Stielen zupfen und grob zerkleinern. Den Parmesan reiben. Das Basilikum mit den Pinienkernen, dem Parmesan und fünf Esslöffeln Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seelachsfilets waschen, trockentupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen. Nun jedes Filet mit zwei Scheiben Parma-Schinken umwickeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite scharf anbraten. Ein Backblech mit etwas Butter einfetten. Das Filet auf das Backblech geben und etwa sieben Minuten im Ofen fertig garen. Die Buttermilch mit der übrigen Butter in einem Topf erwärmen. Sie darf nicht kochen. Die gegarten Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken. Nach und nach die Buttermilchmischung unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebeln mit einem Holzlöffel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Fischfilets auf Tellern verteilen, mit etwas Pesto beträufeln und mit dem Zwiebel-Kartoffelstampf anrichten.

Horst Lichter am 03. Juli 2010

## Seezungen-Röllchen im Mango-Safran-Sud

### Für 4 Personen

250 g Sushi-Reis	2 EL Reissessig	20 g Zucker
0,5 Knolle Ingwer	3 Schalotten	2 Karotten
1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl	400 ml Fischfond
100 g Mangopüree	1 Limette, unbehandelt	10 Fäden Safran
8 Seezungenfilets, a 100 g	1 Bund Koriander	2 Eier
30 ml Schlagsahne	50 g Mehl	80 g Semmelbrösel
40 g Sesam	70 g Butter, kalt	Fett
Salz	Chili	Pfeffer

Den Reis in einer Schüssel mit Wasser bedecken und unter leichtem Rühren waschen, bis das Wasser klar ist. Dabei immer wieder das Wasser wechseln. Nun den Reis mit 300 Millilitern Wasser in einen Topf geben, zehn Minuten stehen lassen und anschließend aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf kleinstmöglicher Stufe zehn bis zwölf Minuten quellen lassen. Wenn der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen und ein sauberes Tuch zwischen Topf und Deckel legen. Zehn Minuten abkühlen lassen. Den Reissessig zusammen mit dem Zucker und einem Teelöffel Salz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben, die Essigmischung darüber gießen und mit dem Spatel einarbeiten. Den Reis dabei nur wenden, nicht rühren. Zum Abkühlen den Reis mit einem feuchten Tuche bedecken, damit er nicht austrocknet. Ingwer, Schalotten und Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die Gemüsestreifen darin anbraten. Mit Mangopüree und Fischfond ablöschen und aufkochen lassen. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale sowie die Safran-Fäden zugeben. Mit etwas Chili aus der Mühle würzen. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Die Seezungenfilets mit einigen Korianderblättchen belegen und so aufrollen, dass die Hautseite innen ist. Alles mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleinster Stufe darin fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Die Sahne leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Semmelbrösel mit Sesam mischen. Nun den Reis zu Bällchen formen und zunächst in Mehl wenden. Anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett goldgelb ausbacken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in Würfeln unter den Sud rühren und damit binden. Die Seezungenröllchen und den Sud mit dem Gemüse auf tiefen Tellern anrichten. Die Reisbällchen dazu servieren. Mit einigen Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 24. April 2010

# Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle

## Für 4 Personen

500 g Tagliatelle	2 Zitronen, unbehandelt	1 Zucchini, groß
2 Frühlingszwiebeln	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Blattpetersilie	4 Thunfischsteaks, a 200 g	2 Limetten, unbehandelt
50 g Sahne	200 g Crème-fraîche	2 EL Olivenöl
4 EL Butter	4 Zweige Basilikum	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Die Limetten heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Limettenschale und -saft mit Sahne und Crème-fraîche cremig verrühren. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Dann unter die Crème mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin garen. Eine Zitrone abwaschen und die Hälfte der Schale fein reiben. Die übrige Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, fein schneiden und beiseite Stellen. Dann beide Zitronen auspressen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abzupfen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch kurz andünsten. Die Zucchini hinzufügen und circa fünf Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Hälfte des Zitronensafts, die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie untermischen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks abrausen, trocken tupfen, mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Temperatur runterdrehen und die Thunfischsteaks circa acht Minuten beidseitig braten. Die gekochten Tagliatelle in zwei Esslöffeln Butter schwenken. Den Parmesan reiben. Den Thunfisch mit dem Zucchini- Gemüse und den Nudeln anrichten und mit den Zitronenstreifen und dem Parmesan bestreuen. Die Limetten-Basilikum- Crème separat zum Fisch servieren.

Horst Lichter am 01. August 2009

# Wolfsbarsch im Brot-Mantel mit Orangen-Fenchel

## Für 4 Personen

800 g Filet vom Wolfsbarsch	1 Kastenweißbrot	100 g Zanderfilet
100 ml Sahne	1 Wintertrüffel, schwarz	5 EL Olivenöl
2 Knollen Fenchel	2 Zwiebeln, rot	1 Sternanis
2 Orangen	50 g Butter	6 Stiele Petersilie, glatt
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Kastenweißbrot entrinden und für circa zwei Stunden in das Gefrierfach legen. Anschließend mit der Brotmaschine längs in circa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Das Wolfsbarsch-Filet in vier Stücke portionieren und kühl stellen. Den Zander in Würfel schneiden und leicht anfrieren. Anschließend zusammen mit der Sahne in einer Küchenmaschine fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Brotscheiben auslegen und dünn mit der Farce bestreichen. Nun die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Trüffel hauchdünn hobeln und jeweils auf die mit Farce bestrichenen Brotscheiben legen. Die Fischfilets darauf geben und mit einigen Blättchen Petersilie belegen. Das Ganze einwickeln und leicht andrücken. Drei Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischrollen darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Gitter setzen und im Backofen zehn bis fünfzehn Minuten garen. Den Fenchel putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die Orangen auspressen und den Saft zum Fenchel geben. Nun den Sternanis zufügen. Bei mittlerer Hitze den Fenchel weich garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Würfeln zugeben und den Sud damit binden. Die restliche Petersilie in Streifen schneiden und unter den Fenchel mischen. Den Orangen-Fenchel auf Tellern anrichten, den Fisch darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 04. Dezember 2010

# Zander im Speck-Mantel, Risotto, Meerrettich-Schaum

## Für 4 Personen

2 Knollen Rote-Bete, frisch	4 Schalotten	5 Zehen Knoblauch
700 ml Geflügelfond	50 g Parmesan, am Stück	50 ml Olivenöl
250 g Risottoreis	150 ml Weißwein	130 g Butter, kalt
400 ml Fischfond	150 ml Sahne	50 g Meerrettich, frisch
1 Zitrone	4 Zanderfilets, a 140 g	8 Scheiben Bacon
2 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Die Rote-Bete waschen, schälen, vierteln und durch eine Saftzentrifuge drücken. Den abtropfen- den Saft auffangen. Zwei Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Geflügelfond aufkochen. Den Parmesan auf der Haushaltsreibe fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Den Risotto anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Topf vom Herd nehmen. 50 Gramm Butter würfeln und untermischen. Den Parmesan fein reiben und gemeinsam mit dem Rote-Bete-Saft unterrühren, damit das Ri- sotto eine cremige Konsistenz bekommt. Für den Meerrettichschaum 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die übrigen Schalotten abziehen, würfeln und in der heißen Butter anschwitzen. Mit Fischfond und Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Eine halbe Zitrone pressen. Die übrige Butter würfeln. Die Soße mit der Butter schaumig aufmixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschme- cken. Zuletzt den Meerrettich zufügen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets darin mit den Kräuterzweigen und drei halbierten ungeschälten Knoblauchzehen von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren und weitere fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Die Filets mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Den Risotto mit den Filets auf Tellern anrichten und die frisch aufgeschäumte Meerrettichsoße darüber verteilen.

Johann Lafer am 20. März 2010

## Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße

### Für 4 Personen

4 Zanderfilets, a 180 g	500 g Möhren	500 g Kartoffeln, festkochend
1 Peperoni	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
35 g Butter	25 g Mehl	2 EL Senf , mittelscharf
375 ml Gemüsebrühe (Instant)	250 ml Milch	3 EL Öl
1 Prise Zucker	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Zitrone pressen. Die Zanderfilets abspülen, trockentupfen, in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und circa drei Esslöffeln Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Anschließend abgießen und warm stellen. Für die Soße 25 Gramm Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren etwa eine Minute anschwitzen. Je 250 Milliliter Brühe und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, schälen, entkernen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Öl zusammen mit zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit der restlichen Brühe ablöschen, etwa fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa fünf Minuten braten. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Ein paar Blätter beiseite stellen, den Rest fein hacken und anschließend unter die Möhren rühren. Den Zander mit Möhren, Kartoffeln und Soße anrichten und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Horst Lichter am 09. Januar 2010



# Geflügel

## Buntes Enten-Pfannen-Gemüse

### Für 4 Personen

500 g Barbarie-Entenbrust	300 g Möhren	300 g Brokkoli
130 g Zuckerschoten	100 g Mungobohnensprossen	1 Paprika, rot, groß
3 Frühlingszwiebeln	1 Zucchini	200 g Shiitake-Pilze
1 Chinakohl, ca. 250 g	50 g Ingwer, frisch	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote, klein, rot	6 EL Öl	2 EL Sesamöl, dunkel
20 g Sesamsaat, geschält	1 EL Tamarindenpaste	0,5 TL Currypaste, rot
100 ml Hühnerbrühe	2 EL Sojasoße	Salz
Pfeffer		

Die Entenbrust von der Haut befreien und anschließend in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl jeweils putzen und in feine Streifen schneiden. Den Broccoli ebenfalls putzen und in Röschen teilen. Die Shiitake-Pilze säubern und die Stiele entfernen. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und von den Kernen befreien. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen darin scharf anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Das restliche Öl nun in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Broccoli und Shiitake-Pilze darin circa zwei Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nun die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini und Mungobohnensprossen sowie den Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Sesam, die Chilischote und die Tamarindenpaste zufügen. Das Ganze unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiterbraten. Die Hühnerbrühe, das Sesamöl sowie die Sojasoße dazugeben und nochmals gut eine Minute aufkochen lassen. Die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 20. November 2010

# Cordon-bleu-Röllchen von Mais-Poularde auf Rahm-Wirsing

## Für 4 Personen

4 Maispoulardenbrüste	4 Scheiben Kochschinken	4 Scheiben Emmentaler
2 Eier	150 ml Sahne	80 g Mehl
100 g Semmelbrösel	70 g Butterschmalz	0,5 Kopf Wirsing, ca. 400 g
100 ml Gemüsefond	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Poulardenbrüste längs aufschneiden, aufklappen und mit einem Plattiereisen flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je eine Scheibe Schinken und Käse darauf legen und aufrollen. 50 Milliliter Sahne leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Die Röllchen zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. In 50 Gramm heißem Butterschmalz goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, in Streifen schneiden und abbrausen. Den Kohl anschließend in einer Salatschleuder trocknen. 20 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Den Wirsing zugeben und ebenfalls darin anschwitzen, bis er leicht Farbe nimmt. Den Gemüsefond und 100 Milliliter Sahne angießen und alles fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Cordon-bleu-Röllchen in Scheiben schneiden und auf dem Wirsing anrichten.

Johann Lafer am 27. Februar 2010

## Gebackene Stubenküken, Soße Tatar und Kartoffel-Salat

### Für 4 Personen

2 Stubenküken	5 Eier	1 EL Sahne
80 g Mehl	150 g Semmelbrösel	250 g Butterschmalz
600 g Kartoffeln, fest	50 g Speck, fein gewürfelt	3 Schalotten
30 g Butter	50 ml Weißweinessig	150 ml Fleischbrühe
1 EL Senf, mittelscharf	1 TL Senf, scharf	50 ml Pflanzenöl
250 ml Sonnenblumenöl	2 Cornichons	1 Sardelle
10 Kapern	1 Bund Petersilie, glatt	1 Zitrone
Zucker	Salz	Pfeffer, weiß

Die Stubenküken waschen und trocken tupfen. Anschließend die Brüste und Keulen ablösen und die Haut entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne schlagen. Zwei Eier verquirlen und die Sahne unterheben. Nun die Stubenkükenteile zuerst in Mehl, danach in dem Ei-Sahne-Gemisch und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln am Vortag kochen, dann schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Butter zerlassen. Zwei Schalotten abziehen und zusammen mit dem Speck anschwitzen. Mit 30 Milliliter des Essigs ablöschen, mit der Brühe auffüllen und etwas einkochen lassen. Den mittelscharfen Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die heiße Marinade und das Pflanzenöl auf die Kartoffelscheiben geben. Die Hälfte der Petersilie abzupfen, grob hacken und zwei Esslöffel in den Kartoffelsalat geben. Für die Soße Tatar zwei Eier trennen. Den scharfen Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Eine Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Das Ganze mit dem übrigen Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das übrige Ei hartkochen und pellen. Die übrige Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Cornichons, die Sardelle, die Kapern sowie die übrige Petersilie bis auf zwei Zweige ebenfalls fein würfeln beziehungsweise hacken und unter die Mayonnaise rühren. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Eine gebackene Keule und die Brust des Stubenkükens auf dem Kartoffelsalat anrichten. Mit der Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren und die Soße Tatar dazu servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2010

## Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	300 g Zuckerschoten	2 Tomaten
1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb	2 EL Pflanzenöl
100 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	1 Bund Basilikum
1 TL Butter	150 ml Olivenöl	120 g Pinienkerne
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
50 g Pecorino	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto die Pinienkerne rösten und den Knoblauch abziehen. Von den Thymianzweigen die Blätter zupfen und den Pecorino reiben. 100 Gramm Pinienkerne, den Knoblauch, den Thymian, Pecorino, das Olivenöl, circa 50 Gramm Basilikum, den Salbei sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und das Ganze pürieren. Die Zuckerschoten putzen, die Tomaten enthäuten und entkernen und die Paprikas vom Strunk sowie von Kernen entfernen und in Streifen schneiden. Nun die Paprikastreifen in Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Den Bratensaft mit der Brühe ablöschen, mit der Sahne auffüllen, und einköcheln lassen. Die Soße mit dem Pesto, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Zuckerschoten sowie die Paprika in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben, die gebratenen Hähnchenbrustfilets darauf geben, die Pestosahne sowie die Tomatenwürfel darüber verteilen und für circa zehn bis 15 Minuten im Backofen garen. Vor dem Servieren das Gericht mit dem restlichen Basilikum sowie den übrigen gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu passt geröstetes Baguettebrot.

Horst Lichter am 04. September 2010

## Gebratenes Stubenküken auf Granatapfel-Linsen

### Für 4 Personen

2 Stubenküken	80 ml Olivenöl	1 Knolle Knoblauch, jung
2 Tl Pfeffermischung	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Mangosenf	200 g Le Puy Linsen	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	50 g Butter	100 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	1 Granatapfel	50 g Sahne
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Knoblauchknolle in Scheiben schneiden. Das Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch, Thymian, Rosmarin und zerstoßenem schwarzen Pfeffer erwärmen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Stubenküken am Rückgrat mit einer Schere aufschneiden und flach drücken. Auf ein Backblech geben, mit dem Gewürzöl großzügig bestreichen und etwa 30 Minuten im Backofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch einmal wenden. Nun die Schalotten und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Die Sahne schlagen und unterrühren. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zuletzt unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mangosenf unterrühren. Die Linsen auf Tellern verteilen, die Stubenküken halbieren und darauf anrichten. Mit einigen Blättchen Petersilie garnieren und mit dem Granatapfelkernen bestreuen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 17. April 2010

# Gefüllte Enten-Brust, Schalotten, Koriander-Kartoffeln

## Für 4 Personen

2 Entenbrüste, a 250 g	3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	8 Schalotten	50 g Zucker
100 ml Portwein, rot	100 ml Rotwein	1 Blatt Lorbeer
600 g Kartoffeln	0,5 Bund Koriander	1 Zitrone, unbehandelt
60 ml Olivenöl	2 Köpfe Radicchio, klein	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrüste schräg einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen und mit den Thymian- und Rosmarinzweigen in die Pfanne geben und die Haut kross braten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Schalottenwürfel zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit Portwein und Rotwein ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben, bei milder Hitze sämig einkochen lassen. Die Zitronenschale einer Zitrone fein abreiben. Anschließend die Schalotten mit Salz, Pfeffer, Chili und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Die Entenbrust längs aufschneiden, mit den geschmorten Schalotten füllen und mit Küchengarn zusammenbinden. Anschließend im vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten fertiggaren. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in einem Dampfgarer weich garen beziehungsweise im Salzwasser gar kochen. Den Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Kartoffeln mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenschale der zweiten Zitrone fein abreiben, die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Diese beiden Zutaten mit 40 Millilitern Olivenöl und dem Koriander verrühren. Die Radicchioköpfe vierteln, im restlichen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Koriander-Kartoffeln und den gebratenen Radicchio auf Tellern anrichten. Die Entenbrüste schräg aufschneiden, mit Salz würzen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 23. Oktober 2010

## Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, klein	8 Putenbrustfilets, je ca. 70 g	1 Birne
200 g Gorgonzola	150 g Semmelbrösel	400 g Rosenkohl
100 ml Sahne	2 Eier	1 Zweig Rosmarin
3 EL Mandelblättchen	6 EL Butter	1 EL Öl
1 Muskatnuss	Mehl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Putenbrustfilets abrausen, trockentupfen und der Länge nach eine Tasche schneiden. Die Birne schälen, entkernen, in sehr feine Würfel schneiden. Den Gorgonzolakäse zerbröseln und mit der Birne vermengen. Nun die Käse- Birnen-Mischung in die Fleischtaschen verteilen und mit Zahnstochern fixieren. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Putenbrustfilets zunächst beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und danach mehlieren, in den verquirlten Eiern wenden und mit den Semmelbröseln panieren. Jeweils einen Esslöffel Öl und Butter in der Pfanne erhitzen und die panierten Putenbrustfilets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Anschließend im Backofen für circa zehn bis 15 Minuten auf einem Gitter fertigbrennen. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, so dass sie leicht gebräunt sind. Den Rosmarin fein hacken und beiseite stellen. Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk entfernen. Hiernach den Rosenkohl halbieren und die Blätter auseinanderzupfen. Zwei Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin anbraten. Kurz vor dem Servieren die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die verbliebene Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin anschwanken. Nun die gerösteten Mandelblättchen sowie etwas gehackten Rosmarin dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Putenbrustfilets mit dem Rosenkohl sowie den Mandelkartoffelchen auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. Dezember 2010

## Glasierte Enten-Brust auf Frischkäse-Ravioli

**Für 4 Personen**

**für den Nudelteig:**

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
4 Eier	1 EL Öl	Mehl

**für die Füllung:**

1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote, rot
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	50 ml Olivenöl
200 g Frischkäse	2 EL Tomatenmark	50 g Butter
2 Zweige Petersilie, glatt	4 Entenbrüste, a 200 g	150 g Zwergorangen
1 Orange	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer großen Knetschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier und einen Esslöffel Öl in hineingeben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens zehn Minuten mit den Händen kräftig kneten (oder fünf Minuten in der Küchenmaschine). Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und trockentupfen. Danach die Schote fein würfeln. Petersilie, Rosmarin und zwei Zweige Thymian waschen und trockenschütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. 50 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, abkühlen lassen und mit Frischkäse und Tomatenmark mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Haut der Entenbrüste einschneiden. Diese in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe auf der Hautseite kross anbraten, wenden und zwei Minuten weiter braten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Die Zwergorangen in Scheiben schneiden, in kochendem Wasser blanchieren und abkühlen lassen. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Nudelmaschine dünn zu langen Bahnen ausrollen. Die Hälfte der Bahnen auslegen und die Frischkäsemasse in kleinen Häufchen im Abstand von fünf Zentimetern darauf verteilen. Ein Ei trennen und die Zwischenräume mit Eigelb bestreichen, damit die Ravioli später beim Garen nicht aufgehen. Nun jeweils eine zweite Nudelbahn darauf legen. Die Zwischenräume andrücken, damit keine Luftblasen entstehen. Die Ravioli mit Hilfe eines Teigrädchens oder Ravioli-Ausstechers ausschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin drei bis fünf Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Saft einer Orange pressen, Zwei Thymianzweige waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Orangensaft, die Zwergorangenscheiben und Thymianblätter zu der Butter geben und sämig einkochen. Die Ravioli darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, auf den Ravioli anrichten und mit der Orangenbutter beträufeln.

Johann Lafer am 21. August 2010

## Gratiniertes Puten-Brust-File, Apfel-Soße, Butter-Reis

### Für 4 Personen

200 g Langkornreis	200 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter	3 EL Speiseöl	4 Putenbrustfilets, a 150 g
2 EL Calvados	120 ml Apfelwein (Cidre)	200 ml Geflügelbrühe
2 Äpfel (Boskoop)	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
2 EL Dijon-Senf	0,5 Bund Kerbel	2 Eier
100 ml Sahne	3 Scheiben Toastbrot	2 EL Apfel-Chutney
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Reis gemäß Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln abbrausen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und die Apfelstücke andünsten. Mit Calvados ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Mit Apfelwein und Geflügelbrühe auffüllen und circa vier Minuten köcheln lassen. Durch ein Haarsieb streichen und zurück in den Topf geben. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Die Putenbrüste abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrüste darin rundum goldbraun braten. Die Eier trennen. Nun die Sahne und beide Eiweiß getrennt steif schlagen. Die Rinde der Toastbrotsscheiben wegschneiden und die Scheiben in der Küchenmaschine zerkleinern. Ein Eigelb verquirlen und zusammen mit Eischnee und Brot vorsichtig unter die Sahne heben. Kerbel abzupfen, fein hacken und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Senf und Apfel-Chutney herzhaft abschmecken. Die Putenfilets auf ein gefettetes Backblech legen und die Sahne-Senfmasse gleichmäßig darüber verteilen. Im Backofen für circa fünf Minuten gratinieren. Währenddessen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin scharf anbraten. Den gekochten Reis, die Frühlingszwiebeln und die Butter hinzufügen und circa fünf Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gratinierten Putenbrustfilets mit dem Zuckerschoten-Reis und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 25. September 2010

## Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln

### Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Salbei
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	1 Bund Petersilie, glatt
120 g Frühstücksspeck	2 EL Butterschmalz	16 cl Cognac
120 ml Weißwein	100 g Butter	500 g Bandnudeln, grün
Sahne	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Nun das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Speckscheiben auslegen. Die Salbeiblätter im Ganzen auf den Speckscheiben verteilen. Vom Thymian die feinen Blättchen, vom Rosmarin die Nadeln und von der Petersilie die Blätter abzupfen und ebenfalls auf die Speckscheiben legen. Einige Blätter und Nadeln dabei aufsparen und beiseite stellen. Den Speck dann mit der Kräuterseite nach innen um die Hähnchenbrustfilets wickeln. Anschließend die Speckscheiben mit Bratenschnur an den Hähnchenbrustfilets befestigen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die übrigen Kräuter in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite zwei bis vier Minuten scharf anbraten. Nun das Fleisch mit Cognac flambieren und mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch mit Butterflocken garnieren und im Backofen garziehen lassen. Die Bandnudeln auf den Tellern verteilen. Dazu die Hähnchenbrustfilets und die Kräuter anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. April 2010

# Hühnchen-Strudel mit Mango und Kokos

## Für 4 Personen

1 Pk. Strudelteig	500 g Hühnchenbrustfilet	2 Mangos
1 Chilischote, rot, klein	3-4 EL Kokosraspeln	20 g Ingwer, frisch
6 Zweige Koriander	2 EL Sesamöl	80 g Butter
6 Tomaten	30 ml Balsamico bianco	1 TL Puderzucker
60 ml Olivenöl	Salatblätter, gemischt	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze beziehungsweise 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hühnchenbrust würfeln und in eine Schüssel geben. Die beiden Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Korianderzweige abbrausen, trockenschütteln, von vier Zweigen die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Anschließend alles mit Sesamöl und den gerösteten Kokosflocken in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und den auf einem feuchten Geschirrhandtuch ausgezogenen Strudelteig dünn mit der flüssigen Butter bestreichen sowie die Mangomischung darauf verteilen. Die Seitenränder vier Zentimeter einschlagen, damit die Füllung nicht auslaufen kann. Das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel langsam aufrollen. Das Tuch immer wieder nachfassen, damit der Strudel schön kompakt wird. Dann vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen und den Strudel auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Anschließend die Tomaten vierteln, entkernen und die Filets klein würfeln. Den weißen Balsamico mit Puderzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren und die Tomatenwürfel dazugeben. Den restlichen Koriander abwaschen, die Blätter fein hacken und zur Tomatenvinaigrette geben. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Abschließend in Stücke schneiden und mit der Tomatenvinaigrette anrichten. Mit einigen Salatblättern garnieren und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 16. Oktober 2010

## Im Vanille-Sud geschmortes Hähnchen auf jungem Spinat

### Für 4 Personen

200 g Orecchiette	4 Hähnchenschenkel	3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Schote Vanille	1 Chilischote, rot
2 EL Olivenöl	2 EL Akazienhonig	600 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	110 g Butter, kalt	500 g Spinat, jung
4 Schalotten	1 EL Dijon-Senf, grob	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Orecchiette darin bissfest kochen und anschließend abgießen. Die Hähnchenschenkel am Gelenk trennen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und halbieren, den Thymian grob zupfen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Thymian, Vanille, Knoblauch und Chili zugeben. Anschließend die Hähnchenteile von allen Seiten anbraten und mit dem Honig glasieren. Den Geflügelfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Danach die Hähnchenteile herausheben und im Backofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, die Sahne zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend 60 Gramm Butter zugeben und mit einem Pürierstab langsam untermixen. Zuletzt nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat putzen, waschen und gut trockenschütteln. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Nun den Spinat zugeben, unter Schwenken zusammenfallen lassen und mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Orecchiette zugeben und das Ganze mit dem Dijon-Senf verfeinern. Den Spinat und die Nudeln auf Tellern anrichten, die Hähnchenteile darauf geben und mit dem Vanillesud beträufelt servieren.

Johann Lafer am 27. März 2010

## Marinierte Mais-Poularden-Brust auf Bärlauch-Couscous

### Für 4 Personen

1 Schote Chili, getrocknet	0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	10 Fäden Safran	2 Zehen Knoblauch
1 EL Balsamico bianco	70 ml Olivenöl, mild	3 Hühnerbrustfilets, a 160 g
50 g Mandeln, ganz, geschält	80 g Bärlauch, frisch	30 g Parmesan
250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous	1 Schote Paprika, rot
1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün	1 Aubergine
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	Meersalz
Pfeffer		

Die Chilischote halbieren. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Safran und eine halbe Schote Chili im Mörser grob zerstoßen und anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit 50 Millilitern Olivenöl sowie dem Balsamico bianco dazugeben. Das Ganze gut miteinander vermengen. Die Hühnerbrüste mit der Paste einstreichen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren. Anschließend abkühlen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Bärlauchblätter grob hacken und zusammen mit den Mandeln und zehn Millilitern Olivenöl in einer Küchenmaschine mit Schneidstab zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüwestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren. Die Hühnerbrüste aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne ohne weiteres Fett von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten. Im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend das Fleisch mit Salz würzen und in Scheiben schneiden. Den Couscous auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust darauf geben und mit dem Pesto beträufeln.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

## Plattes Hähnchen mit Joghurt-Risotto

### Für 4 Personen

1 Hähnchen, frisch	3 Chilischoten, rot	4 Zehen Knoblauch
100 ml Olivenöl	2 EL Honig mit Zitronengras	2 Zweige Thymian
700 ml Geflügelfond	2 Schalotten	250 g Risottoreis
150 ml Weißwein	150 g Naturjoghurt	50 g Butter, kalt
50 g Parmesan, am Stück	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Hähnchen am Rückgrat mit einer Geflügelschere aufschneiden, den Brustkorb auseinander drücken und das Hähnchen flachdrücken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Chili und Knoblauch mit Honig, 50 Millilitern Olivenöl und Thymianblätter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen von allen Seiten mit der Würzmischung einstreichen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Jeweils 100 Milliliter Weißwein und Geflügelfond auf das Backblech gießen und das Hähnchen im Backofen 30 bis 40 Minuten backen. Den restlichen Geflügelfond aufkochen. Die Schalotten und die übrigen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Das übrige Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den übrigen Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Den Risotto nun mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Topf vom Herd nehmen, den Joghurt und die Butter in Würfeln untermischen. Zuletzt den fein geriebenen Parmesan unterrühren und auf Tellern anrichten. Das Hähnchen in Brust und Keulen teilen und auf dem Risotto anrichten.

Johann Lafer am 20. Februar 2010

## Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen

### Für 4 Personen

600 g Putenfilet	300 g Champignons	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Estragon	50 ml Weißwein
150 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	3 EL Dijon-Senf mit Estragon
2 EL Butterschmalz	2 EL Öl	1 Orange
500 g Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
2 EL Haselnüsse, gehobelt	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Champignons putzen und nach Bedarf halbieren. Das Fleisch abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Estragonblätter von drei Stielen zupfen. Von der Orange einige Zesten reiben und den Saft einer halben Orange pressen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin scharf anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Champignons dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, weitere fünf Minuten bei kleinerer Hitze braten und anschließend mit Wein, Geflügelfond und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Senf und zwei Esslöffel Orangensaft herzhaft abschmecken. Das Ganze einreduzieren und zum Schluss die Estragonblätter zufügen. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Mit Ei, Mehl und gehobelten Haselnüssen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse zu kleinen Plätzchen formen und darin beidseitig braten. Die Putenstreifen mit den Kartoffelplätzchen auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Estragon sowie Orangenzesten garniert servieren.

Horst Lichter am 13. Februar 2010

# Ragout von der Gänse-Keule mit Brioche-Maronen-Knödeln

## Für 4 Personen

2 Gänsekeulen	1 Bund Suppengemüse	40 g Butterschmalz
1 Lorbeerblätter	2 Sternanis	0,5 TL Pfefferkörner, schwarz
2 Zwiebeln, rot	5 EL Butter	1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein	600 ml Geflügelfond	2 Zweige Beifuß
2 EL Crème-fraîche	500 g Brioche (vom Vortag)	250 ml Milch
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	100 g Maronen (vorgegart)
0,5 Bund Petersilie, glatt	3 Eier	1 Muskatnuss
Preiselbeeren, aus dem Glas	Salz	Pfeffer

Für das Ragout die Gänsekeulen am Gelenk trennen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Butterschmalz in einem Schnellkochtopf erhitzen und die Gänsekeulen darin rundum anbraten. Nun das Gemüse, das Lorbeerblatt, den Sternanis, den Beifuß und die Pfefferkörner zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und kräftig anrösten. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Den Deckel schließen und das Ganze einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Gänsekeulen 30 Minuten garen. Danach die Gänsekeulen aus dem Sud heben, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Sud durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück gießen. Das Gänsefleisch und die Crème-fraîche zugeben, alles nochmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Knödel die Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist. Die Brioche würfeln, mit der Milch übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die übrige Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und zusammen mit den Maronen fein würfeln. Alles in der heißen Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Nun das Ganze zur eingeweichten Brioche geben. Die Eier zufügen und die Masse gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Knödelmasse mit befeuchteten Händen Knödel formen und diese in reichlich siedendem Wasser etwa zehn Minuten garen. Das Ragout mit der Soße auf Tellern anrichten und die Knödel darauf verteilen. Nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.

Johann Lafer am 18. Dezember 2010

## Roulade von Mais-Poularde, Garnelen, Melonen-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Maispoulardenbrüste	3 Tomaten	2 Zweige Zitronenthymian
1 Zitrone, unbehandelt	8 Riesen-Garnelen, küchenfertig	2 EL Butterschmalz
1 Galia-Melone	1 Cantaloup-Melone	2 EL Puderzucker
5 EL Olivenöl	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Maispoulardenbrüste von Haut und Sehnen befreien, eine tiefe Tasche hinein schneiden und mit je zwei Garnelen füllen. Einen Thymianzweig abzupfen und die Blätter hacken. Die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und das Fruchtfleisch auspressen. Die Poulardenbrüste mit Zitronenschale, dem gehackten Thymian und drei Esslöffeln Olivenöl marinieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Poulardenbrust darin von allen Seiten anbraten und einen Thymianzweig zugeben. Anschließend auf ein Gitter legen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen circa zehn bis zwanzig Minuten garen. Die Melonen halbieren, schälen, entkernen und grob würfeln. Mit Puderzucker und dem übrigen Olivenöl mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Melonenwürfel darin anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und zu den Melonen geben. Tomaten halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, den Zitronensaft zugeben. Melonen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum zupfen und zugeben. Die Maispoulardenbrüste in Scheiben schneiden und auf dem Melonengemüse anrichten.

Johann Lafer am 01. August 2009

**Hack**

## Frikadellen-Spieße mit Kräuter-Kartoffel-Salat

### Für 4 Personen

1 Brötchen, vom Vortag	100 ml Milch, lauwarm	3 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	75 g Butter	500 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei	2 EL Senf, mittelscharf	30 g Butterschmalz
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	16 Scheiben Bacon
600 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	50 g Butter
50 ml Weißweinessig	150 ml Brühe, kräftig	50 ml Sonnenblumenöl
50 g Kräuter, gemischt	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln darin nicht zu weich garen. Abgießen und über Nacht auskühlen lassen. Die Rinde des Brötchens abschneiden und das weiße Innere des Brötchens in kleine Würfel schneiden. Im Anschluss mit der lauwarmen Milch übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 25 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten, anschließend etwas abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit der Schalottenmischung, dem Ei, einem Esslöffel Senf und dem eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Aus der Hackmasse 16 gleichgroße Frikadellen formen und jedes Bällchen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Nun jeweils zwei Bällchen auf einen Holzspieß stecken. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Rosmarin- und Thymianzweige hinzufügen. Dann die Hitze reduzieren und in 5 bis 8 Minuten zu Ende garen. Die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Die gemischten Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Mit Weißweinessig und Brühe ablöschen. Einen Esslöffel Senf zugeben und unterrühren. Den Sud drei Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend das Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben. Die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße auf dem Salat anrichten.

Johann Lafer am 13. Februar 2010

# Kraut-Wickerl

## Für 4 Personen

400 g Hackfleisch, gemischt	1 Kopf Weißkohl (ca. 1,5 kg)	2 Eier
2 Brötchen, altbacken	60 g Butterschmalz (oder Butter)	0,5 TL Thymian, getrocknet
1 TL Majoran, getrocknet	1 EL Kümmel	1 Zehe Knoblauch
500 ml Fleischbrühe	0,5 Bund Petersilie	12 Sch Frühstücksspeck
100 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche	1 Zitrone
2 Zwiebeln	1 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und anschließend Salz hinzugeben. Den Weißkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. 16 schöne Blätter ablösen und abrausen. Die einzelnen Blätter und den restlichen Kohl am Stück im kochenden Salzwasser blanchieren. Die losen Kohlblätter einige Minuten vor dem ganzen Kohl aus dem Salzwasser nehmen, trockentupfen und je zwei Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die beiden Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Brötchen ausdrücken und diese in einer Schüssel mit Hackfleisch, Petersilie, Eiern, Knoblauch und der Hälfte der Zwiebeln verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen. Jeweils zwei Esslöffel vom Fleischteig auf die vorbereiteten Kohlblätter streichen, die Ränder einschlagen und aufrollen. Mit je zwei Scheiben Speck umwickeln und mit Küchengarn zubinden. Den übrigen Kohl in Rauten schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum scharf anbraten. Hiernach die Kohlrauten dazugeben, Zucker darüber streuen, die restlichen Zwiebelwürfel hineingeben und alles kurz andünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen und auffüllen. Eine halbe Zitrone pressen und das Ganze mit Zitronensaft, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Krautwickerl zugedeckt circa 35 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, danach herausnehmen. Sahne und Crème fraîche in den Sud einrühren und erneut mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt den Sud über die Wickerl gießen und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 18. September 2010

## Mit Kalb-Hack gefüllte Paprika-Schoten mit Risotto

### Für 4 Personen

500 g Kalbshackfleisch	600 g Tomaten, gehäutet	300 ml Kalbsfond
350 g Risottoreis	120 g Büffelmozzarella	6 Paprika, rot
1 Ei, Größe M	2 EL Semmelbrösel	1 Brötchen, vom Vortag
1 EL Senf	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
7 EL Olivenöl	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 TL Estragon, getrocknet
2 EL Tomatenmark	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1,5 L Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	4 EL geriebener Parmesan
1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	Paprikapulver, edelsüß

Den Deckel mit Stiel von vier Paprikas schneiden, danach die weißen Kerne und Trennwände aus den Schoten entfernen. Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit der Blattpetersilie fein hacken. Das Ganze mit dem Ei, dem Brötchen, den Semmelbröseln und dem Hackfleisch gut vermengen und mit Salz, Pfeffer, Senf, nach Belieben etwas Estragon und Paprikapulver herzhaft würzen. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden und dem Hackgemisch untermischen. Die Paprikaschoten mit dem Kalbshackgemisch füllen und eventuell am Boden begradigen, so dass Sie im Topf stehen bleiben. Danach drei Esslöffel Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die gefüllten Paprikas von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Paprikaschoten kurz aus dem Bräter nehmen und im verbliebenem Bratfett die übrige Schalotte sowie die Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und andünsten. 500 Gramm Tomaten mit dem Lorbeerblatt und dem Tomatenmark dazugeben und mit Kalbsfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken. Die Paprikas wieder hineinsetzen, die Deckel daraufsetzen und bei mäßiger Temperatur im geschlossenen Topf für 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Für den Risotto das restliche Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Rosmarin abzupfen. Die zwei übrigen Paprikas in Streifen schneiden und zusammen mit den restlichen Tomaten und den Rosmarinnadeln unterrühren und für circa fünf Minuten mit andünsten. Anschließend den Reis einrühren und glasig anschwitzen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Anschließend mit einer Kelle Gemüsebrühe das Ganze ablöschen und leicht köcheln lassen. Nachdem der Reis die Brühe aufgesogen hat, eine weitere Kelle Brühe zufügen. Das Ganze 25 bis 30 Minuten fortfahren, bis der Risottoreis gar ist. Zum Schluss den Parmesan reiben und mit einem Stück Butter in den Risotto einrühren. Die Paprikaschoten nach der Garzeit aus dem Bräter nehmen, warmstellen und das Lorbeerblatt aus der Soße entfernen. Die Tomatensoße bei großer Hitze noch etwas einkochen lassen, nochmals abschmecken und eventuell pürieren. Die Paprikaschoten mit der Soße und dem Risottoreis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 07. August 2010

**Kalb**

## Gefüllte Kalb-Koteletts mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

4 Kalbskoteletts a 200 g	2 Schalotten	90 g Mangold
1 Tomate	1 Ei	1 Scheibe Toastbrot
1 TL Senf	1 EL Butterschmalz	400 g Kartoffeln
2 EL Butterschmalz	125 ml Kalbsfond	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in circa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Mangold vom Strunk befreien und fein hacken. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein hacken. Die Tomate halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Das Toastbrot ebenfalls in feine Würfel schneiden. Nun Mangold, Schalotten, Brotwürfel, Tomaten, Senf und das Ei in einer Schüssel gut vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse muss nach dem Vermischen schön fest sein. Die Kalbskoteletts taschenförmig aufschneiden. Die eben angerührte Masse gleichmäßig darin verteilen und jeweils mit einem Zahnstocher verschließen. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und darin die Kalbskoteletts von beiden Seiten scharf anbraten. Nun das Fleisch mit etwas Kalbsfond ablöschen und für circa zehn bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Einen weiteren Esslöffel Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten knusprig braun braten. Dabei die Pfanne nicht zu voll machen, stattdessen lieber in Portionen braten. Die Kartoffeln erst wenden, wenn sie an der Unterseite gebräunt sind. Erst zehn Minuten vor Ende der Bratzeit den Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Rosmarin hinzugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Kalbskoteletts mit den Bratkartoffeln anrichten und servieren.

Horst Lichter am 06. November 2010

## Kalb-Koteletts mit Frühling-Kräuter-Kruste

### Für 4 Personen

50 g Frühlingskräuter, gemischt	3 Scheiben Weizentoastbrot	150 g Butter, kalt
1 Ei	2 Karotten	2 Kohlrabi
3 Kartoffeln, festkochend	300 ml Kalbsfond	0,5 Bund Kerbel
4 Kalbskoteletts, a 180 g	2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingskräuter abbrausen, trockenschütteln und von groben Stielen befreien. Die Toastscheiben entrinden und die Rinde zusammen mit den Kräutern in einer Küchenmaschine fein mahlen. Das Ei trennen. 50 Gramm Butter mit einer Prise Salz schaumig aufschlagen, die Kräuterbrösel und das Eigelb untermischen und mit etwas Pfeffer würzen. Die Masse in einen Gefrierbeutel geben, drei Millimeter dünn ausrollen und im Kühlschrank fest werden lassen. Den Kohlrabi, die Kartoffeln und die Karotten putzen, waschen und in kochendem Wasser weich garen. Anschließend abkühlen lassen und mithilfe eines ovalen Kugelausstechers kleine Ostereier ausstechen. 30 Gramm kalte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-, Kohlrabi- und Karottenkugeln darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Kalbsfond ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl von beiden Seiten drei Minuten anbraten. Die Thymian- und Rosmarinzweige sowie die Knoblauchzehen ungeschält zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingskräuterkruste aus dem Kühlschrank nehmen, auf die Größe der Koteletts zurechtschneiden und darauf legen. Anschließend in den heißen Ofen geben und goldbraun gratinieren. Nun den Gemüsesud mit der restlichen Butter binden. Den Kerbel abbrausen, trockenschütteln, die Blätter fein hacken und zuletzt unter das Gemüse mischen. Das Gemüse mit dem Sud auf tiefen Tellern verteilen und je ein Kotelett seitlich dazu platzieren.

Johann Lafer am 03. April 2010

## Kalb-Rouladen mit Weichkäse und Champignons gefüllt

### Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel, dünn	8 Sch Frühstücksspeck	1 Zwiebel, rot
100 g Champignons	150 g Roquefort	100 ml Kalbsfond
1 Bund Petersilie, glatt	2 EL Butterschmalz	500 g Kartoffeln, fest
2 Zucchini	1 Ei	50 g Mehl
2 EL Butter	4 Zucchiniblüten	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kalbsschnitzel abbrausen, trockentupfen, flach klopfen und jeweils mit einer Scheibe Frühstücksspeck belegen. Die Champignons putzen und den Roquefort in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen. Die Petersilienblätter abzupfen. Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken. Zwei Esslöffel Petersilie beiseite legen. Die Champignons zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, die Pilze hinzufügen und kurz mit anbraten. Nun die Petersilie unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Roquefortwürfel dazugeben, ganz kurz vermengen und die Masse sofort mittig auf den Kalbsschnitzeln verteilen. Die Rouladen seitlich einschlagen, aufrollen und mit Rouladennadeln oder Holzspießen befestigen und von außen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne auslassen, die Rouladen bei mittlerer Hitze rundum anbraten und mit dem Kalbsfond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Wärmezufuhr die Rouladen nun circa zehn Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und zusammen mit der ungeschälten Zucchini grob reiben. Die Kartoffeln und die Zucchini zusammen mit dem Ei, dem Mehl und der übrigen Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und je zwei Esslöffel Kartoffel-Zucchini-Teig pro Puffer hineingeben. Die Plätzchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze circa vier Minuten braten. Die Rouladen aufschneiden und auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit etwas Fleischsud beträufeln und mit den Kartoffel-Zucchini-Puffern servieren. Das Ganze mit Zucchiniblüten dekorieren und servieren.

Horst Lichter am 17. Juli 2010

## Züricher Geschnetzeltes mit Spargel-Rösti

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, fest	1 TL Kümmelsaat	500 g Spargel, weiß
1 Zwiebel	20 g Mehl	70 g Butterschmalz
70 g Butter	4 Schalotten	300 g Champignons, braun
600 g Kalbsrücken	20 g Speisestärke	40 ml Sojasoße
150 ml Weißwein	200 ml Sahne	300 ml Kalbsfond
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich waschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Jeweils einen Teelöffel Salz und Kümmel dazugeben. Die Kartoffeln anschließend nicht zu weich garen, abgießen, ausdämpfen und über Nacht auskühlen lassen. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Die Kartoffeln vom Vortag pellen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln. Den Spargel waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Zwiebel schälen, fein reiben. Das Ganze in einer Schüssel mit einer Prise Salz und dem Mehl mischen und in vier Teile teilen. 20 Gramm Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Kartoffelmasse hinein geben, mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben. Den Rösti bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten, anschließend den Rösti samt Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten, dabei am Rand einen halben Esslöffel Butter in Flöckchen dazugeben. Den fertigen Rösti mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warmhalten. Aus der übrigen Kartoffelmasse drei weitere Rösti zubereiten. Für das Geschnetzelte die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern, die Stiele kürzen und vierteln. Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden und mit der Speisestärke und Sojasoße mischen. 50 Gramm Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten scharf anbraten, herausheben und beiseite stellen. Die Zwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten, ebenfalls herausheben und zum Fleisch geben. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Schlagsahne und Kalbsfond dazugießen und gut verrühren. Sämig einkochen lassen, anschließend mit der restlichen Butter aufmixen. Das Fleisch, Pilze und Soße nochmals aufkochen. Nun das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter das Geschnetzelte heben. Die Rösti auf Tellern geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Johann Lafer am 22. Mai 2010



**Lamm**

# Lamm-Keulen-Frikadellen auf lauwarmem Bohnen-Salat

## Für 4 Personen

1 Brötchen, altbacken	100 ml Milch	100 g Speckscheiben
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	25 g Butter
500 g Lammfleisch, frisch	1 Ei (Kl. M)	1 TL Dijon-Senf
30 g Butterschmalz	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
300 g Bohnen, grün	4 Tomatenfilets, getrocknet	150 g Kirschtomaten
20 ml Olivenöl	1 EL Puderzucker	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Das Brötchen entrinden und klein würfeln. Die Milch erwärmen, lauwarm über die Würfel gießen und die Masse zehn Minuten ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Schalotten sowie den Knoblauch darin andünsten. Anschließend das Ganze etwas abkühlen lassen. Das Lammhackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen, je einen Thymian- und Rosmarinzweig darauf geben und mit einer Speckscheibe umwickeln. Nun die Frikadellen im heißen Butterschmalz, in einer beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, die restlichen Thymianzweige zufügen und anschließend die Hitze reduzieren. Danach die Frikadellen sieben Minuten zu Ende garen. Währenddessen in einem Top ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren, in den Topf geben und im kochenden Wasser etwa drei Minuten garen, anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die getrockneten Tomaten würfeln und mit den Bohnen sowie den Kirschtomaten darin anbraten, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten weiter köcheln lassen. Den Bohnensalat mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller geben und die Lammfrikadellen darauf anrichten. Das Ganze mit einigen Rosmarinzweigen garniert servieren.

Johann Lafer am 02. Oktober 2010

# Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, klein	4 Lammrückenfilets, a 150 g	2 TL Senf, mittelscharf
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	1 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	5 EL Olivenöl
125 ml Lammfond	125 ml Rotwein, trocken	150 g Crème-fraîche
400 g Möhren	1 Apfel, z.B. Boskoop	2 EL Butter
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln in Salzwasser mit oder ohne Schale garen und anschließend abgießen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Nadeln eines halben Bundes Rosmarin zupfen und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Die Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schäumen bringen und die Möhren dazugeben. Anschließend salzen, mit Zucker bestreuen und von allen Seiten leicht bräunen. Eine ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben und das Ganze circa 15 Minuten schmoren. Etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Äpfel hinzugeben. Die Blätter eines halben Bundes Petersilie abzupfen und hacken. Nun die Möhren mit Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Petersilie bestreuen. Die Lammrückenfilets waschen und trockentupfen, anschließend seitlich in der Mitte einschneiden. Die Filets flach ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Senf bestreichen. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Blätter des Thymians und die Nadeln des übrigen Rosmarins abzupfen und fein hacken. Die Blätter der restlichen Petersilie ebenfalls abzupfen und fein hacken. Nun die Kräuter sowie Schalotten und Knoblauch mit einem Esslöffel Öl vermengen und gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Das Lamm daraufhin aufrollen und mithilfe von Zahnstochern befestigen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Lammfond und Rotwein ablöschen und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen, die Soße mit Crème-fraîche verfeinern und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen, das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Rosmarinkartoffeln, Möhren und der Soße auf einem Teller anrichten.

Horst Lichter am 03. April 2010

## Lamm-Stelzen im Bohnen-Kräuter-Sud

### Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	1 Gemüsezwiebel	1 TL Koriandersaat
2 Sternanis	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 Lammstelzen, a 450 g
30 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch, jung
200 ml Weißwein	600 ml Lammfond	400 g Kartoffeln, klein, neu
400 g Saubohnen	400 g Buschbohnen	4 Zweige Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer	

Das Suppengemüse putzen, waschen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander, Sternanis und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Lammstelzen waschen und trockentupfen. Das Fleisch anschließend grob von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und den gestoßenen Gewürzen einreiben. Das Olivenöl in einem Schnellkochtopf erhitzen und die Lammstelzen darin anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Das Gemüse, den Thymian und den halbierten Knoblauch zugeben. Alles einige Minuten anbraten, bis sich Röststoffe am Boden bilden. Mit Weißwein und Lammfond angießen, den Deckel schließen und aufkochen, bis zwei Ringe am Ventil des Schnellkochtopfes zu sehen sind. Nun die Hitze reduzieren und die Stelzen 15-25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln in der Schale gründlich reinigen. Die Bohnen putzen und waschen. Die Saubohnenkerne aus den Hülsen trennen, die Buschbohnen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Schnellkochtopf abdämpfen lassen, öffnen und die Lammstelzen herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Kartoffeln hineingeben und sechs bis acht Minuten darin garen, anschließend die Bohnenkerne und geschnittenen Bohnen zugeben und weitere fünf bis acht Minuten garen. Den Sud nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie kleinhacken, zugeben und den Sud mit dem Gemüse in tiefen Tellern verteilen. Die Lammstelzen zerteilen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 03. Juli 2010

# Rosa Lamm-Rücken mit Tomaten-Kruste und roter Polenta

## Für 4 Personen

4 Tomatenfilets, getrocknet	50 g Toastbrot	50 g Butter
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikapulver, edelsüß	4 Lammrückenfilets, a 180 g
4 Zweige Rosmarin	3 Zehen Knoblauch	100 g Polentagrieß
100 g Taleggio-Käse	9 Paprika, rot	100 g Sahne
90 ml Olivenöl	Gemüsefond, bei Bedarf	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Kruste die Tomatenfilets zusammen mit dem Toastbrot fein mahlen. Die Butter schaumig schlagen, mit den Tomatenbröseln, dem Tomatenmark und dem Paprikapulver mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Gefrierbeutel drei Millimeter dick ausstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammrückenfilets waschen und trockentupfen. Anschließend in der Pfanne mit den Rosmarinzweigen und dem ungeschälten Knoblauch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 15 Minuten garen. Für die Polenta die Paprikaschoten waschen, entkernen und in einer Saftzentrifuge entsaften. 400 Milliliter des Paprikasafts abmessen. 30 Milliliter Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Polentagrieß darin anschwitzen. Mit dem Paprikasaft ablöschen und bei milder Hitze quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Falls Flüssigkeit fehlen sollte, mit etwas Gemüsefond aufgießen. Den Taleggio würfeln und in die Polenta rühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Schale geben und erkalten lassen. Den Bratansatz der Lammfilets mit Sahne ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Danach salzen und pfeffern. Die Polenta nach Belieben in Stücke schneiden oder ausstechen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Polenta darin goldbraun anbraten. Die Polenta auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Lammrückenfilets in Stücke schneiden und auf der Polenta anrichten.

Johann Lafer am 07. August 2010



**Meer**

# Frühling-Spargel-Wok mit Garnelen

## Für 4 Personen

10 Stangen Spargel, weiß	5 Stangen Spargel, grün	4 Stangen Frühlingslauch
4 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer	70 ml Olivenöl
1 TL Zucker	20 ml Sojasoße	100 ml Gemüsesfond
10 Kirschtomaten	12 Garnelen, küchenfertig	1 Schote Chili, rot
1 Stiel Zitronengras	100 ml Ananas-Püree	0,5 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	Chili, aus der Gewürzmühle

Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im oberen Drittel schälen. Die Enden um zwei Zentimeter kürzen und die Spargelstangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Frühlingslauch waschen und schräg in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Zwei Zehen Knoblauch schälen und fein würfeln. Vom Ingwer ein 20 Gramm schweres Stück abschneiden, schälen und fein reiben. 30 Milliliter Olivenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin etwa zwei Minuten scharf anbraten. Frühlingslauch, Ingwer und Knoblauch zugeben und ebenfalls zwei Minuten mit anbraten. Nun das Ganze mit Zucker bestreuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit Sojasoße und Gemüsesfond ablöschen und sechs bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zuletzt die Kirschtomaten zugeben, nicht mehr kochen lassen. Vom Ingwer ein weiteres 20 Gramm schweres Stück abschneiden und halbieren. Zwei Zehen Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren und entkernen. Beides zusammen mit Ingwer und Zitronengras sehr fein hacken. 30 Milliliter Olivenöl zugeben und die Garnelen darin marinieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten, anschließend zusammen mit dem Ananas-Püree in den Wok geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargelwok in tiefe Schalen füllen und die Garnelen darauf anrichten. Den Koriander hacken und das Gericht damit bestreuen.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

# Gebackene Kaisergranate auf Mango-Papaya-Salat

## Für 4 Personen

1 Pattaya Mango	1 Baumpapaya	4 Stangen Frühlingslauch
2 EL Weißweinessig	2 EL Sesamöl	1 EL Limonenöl
1 TL Zucker, braun	1 Schote Chili	4 Zweige Koriander
30 g Ingwer	8 Kaisergranaten	4 Eier
30 g Sahne	50 g Mehl	80 g Panko
1 TL Wasabi	1 Limette	200 ml Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl, geröstet	1 EL Sesamsamen, geröstet	2 EL Sojasoße
Salz	Pfeffer	Fett

Die Papaya halbieren. Eine Papayahälfte und die Mango schälen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Einige Korianderblätter aufsparen und für die Garnitur beiseite legen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Weißweinessig, Sesamöl, Limonenöl, Zucker, Chili, die Hälfte des Korianders und zehn Gramm Ingwer zu einer Vinaigrette verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Mango und Papaya mit der Vinaigrette marinieren. Für die Mayonnaise drei Eier trennen und die Limette auspressen. Das Eigelb, Wasabi und den Saft einer halben Limette in eine Schüssel geben und verrühren. Eine Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise, unter ständigem Rühren, langsam zugeben und unterschlagen. Die zweite Hälfte in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dicklichen Mayonnaise aufschlagen. Die Mayonnaise mit Sesamöl, Sesamsamen, dem restlichen Koriander sowie dem übrigen Ingwer und der Sojasoße abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kaisergranate aus der Schale brechen, den Darm entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne leicht schlagen. Das übrige Ei mit der Sahne verquirlen. Danach die Kaisergranate in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Pankobröseln wenden. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Kaisergranate darin ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Salat auf Tellern anrichten, die Kaisergranate darauf legen und mit der Mayonnaise beträufeln. Mit frischem Koriander garnieren. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 25. September 2010

## Pastinaken-Rösti mit gebeizten Jakobsmuscheln

### Für 4 Personen

2 Limetten, unbehandelt	2 EL Meersalz, grob	1 EL Zucker
1 EL Limettenmarmelade	0,5 Bund Koriander	8 Jakobsmuscheln in der Schale
300 g Pastinaken	300 g Kartoffeln, fest	1 EL Speisestärke
2 EL Butterschmalz	150 g Blattsalat, gemischt	2 EL Balsamico
1 TL Honig	7 EL Olivenöl	100 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Die Limettenschale fein abreiben. Den Koriander hacken. Meersalz, Zucker, drei Esslöffel Olivenöl, abgeriebene Schale der Limetten, Limettenmarmelade und einen Esslöffel gehackten Koriander zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Die Jakobsmuscheln aus der Schale brechen, säubern, unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in der Mitte halbieren. Die Muscheln in einer Auflaufform mit der Beize mischen und rundum mit der Beize einstreichen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. Die Kartoffeln und Pastinaken waschen und schälen. Mithilfe eines Spiralschneiders in lange, dünne Fäden schneiden und in einer Schüssel mit der Speisestärke gut mischen. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Gemüsefäden hineingeben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Rest ebenso verfahren. Aus den beiden Rösti 16 kleine Rösti in der Größe der Jakobsmuscheln (etwa drei Zentimeter Durchmesser) ausstechen. Den Salat abrausen und trockenschleudern. Aus Balsamico, Honig und dem übrigen Olivenöl eine Vinaigrette zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren und auf Tellern verteilen. Den Saft einer Limette auspressen und die Crème-fraîche mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Jedes Rösti mit einer gebeizten Jakobsmuschel belegen und auf dem Salat anrichten. Mit der Limetten-Crème beträufeln.

Johann Lafer am 27. Februar 2010

**Rind**

# Ochsen-Bäckchen, gebackene Petersilie auf Pastinaken

## Für 4 Personen

800 g Rinderbäckchen	50 g Mehl	50 g Butterschmalz
4 Schalotten	200 g Sellerieknolle	2 Zehen Knoblauch
1 Karotte, mittelgroß	2 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein
700 ml Rinderfond	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt	400 g Kartoffeln, fest	400 g Pastinaken
50 g Butter	100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	Fett
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bäckchen je nach Größe halbieren, sodass die Stücke gleich groß sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 20 Gramm Mehl wenden. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Bäckchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Schalotten, den Sellerie, den Knoblauch und die Karotte putzen, schälen, würfeln und zu den Bäckchen geben. Das Gemüse mit dem Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles eine goldbraune Farbe bekommt. Das Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten lassen und mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Das Ganze einkochen lassen, bis der Ansatz genug Röstoffe gebildet hat. Den restlichen Rotwein angießen und erneut einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen, den Thymian, den Rosmarin sowie das Lorbeerblatt zugeben und bei geschlossenem Deckel im Backofen circa drei Stunden weich schmoren. Währenddessen für das Pastinakenragout die Kartoffeln und die Pastinaken schälen. Anschließend die Kartoffeln je nach Größe vierteln, in leicht gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten kochen und die Pastinaken in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die vorgegarten Kartoffeln und Pastinaken anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen, die Sahne zugeben und das Gemüse weichgaren. Anschließend mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Das Fett in einem ausreichend großen Topf so weit erhitzen, dass man darin frittieren kann. Währenddessen die Petersilie abrausen, trockenschleudern und im restlichen Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abschütteln. Die Petersilienblätter im heißen Fett ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Die geschmorten Bäckchen nach der Zeit im Ofen aus der Soße nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb passieren und gut durchdrücken, sodass etwas von dem weichen Gemüse passiert wird - dadurch entsteht die Bindung der Soße. Die Soße nochmals aufkochen, nach Belieben mit Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderbäckchen mit dem Pastinakenragout auf Tellern anrichten. Die Soße über den Bäckchen verteilen, mit der gebackenen Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 13. November 2010

# Orangen-Linsen-Salat mit scharfen Roastbeef-Satés

## Für 4 Personen

400 g Roastbeef	2 EL Tomatenmark	2 EL Honig
1 Schote Chili, klein	100 g Linsen, gelb	100 g Linsen, rot
2 Zwiebeln, rot	3 Orangen	50 ml Olivenöl
20 ml Balsamico, weiß	2 Zweige Petersilie, glatt	Salz, fein
Pfeffer, schwarz, aus der Gewürzmühle		

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und diese längs halbieren. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Das Tomatenmark mit Honig, Chiliwürfeln und zehn Millilitern Olivenöl zu einer Paste verrühren, anschließend mit Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen wellenartig auf Holzspieße stecken und mit der Marinade einstreichen. Die Linsen getrennt in reichlich Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets heraustrennen, dabei den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in 30 Millilitern heißem Olivenöl anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit Orangensaft sowie Balsamico ablöschen. Nun die Orangenfilets zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter fein hacken und unter den Salat mischen. Dabei ein paar Blätter für die Garnitur beiseite legen. Die Satés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten im restlichen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Linsensalat und die Orangenfilets in Schalen anrichten, die Satés darauf legen und mit einigen Blättchen Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 30. Januar 2010

## Rinder-Steak mit Miso-Kruste und Thai-Auberginen

### Für 4 Personen

50 g Toastbrot	50 g Butter	2 TL Misopaste
0,5 Knolle Ingwer	2 Limetten , unbehandelt	4 Rindersteaks, a 250 g
60 ml Olivenöl	0,5 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	12 Thai-Auberginen (Mini-Auberginen)	3 EL Zucker
3 EL Sake	1 Schote Chili, klein, rot	2 TL Fruchtsenf
1 TL Sesam, hell	20 ml Sesamöl	4 Frühlingszwiebeln
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für die Kruste das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Butter mit der Misopaste in einer Schüssel schaumig schlagen. Vom Ingwer ein zehn Gramm schweres Stück abschneiden, dieses schälen und fein reiben. Die Schale einer halben Limette reiben, den Saft pressen. Die Butter- Misopaste mit dem fein geriebenen Ingwer, Limettensaft und abgeriebener Schale mischen. Das geriebene Brot zugeben und untermischen. Nun die Brotmasse in einen Gefrierbeutel geben, drei bis vier Millimeter dick ausrollen und zehn Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rindersteaks darin von beiden Seiten anbraten. Knoblauch, Thymian und Rosmarin mit ins Bratfett geben. Die Steaks herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Alufolie belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen zehn Minuten ruhen lassen. Den Backofengrill auf 220 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch rautenförmig einritzen. Mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten grillen. Für die Marinade die Schale einer Limette abreiben und den Saft pressen. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Zucker, Sake, Limettensaft und abgeriebene Schale, Chili, Fruchtsenf, Sesam und Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zur Marinade geben. Die Thai-Auberginen auf einer Platte anrichten und großzügig mit der Marinade beträufeln. Die Kruste in vier Stücke schneiden und die Folie entfernen. Nun auf die Steaks legen und das Fleisch unter dem Backofengrill goldbraun gratinieren. Anschließend in Scheiben schneiden und auf den Auberginen anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 10. Juli 2010

## Rosa Roastbeef mit Spitzkohl-Röllchen

### Für 4 Personen

800 g Roastbeef	100 ml Olivenöl	4 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin	4 Zehen Knoblauch	1 Spitzkohl, ca. 500 g
10 Aprikosen, getrocknet	3 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
50 g Tomaten, in Öl	30 g Olivenpaste, schwarz	1 Zitrone
1 Ei	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. 50 Milliliter des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten kräftig anbraten. Zwei Rosmarin-, zwei Thymianzweige und drei Knoblauchzehen zugeben und alles auf einem mit Alufolie ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 bis 45 Minuten garen. Anschließend zehn Minuten ruhen lassen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und acht große Blätter außen ablösen. Zwei bis drei Minuten in kochendem Wasser garen, in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. 30 Milliliter Olivenöl erhitzen. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen, fein würfeln und anbraten. Die Brotwürfel zugeben und goldbraun rösten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln und mit der Olivenpaste und den Aprikosen unter das Brot mischen. Die Zitrone pressen und das Ei trennen. Den restlichen Thymian und Rosmarin abzupfen, fein hacken und mit dem Saft der halben Zitrone sowie dem Eigelb unter die Brotmischung rühren. Nun die Mischung auf die ausgebreiteten Spitzkohlblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten. Im Backofen 10 bis 15 Minuten fertig garen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Abschließend vorsichtig das Küchengarn von den Spitzkohlröllchen entfernen. Das Roastbeef in Scheiben schneiden und auf eine Platte setzen. Die Spitzkohlröllchen dazu servieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Johann Lafer am 25. September 2010

# Rumpsteak mit Kapern-Zitronen-Haube und Rosmarin-Polenta

## Für 4 Personen

2 Zehen Knoblauch	1 EL Salzkapern	1 TL Zitronenthymianblätter
2 Zitronen, unbehandelt	60 ml Birnensaft	2 Schalotten
60 ml Sojasoße	2 EL Honig	1 EL Sesamkörner, weiß
2 EL Butterschmalz	4 Rumpsteaks, a 160 g	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Knolle Knoblauch	3 Schalotten
1 EL Butter	80 g Polenta	250 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer
Chili, aus der Gewürzmühle	Kerbel, für die Garnitur	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Kapern fein hacken. Die Schale der Zitronen abreiben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks darin von beiden Seiten kurz anbraten. Auf ein Backblech mit Alufolie geben. Eine Schalotte fein würfeln. Den Bratansatz zusammen mit Schalotten, Honig und Sojasoße anschwitzen. Birnensaft, Senfkörner, Knoblauch, Zitronenabrieb und Kapern zugeben. Drei bis vier Minuten köcheln lassen und auf den Steaks verteilen. Im Backofen zehn bis 15 Minuten garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Steaks circa fünf Minuten ruhen lassen. Für die Rosmarinpolenta eine Schalotte schälen und fein würfeln. Den Rosmarin von zwei Zweigen zupfen und fein hacken. Den Geflügelfond aufkochen und die Polenta zugeben. Rosmarin, die Thymianblätter und Salz hinzufügen, alles gut verrühren und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel aufquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und zwei Esslöffel davon untermischen. Die Polenta auf Teller geben, die Rumpsteaks in Streifen schneiden und auf der Polenta anrichten. Mit frischem Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 20. September 2008

# Salat

## Babyspargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter

### Für 4 Personen

400 g Babyspargel, grün	1 Barberie-Entenbrust	4 Eier
500 ml Gemüsebrühe	250 g Butter	210 ml Olivenöl
100 ml Balsamico-Essig	2 EL Honigsenf	1 EL Sahne-Meerrettich
1 Zitrone	Salz	Pfeffer, schwarz
Zucker		

Die Zitrone schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Fetthaut abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze auslassen und anschließend zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren. Nun das Eigelb herauslösen und fein hacken. Für die Salatsoße 200 Milliliter Olivenöl, Essig, Honigsenf und Sahne-Meerrettich mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis eine sämige Crème entsteht. Das feingehackte Eigelb dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vom Spargel die trockenen Endstücke abschneiden. Anschließend den Spargel in der Gemüsebrühe mit einer Messerspitze Butter kurz blanchieren und im Anschluss zum Trocknen auf ein Tuch legen. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter, dem übrigen Öl und den Zitronenscheiben von beiden Seiten scharf anbraten. Zum Schluss die gebratenen Entenbrustscheiben auf einem Teller anrichten, den Spargel in kleinen Bündchen darüberlegen und mit der Salatsoße übergießen.

Horst Lichter am 03. April 2010

# Blumenkohl-Mousse, geräucherter Paprika, Meeresfrüchte

## Für 4 Personen

1 Blumenkohl, ca. 750 g	6 Blatt Gelatine, weiß	80 g Sahne
1 Zitrone	2 TL Paprikapulver, süß	750 g Meeresfrüchte
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	70 ml Olivenöl
100 ml Weißwein	3 Schoten Chili, mild	0,5 Knolle Ingwer
1 Limette, unbehandelt	20 ml Apfelsaft	20 ml Sojasoße
1 Bund Koriander	150 g Salatblätter, fein	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Blumenkohl putzen und waschen. Die Röschen grob zerteilen und in einem Dampfgarer sehr weich garen. Anschließend fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. 500 Gramm Püree abmessen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, die Sahne steif schlagen. Den Saft einer halben Zitrone pressen. Nun das Blumenkohlpüree kräftig mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in dem noch warmen Püree auflösen. Auf Eiswasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Die Sahne unterheben und die Masse in die gewünschte Form füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und drei bis vier Stunden kalt stellen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, danach kurz abspülen. Die Muscheln gründlich in reichlich Wasser waschen. Die geöffnete Muscheln dabei aussortieren. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. In einem großen, flachen Topf 40 Milliliter Olivenöl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Garnelen und Muscheln kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Weißwein zugeben und bei geschlossenem Deckel drei bis vier Minuten garen. Anschließend herausheben und in eine Schüssel geben. Den Sud zur Hälfte einkochen lassen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und kleinhacken. Vom Ingwer ein zehn Gramm schweres Stück abschneiden, dieses schälen und fein reiben. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft pressen und zusammen mit dem eingekochten Sud zu den Meeresfrüchten geben. 30 Milliliter Olivenöl, den Apfelsaft und die Sojasoße zugeben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, kleinhacken und unter den Salat mischen. Die Mousse aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Salatblätter und Meeresfrüchte mischen und zusammen mit der Mousse auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 10. Juli 2010

## Der Klassiker-Salat

### Für 4 Personen

200 g Bohnen, grün	1 Zwiebel, rot	1 Schlangengurke, klein
1 Chicorée	2 Tomaten	4 Eier (Gr. M)
2 Salatherzen	2 Champignons, groß	4 Kartoffeln, fest
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Estragonessig	1 Dose Thunfisch
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Zucker (alternativ Honig)
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln waschen, in der Schale garen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Nun die Kartoffeln und die Bohnen noch warm in eine Schüssel geben und mit der Brühe sowie dem Estragonessig beträufeln und kurze Zeit ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Salatherzen und den Chicorée putzen, abbrausen, trocken schleudern und in einzelne Blätter zerteilen. Die Thunfischfilets in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schüttern und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken. Die Tomaten in Spalten schneiden. Nun die Salatherzen, Gurken, Tomaten, Champignons, Kräuter und Zwiebeln zu den Kartoffeln und Bohnen geben. Das Ganze mit Weißweinessig und Olivenöl vorsichtig vermengen und mit Salz, Pfeffer und eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Die Teller außen herum mit den Chicoréeblättern belegen und den Salat in der Mitte anrichten. Mit den Thunfischfilets sowie den Eierhälften belegen. Zuletzt schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

# Frühlingslauch-Salat mit Gorgonzola, Lamm-Filet

## Für 4 Personen

2 Bund Frühlingslauch	3 EL Haselnussöl	1 Bund Thymian
50 g Haselnüsse	1 EL Zucker	1 Zitrone
200 g Gorgonzola	1 EL Kirschwasser	50 ml Sahne
50 ml Milch	8 Lammfilets, a 80 g	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	3 Zehen Knoblauch	30 g Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Frühlingslauch putzen, waschen und von der Wurzel aus in zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Die grünen Reste in Ringe schneiden. Die großen Lauchstücke mit Haselnussöl vermengen und in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und einen Esslöffel davon mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sobald sie zu duften beginnen, den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Anschließend auf Backpapier abkühlen lassen. Die Zitrone pressen. Den gebratenen Lauch mit den reservierten Lauchringen mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Rinde von dem Gorgonzola entfernen. Anschließend den Käse in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Kirschwasser, Sahne und Milch verrühren, leicht erwärmen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen. Die Lammfilets waschen und trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets zusammen mit den Rosmarinzweigen und den ungeschälten Knoblauchzehen anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter glasieren. Den Frühlingslauch auf Tellern anrichten, die Gorgonzola-Soße darüber verteilen und die Lammfilets darauf anrichten und mit den karamellisierten Haselnüssen bestreuen.

Johann Lafer am 10. April 2010

## Gefüllte Kartoffeln mit Spargel-Tatar

### Für 4 Personen

12 Kartoffeln, fest	1 kg Spargel, weiß	2 Schalotten
100 ml Olivenöl	100 ml Gemüsefond	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Dijon-Senf, grobkörnig	1 EL Balsamico bianco	2 Zweige Kerbel
50 g Butterschmalz	50 g Semmelbrösel	100 g Räucherlachs
100 g Räucheraal	1 Apfel	100 g Crevetten, vorgekocht
0,5 Bund Schnittlauch	150 g Salatblätter, fein	Zucker
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, in der Schale nicht zu weich kochen und danach auskühlen lassen. Den Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Acht Spargelstangen beiseitelegen. Die restlichen Spargelstangen daraufhin sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. 50 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel sowie die Schalotten darin zwei Minuten anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Spargel mit der Zitronenschale, einer Prise Zucker, Senf, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kerbel fein hacken und untermischen. Die ganzen Spargelstangen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Gemüsefond ablöschen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zehn Minuten dünsten. Nun von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und die Hälften aushöhlen. Im heißen Butterschmalz langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Die Semmelbrösel über die Kartoffeln streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze so lange weiter braten, bis die Brösel goldgelb und knusprig sind. Die Kartoffeln auf einer Platte verteilen und das Spargeltatar hinein füllen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Den Aal häuten, von Gräten befreien und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Crevetten mit Salz, Pfeffer und je einem Esslöffel Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl marinieren. Das Spargeltatar mit Lachs, Apfel und Aal oder den Crevetten belegen. Den Schnittlauch in Stücke schneiden und darauf geben. Nach Belieben mit dem Salat servieren.

Johann Lafer am 08. Mai 2010

## Gurken-Salat mit Lachs-Spießen

### Für 4 Personen

8 Sch Lachsfilet, je 75 g	1 Salatgurke	0,5 Bund Frühlingslauch
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Schnittlauch	2 Limetten
1 TL Koriandersamen	4 EL Olivenöl	3 EL Honig
4 Dillblüten	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Gurke halbieren und entkernen, danach in feine Scheiben hobeln. Eine Limette reiben und von beiden Limetten den Saft auspressen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Limettensaft, Honig sowie drei Esslöffeln Öl verrühren. Anschließend den Koriander zerstoßen und dazugeben, danach die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenscheiben mit der Vinaigrette vermengen und etwas ziehen lassen. Den Lachs abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Dill fein hacken. Das Ganze auf die Innenseite des Lachsfilets geben und anschließend mit etwas Limettenabrieb bestreuen. Nun die Lachsscheiben aufrollen und jeweils zwei Stück auf einen Spieß stecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsspieße von jeder Seite circa zwei bis drei Minuten braten. Den Gurkensalat auf Tellern verteilen und mit den Lachsspießen anrichten. Das Ganze mit Dillblüten garnieren.

Horst Lichter am 04. September 2010

# Radieschen-Semmel-Knödel-Salat mit gebeizter Forelle

## Für 4 Personen

2 Lachsforellenfilets, a 250 g	2 EL Zucker	0,5 Bund Dill
0,5 TL Pfefferkörner, schwarz	2 EL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
250 g Brötchen, altbackend	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
70 g Butter	200 ml Milch	2 Eier (Kl. M)
1 Muskatnuss	1 Bund Radieschen	2 TL Senf, süß
1 EL Weißweinessig	1 EL Brühe	4 EL Rapsöl
0,5 Bund Schnittlauch	50 g Baby-Spinat	Salz
Pfeffer		

Für die Lachsforellenfilets den Dill abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner zerstoßen. Die Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen und mit einem Esslöffel Salz, dem Zucker, Dill, gestoßenem Pfeffer und Olivenöl mischen. Die Lachsforellenfilets in eine Schale geben, mit der Mischung auf der Fleischseite großzügig bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens zwölf Stunden ziehen lassen. Die Brötchen klein zerteilen und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin andünsten. Das Ganze mit der Milch ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die heiße Milchemischung über die Brötchenwürfel gießen. Eier zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ganze gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Eine Lage Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Butter einpinseln. Ein Drittel der Semmelmasse darauf geben, zu einer Rolle formen, fest aufrollen und die Seiten wie ein Bonbon zusammendrehen. Die restliche Masse ebenso einrollen und die Rollen rundum mit einer Rouladennadel einstecken. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Semmelrollen hineingeben und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen. Danach auswickeln, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die übrige Butter aufschäumen und die Knödel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Senf, Essig und Brühe mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Den Schnittlauch in feine Rollen schneiden. Das Rapsöl unterrühren und zwei Esslöffel Schnittlauch zugeben. Den Spinat waschen und putzen. Anschließend die Knödelscheiben, Radieschen und Spinatblätter in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing beträufeln. Die Lachsforellenfilets aus der Marinade nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010

## Rinder-Carpaccio mit Koriander-Pesto

### Für 4 Personen

400 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	1 Ei
50 g Macadamianüsse	80 g Koriander, frisch	120 ml Olivenöl
30 g Parmesan, am Stück	200 g Ziegen-Frischkäse	1 EL Honig
1 Zitrone, unbehandelt	4 Frühlingsrollenblätter	100 g Salatblätter
Fett	Chili	Salz
Pfeffer, weiß		

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und von Häuten und Sehnen befreien. Ein entsprechendes großes Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und das Filet darin straff einwickeln. Die Seiten wie bei einem Bonbon eindrehen und das Fleisch 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Für das Pesto den Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Die Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren, da sie leicht anbrennen. Anschließend abkühlen lassen. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Knoblauch, die Macadamianüsse, den Koriander und 100 Milliliter Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten. Anschließend den Parmesan fein reiben, untermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet auswickeln und in dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Frischhaltefolie mit 10 Millilitern Olivenöl dünn bestreichen, die Fleischscheiben nebeneinander darauf legen und mit einer zweiten, dünn geölten Folie bedecken. Nun die Fleischscheiben mit einem Plattiereisen flachklopfen. Anschließend vier flache Teller mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Die obere Folie vom Fleisch abziehen, einen Teller darüber decken und mit Hilfe eines Holzbretts wenden. Die zweite Folie ebenfalls abziehen. Das Carpaccio mit dem Pesto gleichmäßig bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Salatblättchen darauf verteilen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und die halbe Zitrone pressen. Das Ei trennen. Den Ziegen-Frischkäse mit Honig, dem Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut mischen. Nun die Frühlingsrollenblätter auslegen, längs halbieren, je einen Teelöffel Ziegenkäsecreme darauf geben, die Ränder mit Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammenschlagen. Im heißen Fett goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen und zum Carpaccio anrichten. Das Ganze mit etwas Pesto beträufelt servieren.

Johann Lafer am 27. März 2010

## Rosenkohl-Salat mit Walnüssen

### Für 4 Personen

500 g Rosenkohl	1 Kürbis	500 ml Apfelsaft
60 g Walnüsse	30 g Rucola	2 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	2 EL Öl	4 Scheiben Bacon
Honig, nach Belieben	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Rosenkohl putzen, waschen und in einem Topf mit dem Apfelsaft, 250 Milliliter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Kohl circa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Den Kürbis in der Mitte teilen und von den Kernen befreien. Anschließend 200 Gramm Kürbisfleisch würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl kurz anbraten und in eine Schüssel geben. Nun den Rosenkohl abgießen und den Sud auffangen. Den Rosenkohl kurz abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und zum Kürbis in die Schüssel geben. Anschließend das Walnussöl, den Himbeeressig, circa vier Esslöffel Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig unter das Gemüse heben. Nach Belieben kann das Dressing auch mit Honig verfeinert werden. Den Rucola auf Tellern verteilen und darauf den noch warmen Rosenkohlsalat anrichten. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und über den Salat geben. Abschließend die Baconscheiben in einer Pfanne beidseitig kross anbraten und als Garnitur darauflegen. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010

## Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat

### Für 4 Personen

200 g Spinatblätter	100 g Kräuter, gemischt	8 Kirschtomaten
100 g Champignons	300 g Hähnchenbrustfilet	4 Zweige Rosmarin
2 EL Butterschmalz	1 Schalotte	4 EL Olivenöl
1 Zitrone	1 Orange	1 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf	1 Prise Zucker	50 g essbare Blüten
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Spinat sowie die gemischten Kräuter abbrausen, trockentupfen und anschließend von den Stielen abzupfen, jedoch nicht zerkleinern. Danach die Tomaten halbieren und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Spinatblätter, Kräuter, Tomaten und Champignons in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Nun die Zitrone halbieren und auspressen. Den Essig, den Zitronensaft, den Senf sowie das Olivenöl in einer separaten Schüssel verrühren. Die Orange halbieren und den Saft der halben Orange mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig zum Dressing geben und abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Bis auf einige die Rosmarinnadeln von den Stielen entfernen. Nun die Hähnchenbrustwürfel von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und danach gleichmäßig auf die Rosmarinstiele stecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten und im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten fertig garen. Nun den Salat mit dem Dressing übergießen, vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Die Hähnchenspieße darauflegen und mit den essbaren Blüten garniert servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010

## Salat-Türmchen in Schinken-Hülle

### Für 4 Personen

200 g Lollo Rosso	150 g Büffelmozzarella	4 Stangen Spargel, grün
4 Scheiben Parma-Schinken	3 EL Radieschensprossen	1 Rote-Bete
7 EL Olivenöl	3 EL Himbeeressig	2 TL Dijon-Senf
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Den Salat putzen, abrausen und zu kleinen Bündeln zusammenlegen. Anschließend den Mozzarella abtropfen lassen und in vier Scheiben schneiden. Den Parma-Schinken auslegen und jeweils eine Scheibe Mozzarella darauf geben, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Salatbündel nun auf der Mozzarellascheibe positionieren und den Parma-Schinken fest um den Salat wickeln, so dass ein Salatsträußchen oben herausschaut. Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und jeweils eine Stange roh in die Mitte der Salatbündel stecken. Anschließend den Dijon-Senf und das Himbeeressig in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Rote-Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und kreisförmig auf vier Tellern verteilen. In die Mitte der Teller das Salattürmchen positionieren, danach die Vinaigrette darüber träufeln und mit Meersalz und etwas grobem Pfeffer bestreut servieren. Das Ganze mit Radieschensprossen garnieren.

Horst Lichter am 07. August 2010

## Süß-scharfer Kokos-Kürbis-Salat mit Garnelen-Röllchen

### Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg	70 ml Olivenöl	1 Kokosnuss, frisch
1 Orange	2 Zitronen, unbehandelt	1 TL Currypulver
20 g Honig	16 Riesen-Garnelen, küchenfertig	2 Schalotten
4 Stiele Koriander	20 ml Sojasoße	8 Frühlingsrollenblätter
1 Ei	1 EL Pfeffer, schwarz, gemahlen	10 g Ingwer
Puderzucker	Fett	Salz
Pfeffer	Chili	

Den Kürbisboden begradigen und den Stielansatz entfernen. Anschließend den Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kürbisstücke mit Puderzucker bestäuben. 40 Milliliter Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Kürbisscheiben von beiden Seiten braten, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist. Die Kokosnuss öffnen, das Kokoswasser in eine Schüssel gießen und das Kokosfleisch mit einem Löffel auskratzen. Die Orange und eine Zitrone jeweils auspressen und den gewonnen Orangen- und Zitronensaft zusammen mit dem restlichen Olivenöl, 50 ml Kokoswasser, Currypulver und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Kokosstreifen und die gegrillten Kürbisstücke in einer Schüssel mischen und die Vinaigrette darüber verteilen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Garnelen, wenn nötig, schälen und den Darm entfernen. Anschließend abspülen, trockentupfen und klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Bis auf einen kleinen Rest den Koriander zusammen mit den Schalotten und der Sojasoße zum Garnelenfleisch geben und alles gründlich mischen. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Etwas Schale der verbliebenen Zitrone abreiben. Ingwer, Zitronenschale und schwarzen Pfeffer mischen. Nun die Garnelen mit dieser Pfeffermischung und mit etwas Salz würzen. Die Frühlingsrollenblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und die Garnelenmasse in einer langen Bahn darauf verteilen. Das Ei trennen und die Ränder der Frühlingsrollenblätter mit dem verquirltem Eiweiß bestreichen und anschließend zu einer dünnen Zigarre aufrollen. Die Rollen nach und nach in einem Topf mit heißem Fett ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. Den Salat in kleinen Schälchen anrichten, die Garnelenröllchen darauf legen und mit dem übrigen Koriander garniert servieren.

Johann Lafer am 09. Oktober 2010

**Schwein**

## Asiatische Schwein-Haxe mit Ingwer-Knödeln

### Für 4 Personen

2 Schweinshaxen	2 Möhren, mittelgroß	1 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	70 g Ingwer, frisch	1 TL Koriandersaat
2 Stangen Zitronengras	1 Schote Chili, rot, klein	800 ml Geflügelfond
100 ml Sojasoße	3 EL Honig, flüssig	2 EL Sesamöl
3 Tomaten	100 ml Sahne	250 g Brötchen, altbacken
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	60 g Butter
200 ml Milch	2 Eier (Kl. M)	1 Muskatnuss
1 Bund Koriandergrün	3 Stiele Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer, Mehl

Die Schweinshaxen längs bis zum Knochen aufschneiden, diesen auslösen und das Fleisch flach in eine Schale legen. Über Nacht unabgedeckt im Kühlschrank austrocknen lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze oder auf 210 Grad Umluft vorheizen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer (oder mit einer Rasierklinge) im Abstand von einem Zentimeter einritzen. Dabei darauf achten, nicht in das Fleisch zu schneiden. Die Haxen gut mit Küchenkrepp trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Schwarte dabei großzügig salzen. Die Möhren schälen, den Lauch putzen und waschen. Den Knollensellerie schälen und vierteln. Ein Viertel sowie die Möhren und den Lauch in walnussgroße Stücke schneiden. Alles in einem entsprechend großen Bräter verteilen und die Schweinshaxe mit der Schwarte nach oben darauflegen. 50 Gramm des Ingwers schälen und in Scheiben schneiden. Die Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen. Die Zitronengrasstangen in Stücke schneiden, danach die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln. Die Gewürze mit dem Geflügelfond mischen und auf das Gemüse im Bräter gießen. Die Schweinshaxen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten braten. Anschließend die Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) herunterschalten und die Schweinshaxen weitere ein bis anderthalb Stunden braten. Die Sojasoße mit Honig und Sesamöl mischen und die Schwarte etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit immer wieder mit der Marinade bestreichen, damit eine schöne dunkle Kruste entsteht. Für die Ingwerknödel die altbackenen Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die restlichen 20 Gramm Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Alles in 20 Gramm Butter andünsten. Anschließend mit Milch ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Nun die heiße Milchemischung über die Brötchenwürfel gießen. Die Eier zugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Alles gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Wenn die Knödelmasse zu feucht sein sollte, etwas Mehl untermischen. In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Brötchenmasse zu Knödeln formen und in das leicht siedende Wasser geben. Zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Nun die Knödel herausnehmen und in 40 Gramm Butter goldbraun anbraten. Zuletzt mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen. Das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen, den Sud durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen und enthäuten. Daraufhin die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den aufgefangenen Sud mit der Sahne und den Tomatenwürfeln aufkochen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen. Das Koriandergrün fein hacken und bis auf einen kleinen Rest untermischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haxen in Scheiben schneiden, zusammen mit den Knödeln anrichten und mit der Soße beträufeln. Abschließend mit dem übrigen Koriandergrün garnieren.

Johann Lafer am 18. September 2010

# Majoran-Fleisch vom Nacken mit Kartoffel-Plätzchen

## Für 4 Personen

750 g Schweinsnacke, am Stück, sehr mager	2 Bund Majoran	8 Zwiebeln
50 g Butterschmalz	250 ml Fleischbrühe	200 g Crème-fraîche
1 kg Kartoffeln, mehlig	1 Ei	100 g Mehl
2 EL Olivenöl	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Schweinsnacke waschen, trocken tupfen, in schmale Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch hineingeben und von allen Seiten kräftig anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, anschließend zum Fleisch geben und goldgelb werden lassen. Einige Zweige des Majorans für die Garnitur beiseite legen. Die Hälfte des übrigen Majorans grob hacken und dazugeben. Nach kurzem Anbraten das Ganze mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Anschließend die Crème-fraîche unterrühren und erneut etwas einköcheln lassen. Abschließend den restlichen Majoran dazugeben und erneut mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Kartoffeln schälen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. 500 Gramm Kartoffeln garen. Die restlichen Kartoffeln roh in ein Gefäß mit Wasser reiben. Danach die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und dabei das Wasser auffangen. Sobald sich die Stärke am Boden abgesetzt hat, das Wasser abgießen und die Stärke wieder mit den geriebenen Kartoffeln mischen. Die gekochten Kartoffeln nun mit der Kartoffelpresse unter die rohe Kartoffelmasse mischen und mit dem Ei und dem Mehl gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend aus der weichen Masse eine circa fünf Zentimeter dicke Rolle formen und davon circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin beidseitig goldgelb ausbacken. Kurz bevor die Kartoffelplätzchen fertig sind, die Butter hinzugeben und nachbräunen lassen. Abschließend die Kartoffelplätzchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Majoranfleisch auf Tellern anrichten und seitlich dazu die Kartoffelplätzchen platzieren. Mit den übrigen Majoranblättchen garnieren und servieren.

Horst Lichter am 24. April 2010

# Schweine-Filet-Gratin

## Für 4 Personen

500 g Schweinefilet	1 Zehe Knoblauch	700 g Kohlrabi
350 g Möhren	2 EL Olivenöl	250 g Schmand
200 g Sahne	2 EL Mehl	1 Muskatnuss
3 EL Butter	1 EL Paniermehl	2 Stiele Basilikum
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet waschen und trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets unter der Zugabe der ungeschälten, zerdrückten Knoblauchzehe von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in feine Spalten schneiden. Etwas Muskat reiben. Das Mehl, den Schmand und die Sahne verquirlen und mit Salz und Muskat würzen. Eine Gratinform mit einem Esslöffel Butter einfetten, den Kohlrabi und die Möhren fächerförmig am Rand verteilen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und in die Mitte einlegen. Die Schmandsahnecreme darübergießen und im Backofen 30 Minuten backen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und das Paniermehl darin goldbraun rösten. Vom Basilikum einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden und unter die Brösel mischen. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die Brösel über das Gratin streuen und vor dem Servieren mit Basilikumblättern garniert servieren.

Horst Lichter am 23. Januar 2010

## Schweine-Medaillons mit Kürbis-Püree

### Für 4 Personen

8 Schweinemedallions, a 80 g	8 Scheiben Frühstücksspeck, dünn	1 Zwiebel
500 g Pfifferlinge	2 EL Olivenöl	125 ml Weißwein, trocken
1 Bund Blattpetersilie	600 g Hokaido-Kürbis	300 g Sellerieknolle
1 L Gemüsebrühe	2 EL Butter	50 ml Sahne
20 g Kürbiskerne	Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen den Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Den Sellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse nun in die kochende Brühe geben, diese zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zehn bis 15 Minuten weich garen. Die Kürbiskerne in einer ungefetteten Pfanne kurz rösten und beiseite stellen. Die Schweinemedallions beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Hierbei am besten einen Zahnstocher zu Fixieren verwenden. Dann die Pfifferlinge putzen sowie die Zwiebel enthäuten und fein hacken. Einen Esslöffel Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten kurz scharf anbraten und anschließend für circa fünf bis zehn Minuten im vorgeheizten Backofen garen lassen. Währenddessen die Zwiebel sowie die Pfifferlinge im restlichen Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Petersilie fein hacken und einen Esslöffel davon sowie die Kürbiskerne unter die Zwiebel- Pfifferling-Mischung unterrühren und anschließend warm halten. Das gegarte Gemüse nun mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und die Butterstücke sowie die Sahne unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und abschließend den Rest der Petersilie unterheben. Die Schweinemedallions mit den Pfifferlingen und dem Kürbispüree dekorativ auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Kürbiskernen garnieren.

Horst Lichter am 16. Oktober 2010



**Soßen**

## Aprikosen-Curry-Soße

### Für 4 Personen

1 Chilischote, rot	200 ml Aprikosensaft	200 ml Weißwein
2 TL Currypulver	1 TL Speisestärke	100 g Butter, kalt
1 Limette	6 Aprikosen	Salz

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Aprikosensaft mit Weißwein, Currypulver und den Chilistreifen aufkochen. Die Aprikosen zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen und stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Johann Lafer am 26. Juni 2010

## Senf-Soße

### Für 4 Personen

35 g Butter	25 g Mehl	2 EL Senf , mittelscharf
375 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	3 EL öl
1 Prise Zucker	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für die Soße 25 Gramm Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren etwa eine Minute anschwitzen. Je 250 Milliliter Brühe und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

Horst Lichter am 09. Januar 2010

## Wild-Soße

### Für 4 Personen

50 g Zucker	2 Schalotten	200 ml Portwein, rot
300 ml Rotwein, kräftig	500 ml Wildfond	4 Zweige Thymian
1 Orange, unbehandelt	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
50 g Butter, kalt	25 g Bitterschokolade (90 %)	2 EL Butterschmalz

Für die Soße den Zucker in dieselbe Pfanne geben und darin karamellisieren lassen. Die Schalotten abziehen, klein würfeln und anschwitzen. Mit Portwein, Rotwein und Wildfond ablöschen. Zesten von der Orange reißen und zusammen mit Thymian, Nelke und Wacholder hinzugeben und einkochen lassen. Die Soße durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen. Die kalte Butter in Würfeln sowie die Schokolade darin auflösen und unterrühren, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Johann Lafer am 09. Oktober 2010

# Suppen

## Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika

### Für 4 Personen

5 Artischocken	1 Zitrone	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	700 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
100 g Instant-Couscous	1 Zwiebel, rot	3 Zehen Knoblauch
2 EL Balsamico bianco	200 g Feta	40 g Pinienkernen
0,5 Bund Basilikum	12 Paprikaschoten	80 ml Olivenöl
Zimtpulver	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Artischocken putzen. Den Strunk herausdrehen, das obere Drittel der Blüte und die holzigen äußeren Blätter abschneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer alle holzigen Teile entfernen. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Die Zitrone auspressen und die Böden mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Anschließend die Artischockenwürfel zufügen und drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit 500 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Sahne dazu gießen und anschließend das Ganze einmal aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 18 Minuten bei milder Hitze garen. Sobald die Artischocken weich sind, alles mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Hilfe einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paprikafüllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die übrige Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen, durchrühren, den Topf vom Herd ziehen und etwa vier Minuten ziehen lassen. Nun 30 Milliliter Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln, im Olivenöl andünsten und den Couscous zugeben. Mit Aceto balsamico ablöschen und mit dem zuvor zerbröckelten Feta, den Pinienkernen und zwei Esslöffeln des Basilikums unter den Couscous heben. Abschließend das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die kleinen Paprikaschoten im Ganzen zwei Minuten garen, kalt abschrecken und die Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse entfernen und die Schoten mit der vorbereiteten Masse füllen. Danach die Deckel wieder daraufsetzen. Die Schoten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im Backofen auf mittlerer Schiene circa neun Minuten überbacken. Die Suppe zusammen mit den Minipaprika anrichten und servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010

## Gratinierter Knoblauch-Rahm-Suppe

### Für 4 Personen

12 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	4 Scheiben Baguette
1 Muskatnuss	1 Zitrone, unbehandelt	20 g Gruyère (oder Emmentaler)
2 EL Butter	2 EL Mehl	750 ml Rinderfond
250 g Crème double	1 Zweig Oregano	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen, längs vierteln und kurz mit andünsten. Anschließend das Mehl einrühren und golden werden lassen. Den Rinderfond und die Crème double dazugießen und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Baguettescheiben rösten. Muskat reiben. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Oreganoblätter abzupfen und klein hacken. Den Gruyere reiben. Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Anschließend das Ganze durch ein Sieb in vier Tassen füllen. Das Brot darauf legen, mit dem Gruyere bestreuen und im Backofen goldbraun überbacken. Vor dem Servieren mit etwas Oregano bestreuen.

Horst Lichter am 20. Februar 2010

## Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Leberwurst-Crostini

### Für 4 Personen

150 g Leberwurst, fein	300 g Kartoffeln, mehlig	200 g Pastinaken
3 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Baguette
1 Zehe Knoblauch	0,5 Chilischote	50 g Butter
20 ml Olivenöl	700 ml Gemüsefond	50 g Sahne
1 Zweig Majoran	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Pastinaken, zwei Schalotten und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Pastinaken und das Gemüse darin anschwitzen. Anschließend den Gemüsefond angießen und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln und Pastinaken weich sind, das Ganze in einen Glasmixer geben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb in den Topf zurück gießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sahne steif schlagen, kurz vor dem Servieren in die Suppe geben und mit einem Pürierstab nochmals schaumig aufmixen. Für die Crostons das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldgelb rösten. Die Leberwurst mit einer Gabel zerdrücken. Die übrige Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Majoranblättchen abzupfen und klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Das Ganze mit der Leberwurst vermengen und auf die Brotscheiben streichen. Anschließend die Brotscheiben im Backofen drei Minuten überbacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die heiße Suppe in tiefe Teller füllen, mit den Crostini servieren und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2010

## Kräuter-Suppe

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Kartoffel	1 EL Butterschmalz
1 Kästchen Gartenkresse	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Dill
1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch	100 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	600 ml Gemüsebrühe	100 ml Weißwein, trocken
2 EL Butter, kalt	4 Scheiben Weizentoastbrot	1 Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz
Gänseblümchen, essbar		

Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen und den Rest grob zerkleinern. Den Schnittlauch in Röllchen und die Kresse vom Beet schneiden. Die Schalotte abziehen, die Kartoffel schälen und beides fein würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Schalotte und die Kartoffel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Ganze mit Wein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und circa 20 Minuten ziehen lassen. Die Toastbrotsscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel goldbraun rösten. Nun die Kräuter mit der Crème-fraîche und der Sahne fein pürieren und in die Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Butter schaumig aufmixen. Das Ganze anrichten und mit den essbaren Blüten garnieren.

Horst Lichter am 26. Juni 2010

## Rosenkohl-Creme-Suppe

### Für 4 Personen

750 g Rosenkohl	2 Schalotten	1 Kartoffel, groß, mehlig
2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken	1 L Gemüsebrühe
50 g Crème-fraîche	100 g Räucherlachs, in Scheiben	0,5 Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Die Kartoffelwürfel und den Rosenkohl zufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Lachs in schmale Streifen schneiden. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Die Crème-fraîche unterrühren, aufkochen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Hälfte in die Suppe einrühren. Die Suppe in Tellern verteilen und mit dem Lachs und dem restlichen Schnittlauch gleichmäßig bestreuen.

Horst Lichter am 20. März 2010

## Sauerampfer-Süppchen

### Für 4 Personen

300 g Sauerampfer	4 Stück Wachteleier	40 g Räucherlachs
2 Schalotten	1 Orange, unbehandelt	20 g Mehl
40 g Butter	100 ml Weißwein, trocken	700 ml Kalbsfond
1 EL Crème-fraîche	200 ml Sahne	1 Ei
1 Muskatnuss	2 EL Öl	Zucker
Salz	Pfeffer, weiß, aus der Gewürzmühle	

Den Sauerampfer waschen und die groben Strünke abnehmen. Einige Sauerampferblätter für die Garnitur beiseite legen und den Rest in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wachteleier zwei Minuten und zwanzig Sekunden hart kochen und anschließend abschrecken. Die Eier von der Schale befreien und halbieren. Die Orangenschale abreiben. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten mit dem Sauerampfer und dem Orangenabrieb kurz anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben und dabei ständig rühren. Anschließend die Hitze reduzieren, mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Die Suppe circa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Ei trennen und 100 Milliliter Sahne mit dem Eigelb verrühren. Die Suppe pürieren, danach die Ei-Sahne-Masse vorsichtig in die Sauerampfersuppe einrühren. Anschließend die Crème-fraîche untermischen. Die Suppe darf ab jetzt nicht mehr kochen. Das Ganze erneut mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker abschmecken. Die übrige Sahne leicht anschlagen. Den Lachs in grobe Streifen schneiden. Jeweils zwei halbe Wachteleier und einige Lachsstreifen in den Suppenschalen verteilen und mit der Sauerampfersuppe auffüllen. Mit einigen Sauerampferblättchen und einem Tupfen der Sahne garniert servieren. Als Beilage empfiehlt sich geröstetes Weißbrot.

Horst Lichter am 22. Mai 2010

## Schwammerl-Suppe

### Für 4 Personen

400 g Pfifferlinge	60 g Butter	2 Schalotten
1 EL Mehl	600 ml Rinderbrühe	100 ml Riesling
150 ml Sahne	100 g Crème-fraîche	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Petersilie	8 Scheiben Frühstücksspeck	2 Scheiben Toastbrot
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge putzen. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die geputzten Pfifferlinge dazugeben, kurz andünsten und mit Mehl bestäuben. Das Ganze mit Riesling ablöschen und mit Brühe sowie Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Circa zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend etwa die Hälfte der Pfifferlinge mit einem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen und beiseite legen. Nun die Suppe mit einem Pürierstab aufmixen, Crème-fraîche unterrühren und nochmals mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die beiseite gelegten Pilze wieder als Einlage hineingeben. Die Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Bei den Toastbrotstücken die Rinde entfernen und den Rest würfeln. Anschließend Speckstreifen und Brotwürfel in einer Pfanne knusprig anrösten. Die fertige Suppe in Tellern anrichten und mit dem krossen Speck und den Brotwürfeln garnieren. Zuletzt mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. September 2010

## Zuckermelonen-Suppe mit Tandoori-Spießen

### Für 4 Personen

1 TL Pfefferkörner, schwarz	100 g Naturjoghurt	100 g Schattenmorellen mit Saft
3 Hühnerbrustfilets	100 g Joghurt	2 TL Tandoori-Paste
2 Limetten, unbehandelt	1 Schote Vanille	400 ml Weißwein, trocken
100 g Zucker	1 Zuckermelone	30 ml Olivenöl
10 Eiswürfel	0,5 Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

50 Gramm Schattenmorellen abtropfen lassen, 50 Milliliter Kirschsaff abmessen. Beides in ein hohes Gefäß geben und zu Kirschmus pürieren. Die Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und mit Naturjoghurt und Kirschpüree mischen. Mit Salz würzen, in einen Eiswürfelbehälter füllen und mindestens eine Stunde ins Gefrierfach legen. Die Hühnerbrüste längs in dünne Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. Die Schale einer halben Limette abreiben und den Saft pressen. Den Joghurt mit der Tandoori-Paste vermengen, mit Limettensaft und -schale würzen. Die Hühnerspieße damit einstreichen und 20 Minuten im Kühlschrank marinieren. Mit einem Sparschäler die Schale der übrigen Limette dünn abschälen und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Weißwein, Zucker, Limettensaft und -schale, Vanillemark und die ausgekrazte Schote in einen Topf geben und aufkochen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zuckermelone halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einen Glasmixer geben. Den Sirup durch ein Sieb dazugießen und alles fein pürieren. Die Melonensuppe bis zum Anrichten kühl stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Spieße von allen Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit einigen Eiswürfeln nochmals aufmixen und in gekühlte Gläser füllen. Jeweils ein bis zwei Würfel Pfefferjoghurt in jedes Glas geben und die Spieße darüberlegen. Nach Belieben mit etwas Koriander garnieren.

Johann Lafer am 03. Juli 2010



# Vegetarisch

## Avocado-Crossinis

### Für 4 Personen

1 Avocado, reif	0,5 Bund Kräuter, gemischt	2 Zitronen, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Knoblauch	8 Scheiben Bauernbrot
8 Cocktailtomaten	Pfeffer, schwarz	Salz

Avocado schälen und entkernen, die Kräuter fein hacken und die Zitronen auspressen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das Fruchtfleisch der Avocado lösen und zu Mus zerdrücken. Etwa acht Teelöffel gehackte Kräuter, Zitronensaft und Knoblauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Knoblauchknolle halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Broten in einer Pfanne rösten. Die Cocktailtomaten in feine Scheiben schneiden. Die Brote mit der Avocadocreme bestreichen und mit den Tomatenscheiben anrichten. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

Horst Lichter am 20. September 2008

## Basilikum-Panna-Cotta, Kirsch-Tomaten und Mozzarella

### Für 4 Personen

3 Blatt Gelatine, weiß	430 ml Schlagsahne	1 Topf Basilikum
1,5 EL Zucker	3 EL Balsamico bianco	300 g Kirschtomaten
12 Kugeln Mini-Mozzarella	50 g Mehl	1 Ei
100 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer
Fett		

Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Blättchen des Basilikums abzupfen, dabei einige Blätter für die Dekoration beiseite legen. Etwa zwei Drittel der Sahne mit dem Basilikum in einer Küchenmaschine fein pürieren. Von der verbliebenen Sahne 30 Milliliter aufbewahren, den Rest erwärmen. Die Gelatine in der warmen Sahne auflösen und unter die Basilikumsahne rühren. Mit Salz, Pfeffer, einem halben Esslöffel Zucker und zwei Esslöffeln Balsamico abschmecken. Nun die Sahnemischung auf Eiswasser unter Rühren abkühlen lassen, bis sie leicht dicklich wird. Die Mischung anschließend auf vier gekühlte flache Teller verteilen und 30 Minuten kalt stellen. Die Kirschtomaten waschen. Einen Esslöffel Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen und die Tomaten darin unter Schwenken aufplatzen lassen. Das Ganze mit einem Esslöffel Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Die zuvor aufbewahrte Sahne leicht anschlagen und mit dem Ei verquirlen. Die Mozzarellakugeln nun zuerst in Mehl, dann in der Ei-Sahne wenden und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Das Fett erhitzen und die Kugeln darin ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Tomaten und den Mozzarella mit der Basilikum-Panna-Cotta zusammen anrichten. Mit frischem Basilikum garnieren.

Johann Lafer am 31. Juli 2010

## Kartoffel-Plätzchen mit Pilz-Ragout

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, groß	250 g Champignons	150 g Steinpilze
150 g Pfifferlinge	50 g Schalotten	6 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe	125 g Schlagsahne	3 Zweige Majoran
1 Ei	2 EL Mehl	2 EL Dijon-Senf
2 EL Weinbrand	Muskatnuss	3 Feigen
Gemischte Kräuter	Salz	Pfeffer

Die Champignons putzen und halbieren. Die Steinpilze und Pfifferlinge waschen und putzen. Die Steinpilze danach in Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und die Schalotten und Pilze darin circa acht Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe und Schlagsahne ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Blätter vom Majoran abzupfen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Mit Ei und Mehl vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Majoran und etwas Muskat würzen. Das restliche Öl nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen. Die geriebenen Kartoffeln darin portionsweise zu kleinen Plätzchen braten. Den Dijon-Senf in das Ragout rühren. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Die Plätzchen und das Ragout auf Tellern anrichten. Die Feigen in Spalten schneiden. Das Gericht mit den Feigen und den Kräutern garnieren.

Horst Lichter am 20. März 2010

## Kernöl-Pasta mit Kürbis-Bolognese

### Für 4 Personen

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	4 Eier (Kl. M)
1 EL Kernöl	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 Hokkaido-Kürbis, klein	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
50 g Kürbiskerne	1 Paprika, rot	30 g Butter
Salz	Pfeffer, weiß	Zucker
Mehl	Kernöl	

Mehl, Grieß und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer großen Knetschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Vier Eier mit einem Esslöffel Kernöl verquirlen und in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens zehn Minuten mit den Händen kräftig kneten (oder fünf Minuten in der Küchenmaschine). Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln oder raspeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüse- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark zufügen und mit dem Gemüse zusammen anrösten. Anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und die Soße offen 10 bis 15 Minuten einkochen lassen. Danach die Kräuter wieder entfernen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Nun den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Diese in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen. Die Paprikastreifen in der Butter anschwitzen und die Bandnudeln zugeben. Die Pasta mit den Kürbiskernen mischen und mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Bolognese anrichten.

Johann Lafer am 20. November 2010

## Pfannkuchen-Säckchen aus dreierlei Kürbis

### Für 4 Personen

250 ml Milch	2 Eier (Größe M)	60 g Kürbiskerne
2 TL Zucker	120 g Mehl	500 g Muskatkürbis
200 ml Weißwein	200 ml Sahne	250 g Ricotta
200 g Feldsalat	30 ml Weißweinessig	40 ml Kürbiskernöl
2 EL Butterschmalz	0,5 Bund Schnittlauch	Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	Chili
Muskatnuss		

Die Milch mit den Eiern, 30 Gramm Kürbiskernen, einer Prise Salz, einem Teelöffel Zucker und 120 Gramm Mehl in einem Mixbecher fein pürieren. 20 Milliliter Kürbiskernöl unterrühren. Anschließend den Teig zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, grob würfeln und mit Weißwein, einer Prise Salz und einer Prise Zucker weichdünsten. Die Sahne in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Nun das weiche Kürbisfleisch mit der eingekochten Sahne fein pürieren und das Ganze in eine Schüssel geben. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Nachfolgend den Ricotta untermischen und zu einer glatten Crème verrühren. Abkühlen lassen. In einer Pfanne das Butterschmalz zerlassen. Nun aus dem Pfannkuchenteig sechs bis acht dünne Pfannkuchen backen, dabei den Teig jeweils mit einigen Kürbiskernen bestreuen. Auskühlen lassen. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und 20 Millilitern Kürbiskernöl marinieren. Den Feldsalat auf einer Platte verteilen. Die Pfannkuchen zusammen mit dem Kürbispüree dekorativ auf dem Salat anrichten. Für die Säckchen jeweils einen Esslöffel Püree in die Mitte des Pfannkuchens geben, diesen oben zusammenfassen und mit einem Schnittlauchhalm zubinden. Abschließend mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 06. November 2010

# Spitzkohl-Roulade mit Couscous und Kokos-Schaum

## Für 4 Personen

1 Spitzkohl	3 Nelken	3 Sternanis
5 Kapseln Kardamom	1 Stange Zimtstange	1 Schote Chili, klein, getrocknet
300 ml Geflügelfond	250 g Couscous	1 Paprika, rot
100 g Zuckerschoten	50 g Mais	30 g Pinienkerne
30 g Rosinen	6 EL Olivenöl	50 g Butter
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	2 EL Kokosflocken
100 ml Kokosmilch	150 g Schmand	Salz
Pfeffer	Chili	Gartenkresse

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Spitzkohl waschen, die äußeren Blätter abschneiden und den Strunk kreisrund herausschneiden. Circa acht große Blätter abnehmen, flach auslegen und falls nötig die Reste des Strunks entfernen. Die Blätter etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend kalt abschrecken. Kardamom, Nelken, Zimtstange, Sternanis und Chilischote im Mörser grob zerstoßen und in ein Teesieb geben. 250 Milliliter Geflügelfond mit den Gewürzen aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Fond anschließend nochmal aufkochen und über den Couscous gießen. Fünf Minuten ausquellen lassen, mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Paprika waschen, schälen und klein würfeln. Die Zuckerschoten abbrausen und klein würfeln. Den Mais unter kaltem Wasser abspülen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch gemeinsam mit dem Gemüse, den Pinienkernen und Rosinen anbraten. Den Couscous zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Zwei bis drei Esslöffel Gewürzcouscous auf ein Spitzkohlblatt geben, die Seiten leicht einschlagen und von unten nach oben einrollen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Butter in die Pfanne geben und die Rouladen damit glasieren. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die restliche Schalotte und den restlichen Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Kokosflocken anschwitzen. Den übrigen Gemüsfond und die Kokosmilch angießen und fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Schmand zugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Jeweils zwei Rouladen in einen tiefen Teller geben, zwei große Esslöffel Kokosschaum darüber geben und mit Gartenkresse garnieren.

Johann Lafer am 10. April 2010

# Vorspeisen

## Gefüllte Blätterteig-Pastetchen

### Für 4 Personen

4 Blätterteigpasteten	400 g Putenbrustfilet	400 g Champignons
1 Zwiebel, mittelgroß	1 Frühlingszwiebel	30 g Butter
100 ml Weißwein, trocken	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
100 g Crème double	2 TL Dijon-Senf	1 EL Butterschmalz
0,5 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Putenfilet abbrausen, trockentupfen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel ebenfalls putzen, abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten, Champignons und Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz mit andünsten. Mit Geflügelfond und Wein ablöschen und auf ein Drittel der Menge einreduzieren lassen. Mit Sahne und Crème double auffüllen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrustwürfel darin anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun in die Soße geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Währenddessen die Blätterteigpasteten im Backofen etwa drei bis vier Minuten erwärmen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Pasteten herausnehmen und mit dem Ragout füllen, auf Teller anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 13. November 2010

## Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme

### Für 4 Personen

8 Sch Räucherlachs, je 200 g	2 Avocados, reif	150 g Buchweizenmehl
2 Eier	1 Zitrone, unbehandelt	200 g Schmand
1 Bund Dill	40 g Butter	1 Msp. Backpulver
125 ml Milch	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Eine Avocado schälen, entkernen und mit Schmand, zwei Esslöffeln Zitronensaft und der abgeriebenen Schale pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Avocado schälen, entkernen, in Spalten schneiden und sofort mit zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Aus Mehl, Backpulver, Butter, Milch, 125 Millilitern Wasser sowie den Eiern einen Teig rühren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander acht kleine Küchlein formen und in der Pfanne ausbacken. Den Dill klein hacken, die Küchlein damit bestreuen und einmal kurz wenden. Anschließend die Küchlein aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen. Die Küchlein mit je einer Scheibe Lachs belegen und dekorativ die Avocadospalten darauf verteilen. Die Avocadocreme seitlich dazu anrichten und servieren.

Horst Lichter am 13. Februar 2010

## Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung

### Für 4 Personen

275 g Mehl	8 Eier	175 ml Sahne
175 ml Milch	150 ml Sprudelwasser	3 EL Butterschmalz
200 g Mangold, rot	150 g Ricotta	1 EL Butter
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 g Crème-fraîche
1 TL Dijon-Senf	8 Sch Schwarzwälder Schinken	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Prise Zucker	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Pfannkuchen das Mehl sieben und zusammen mit der Milch, Sahne, vier Eiern und einem halben Teelöffel Salz einen Teig rühren. Dabei nach und nach das Sprudelwasser hinzugeben. Anschließend den Teig etwas ruhen lassen. Für die Füllung den Mangold putzen und waschen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten glasig anschwitzen. Den Mangold dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel circa zwei Minuten dünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, mit dem Mixer pürieren und abkühlen lassen. Das Mangoldpüree mit dem Ricotta vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nun vier Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ausbacken. Die übrigen Eier hart kochen. Danach die Eier pellen, das Eigelb heraus lösen und mit der Crème-fraîche und dem Senf verrühren. Anschließend mit Salz würzen. Die Pfannkuchen jeweils mit zwei Scheiben Schwarzwälder Schinken belegen, darauf die Mangoldmischung verteilen. Die Eigelbmasse mit einem Spritzbeutel mit mittelgroßer Tülle in dünnen Streifen in die Mitte der Pfannkuchen spritzen. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Abschließend die Pfannkuchen aufrollen, schräg aufschneiden, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 17. Juli 2010



**Wild**

## Glasierte Wachteln mit Couscous auf Cranberry-Spitzkohl

### Für 4 Personen

4 Wachteln	1 Spitzkohl	150 g Couscous
30 g Pinienkerne	2 Schalotten	12 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Petersilie, glatt
350 ml Geflügelfond	3 EL Senf, fruchtig	50 ml Olivenöl
50 g Cranberries	50 g Akazienhonig	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Wachteln waschen, trocken tupfen, das Rückgrat mit einer Schere herausschneiden und die Wachteln platt drücken. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteln zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen und sechs Knoblauchzehen darin anbraten. Alles auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Die Haut der Wachteln mit dem fruchtigen Senf einstreichen, im Backofen etwa 20 Minuten knusprig backen und anschließend die Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous mit dem heißen Geflügelfond begießen und den Couscous fünf Minuten ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Anschließend zum Spitzkohl zugeben und darin anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous zum Spitzkohl geben und kurz erwärmen. Die Petersilienblätter abzupfen, einen Zweig übrig lassen und den Rest klein hacken. Honig und Cranberries in einem Topf erwärmen, Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie zugeben. Den Spitzkohl und den Couscous auf Tellern anrichten, die Wachteln halbieren und darauf setzen. Mit dem Cranberry- Honig beträufeln und mit den übrigen Blättern Petersilie garniert servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2010

## Kaninchen-Rücken-Filets mit Pfifferlingen

### Für 4 Personen

4 Kaninchenrückenfilets, a 80 g	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 g Blattsalate	200 g Pfifferlinge
1 Schalotte	1 EL Butter	3 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	1 Stange Frühlingslauch	0,5 Bund Kräuter, gemischt
1 TL Johannisbeergelee, schwarz	4 Feigen	Salz
Pfeffer		

Die Kaninchenrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz beidseitig anbraten. Bei mittlerer Temperatur fertig garen und den Rosmarin- und Thymianzweig hinzufügen. Anschließend die gegarten Filets in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Salate waschen, trockenschleudern und zerpflücken. Die Pfifferlinge putzen, die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit den Schalotten darin anbraten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Pfifferlinge nun beiseite stellen und warm halten. Den Frühlingslauch abziehen und in feine Ringe schneiden. Die frischen Kräuter mit Wasser abbrausen und fein hacken. Aus dem Himbeeressig, Walnussöl, Frühlingslauch und den Kräutern eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas Johannisbeergelee verfeinern. Das Dressing über den Salat geben und das Ganze vorsichtig vermengen. Die Feigen enthäuten, in feine Scheibe schneiden und für die Dekoration beiseite legen. Den Salat auf Tellern anrichten und die Pfifferlinge darübergeben. Die Kaninchenfilets in schräge Stücke schneiden und gleichmäßig auf dem Salat verteilen. Abschließend mit den Feigenscheiben garniert servieren.

Horst Lichter am 18. Dezember 2010

# Rosa Reh-Rücken mit Maronen-Pfannkuchen und Birnen

## Für 4 Personen

### Für die Maronenpfannkuchen:

25 g Butter	70 g Mehl	60 g Maronemehl
250 ml Milch	2 Eier (Kl. M)	1 Prise Zucker

Salz

### Für die Birnen:

4 Birnen	1 Zitrone, unbehandelt	50 g Zucker
50 g Honig	150 ml Weißwein, trocken	2 Sternanis

1 Stange Zimt

### Für den Rehrücken:

1 Rehrückenfilet, pariert	2 EL Rapsöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Wacholderbeeren	1 Orange, unbehandelt
2 Zehen Knoblauch	Salz	Pfeffer

### Für die Wildsoße:

50 g Zucker	2 Schalotten	200 ml Portwein, rot
300 ml Rotwein, kräftig	500 ml Wildfond	4 Zweige Thymian
1 Orange, unbehandelt	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
50 g Butter, kalt	25 g Bitterschokolade (90 %)	2 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Maronenpfannkuchen die Butter schmelzen. Mehl, Maronemehl, Milch, Eier, Zucker und eine Prise Salz in einen hohen Becher geben, die flüssige Butter zufügen und mit einem Pürierstab glatt mixen. Den Teig durch ein feines Küchensieb in eine Schüssel gießen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Für die karamellisierten Birnen die Birnen waschen, trocknen, halbieren, entkernen und schälen. Die Zitrone auspressen und die Birnen mit dem Saft beträufeln. Anschließend den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Birnen darin anschwitzen, Honig zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Den Sternanis und die Zimtstange zugeben und drei bis fünf Minuten köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. Die Wacholderbeeren mit dem Stößel zerdrücken. Das Rehrückenfilet von allen Seiten salzen und pfeffern. Die Schale der Orange fein abreiben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Rehrückenfilet darin anbraten, dabei Rosmarin, Thymian, angedrückte Wacholderbeeren, Orangenschale, ungeschälte, halbierte Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben. Das Ganze auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend fünf Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Für die Soße den Zucker in dieselbe Pfanne geben und darin karamellisieren lassen. Die Schalotten abziehen, klein würfeln und anschwitzen. Mit Portwein, Rotwein und Wildfond ablöschen. Zesten von der Orange reißen und zusammen mit Thymian, Nelke und Wacholder hinzugeben und einkochen lassen. Die Soße durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen. Die kalte Butter in Würfeln sowie die Schokolade darin auflösen und unterrühren, bis eine sämige Soße entstanden ist. Das Butterschmalz schmelzen und eine flache beschichtete Pfanne dünn damit auspinseln. Etwas Maronenteig mit einer kleinen Schöpfkelle in die Pfanne geben, unter Schwenken den Teig verlaufen lassen und goldgelb backen. Die Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldgelb backen. Auf diese Weise acht Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen übereinander legen und warmhalten. Anschließend ausstechen, so dass vier kleine Türmchen entstehen. Danach auf Teller geben. Den Rehrücken in Stücke schneiden und mit der Soße und den Birnen neben den Pfannkuchen anrichten und servieren.

Johann Lafer am 09. Oktober 2010

# Wachteln mit Pinienkern-Polenta und Rotwein-Butter

## Für 4 Personen

30 g Pinienkerne	50 g Dörrobst, gemischt	4 Schalotten
5 Zehen Knoblauch	50 ml Olivenöl	100 ml Apfelsaft
4 Wachteln	50 g Honigsenf	1 Mango, reif
2 EL Mangopüree	1 TL Currypulver	100 g Polenta
110 g Butter, kalt	600 ml Geflügelfond	50 ml Sahne
4 Zweige Petersilie, glatt	750 ml Rotwein	2 EL Akazienhonig
1 Blatt Lorbeer	2 Zweige Estragon	Salz
Pfeffer	Chili	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mango schälen und entkernen. Anschließend das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 50 Gramm Mangowürfel abmessen und diese mit dem Honigsenf, Mangopüree und dem Currypulver vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Das Dörrobst fein würfeln. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch mit Dörrobst anschwitzen. Den Apfelsaft angeben. Das Lorbeerblatt fein schneiden und zusammen mit dem Mangosenf zugeben. Das Ganze sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und anschließend abkühlen lassen. Nun die Wachteln mit dem Dörrobst füllen. Zwei Knoblauchzehen schälen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteln darin anbraten, dabei die Knoblauchzehen und den Estragon zugeben. Die Wachteln mit Honig beträufeln, danach alles auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Die Haut der Wachteln salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten knusprig backen. Währenddessen die Polenta in 30 Gramm Butter anschwitzen, den Geflügelfond (Menge laut Packungsangabe) zugeben und unter Rühren aufkochen. Die Polenta bei milder Hitze ausquellen lassen. Nun die Sahne steif schlagen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die gehackten Pinienkerne zur Polenta geben, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und die geschlagene Sahne unterheben. Zuletzt die fein gehackte Petersilie zugeben. Die zwei verbliebenen Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, halbieren und zusammen mit dem Rotwein in einen Topf geben. Das Ganze aufkochen und bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die restliche eiskalte Butter in Würfeln nach und nach zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Abschließend die Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Polenta anrichten. Mit der Rotweinbutter beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 30. Oktober 2010



# Wurst-Schinken

## Kartoffel-Schaum-Suppe mit Parmesan-Röllchen

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	0,5 Stange Lauch	300 g Kartoffeln, mehlig
80 g Butter	0,5 g Fäden Safran	1 Ltr. Gemüsefond
4 Strudelblätter	50 g Parmesan	100 ml Sahne
50 g Crème-fraîche	50 ml Weißwein	50 g Frühstücksspeck
0,5 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in circa zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen. Den Lauch und die Kartoffeln zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze circa 20 Minuten weich kochen. Die restliche Butter im Topf schmelzen. Jeweils ein Strudelblatt auslegen und dünn mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Den Parmesan fein reiben und gleichmäßig darüber streuen. Die Strudelblätter dünn aufrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen etwa zehn Minuten backen. Die Speckscheiben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kross braten. Das entstandene Fett abgießen. Die Suppe fein pürieren. Die Safran-Fäden zugeben und mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne, die Crème-fraîche und den Weißwein zufügen und nochmals aufkochen. Die Suppe kurz vor dem Servieren nochmals schaumig mixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zuletzt die Kartoffelsuppe in Teller füllen, mit etwas Schnittlauch und den Speckwürfeln bestreuen und die Parmesanröllchen darauf verteilen.

Johann Lafer am 04. Dezember 2010

## Kürbis-Risotto mit krossem Speck

### Für 4 Personen

250 g Risottoreis	400 g Muskatkürbis	200 g Frühstücksspeck
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
125 ml Weißwein	1 L Gemüsebrühe	2 EL Butter
50 g Parmesan	0,5 Bund Petersilie, glatt	1 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kürbis putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und bei milder Hitze, unter Rühren, glasig dünsten. Das Ganze mit dem Wein ablöschen und völlig einkochen lassen. Die Gemüsebrühe nach und nach zugießen, so dass der Reis immer bedeckt ist und unter Rühren circa zehn Minuten garen. Anschließend das Kürbisfleisch dazugeben und bissfest garen. In der Zwischenzeit den Speck in Streifen schneiden und diese in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten und anschließend warm halten. Der Reis soll in seiner Konsistenz cremig sein. Wenn nötig also noch mehr Brühe angießen. Die Petersilie, bis auf ein paar Stiele zur Garnitur, fein hacken. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, die Butter sowie die Petersilie einrühren und eventuell erneut abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten und die kross gebratenen Speckstreifen gleichmäßig darüber verteilen. Mit der restlichen Petersilie garnieren und nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln. Den Parmesan reiben und separat dazu servieren.

Horst Lichter am 23. Oktober 2010

## Pfirsich-Rosmarin-Focaccia, Roquefort, Pancetta-Bröseln

### Für 4 Personen

150 g Pancetta, in Scheiben	50 g Butter	15 g Hefe, frisch
1 TL Zucker	5 EL Olivenöl	600 g Weizenmehl
4 Pfirsiche	1 Zitrone	150 g Roquefort
3 Zweige Rosmarin	Öl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pancetta klein würfeln und im Ofen zehn bis 15 Minuten trocknen. Anschließend abkühlen lassen und mit 100 Gramm Mehl mischen. Die Butter in kleinen Würfeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zwischen den Fingern verreiben, bis kleine Brösel entstehen. Die Hefe in 300 Milliliter lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen. Den Zucker, zwei Esslöffel Olivenöl, eine Prise Salz und das übrige Mehl zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen in vier gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Größe aufgehen lassen. In der Zwischenzeit die Pfirsiche halbieren und entkernen. Die Zitrone auspressen. Die Pfirsichhälften in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen, den Roquefort zerbröckeln. Den Ofen nun auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Teigkugeln zu flachen, länglichen Fladen formen und nebeneinander auf ein gut geöltes Backblech legen. Die Teigfladen dicht mit den Pfirsichspalten belegen. Anschließend den Roquefort und den Rosmarin gleichmäßig darauf verteilen. Die Focaccia mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, etwas Salz und Pfeffer und die Pancetta-Brösel darauf streuen und im heißen Ofen etwa zehn bis zwölf Minuten lang backen.

Johann Lafer am 21. August 2010

## Safran-Gnocchi a la Carbonara mit Kochschinken

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	0,5 g Safran, gemahlen	150 g Mehl
2 Eier	100 g Parmesan	100 g Kochschinken
10 Blatt Salbei	150 g Champignons	2 EL Olivenöl
300 ml Sahne	150 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Danach die Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Die Eidotter mit dem Safran so lange verrühren, bis sich der Safran gelöst hat und unter Beigabe des Mehls zu einem glatten Teig vermischen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und die Hälfte davon unterrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Messerrücken eines dünnen Messers) in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf zum leichten Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Den Schinken in Streifen schneiden, fünf Salbeiblätter fein hacken. Die Champignons mit einer Bürste reinigen, halbieren und zusammen mit den Schinkenstreifen im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die restlichen Salbeiblätter in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und mit Sahne und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nun das Ganze auf dem Herd bei reduzierter Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den übrigen Parmesan unterrühren. Gnocchi, Champignons und Schinken zugeben und unterschwenken. Die Gnocchi mit der Soße anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 31. Juli 2010

# Überbackene Pfifferlinge mit Schinken

## Für 4 Personen

500 g Pfifferlinge	2 EL Mehl	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 Bund Petersilie, glatt	20 g Butter
3 EL Crème-fraîche	50 g Pecorino, gerieben	8 Scheiben Baguettebrot, frisch
16 Scheiben Parma-Schinken	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pfifferlinge putzen und die Stielenden abschneiden, danach die Pilze leicht mit Mehl bestäuben. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und fein hacken, anschließend beides in einem Topf mit zehn Gramm Butter glasig dünsten. Nun die Pfifferlinge dazugeben und unter Wenden circa fünf Minuten bei kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Zusammen mit der Crème-fraîche unter die Pfifferlinge rühren. Eine feuerfeste Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die Pfifferlinge darin verteilen und den Pecorino darüber streuen. Für circa fünf bis acht Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Baguettescheiben von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend das Brot herausnehmen und auf Krepp-Papier abtropfen lassen. Die Baguettescheiben mit je zwei Scheiben Parma-Schinken belegen und zu den überbackenen Pfifferlingen servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2010

## Wirsing-Quiche mit Muskat-Sabayon

### Für 4 Personen

250 g Mehl	170 g Butter	120 g Quark
8 Eier	0,5 TL Salz	1 Wirsingkohl, a 500 g
2 Schalotten	50 g Bacon, in Scheiben	100 ml Milch
100 g Sahne	1 Limette	1 TL Currypulver
150 g Mozzarella	100 ml Weißwein	0,5 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss	Zucker	Mehl
Butter	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, 120 Gramm Butter, Quark, ein Ei und einen halben Teelöffel Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend in Klarsichtfolie wickeln und für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Kohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Bacon ebenfalls fein würfeln. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und den Bacon, die Schalotten und den Kohl darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Muffinform ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Den kaltgestellten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig mit Hilfe von Ringen (acht Zentimeter Durchmesser) ausstechen und in die Mulden des Blechs legen. Die Ränder müssen gut mit dem Teig bedeckt sein. Die Limette halbieren und eine Hälfte pressen. Den Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden. Mit einem Pürierstab die Hälfte des Mozzarellas zusammen mit drei Eiern, Milch, Sahne, Limettensaft und dem Currypulver aufmixen. Den Guss anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl auf dem Teig verteilen und den Guss darüber geben. Mit jeweils einer Scheibe Mozzarella belegen. Nun die kleinen Quiches auf der mittleren Schiene circa 15 Minuten backen, anschließend die Temperatur auf 175 Grad reduzieren und circa sieben Minuten weiterbacken. Sollte die Oberfläche der Quiches vor Ende der Backzeit goldbraun sein, mit Alufolie abdecken und fertig backen. Für die Sabayon die übrigen Eier trennen. Die Eidotter in eine Schlagschüssel geben und mit einer Prise Salz, Zucker und Muskat würzen. Den Weißwein zugießen und alles über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die fertigen Quiches damit bestreuen. Abschließend mit der Sabayon beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2010

# Index

- Ananas, 14, 23  
Apfel, 6, 8, 10  
Artischocke, 132  
Aubergine, 2, 80, 108  
Auflauf, 7, 24  
Avocado, 140, 146
- Bananen, 8, 15, 22  
Beeren, 7, 9, 17, 22, 29  
Birnen, 17, 22  
Biskuit, 9, 18, 21  
Blätterteig, 146  
Blumenkohl, 113  
Bohnen, 68, 96, 98, 114  
Bratklops, 86  
Brokkoli, 68  
Brombeeren, 12
- Carbonara, 158  
Chicoree, 114  
Chinakohl, 68  
Cordon-bleu, 69  
Couscous, 2  
Creme, 13, 14, 23, 26, 34  
Crepe, 14  
Curry, 130
- Doraden-Filet, 47
- Eis, 7, 10–12, 28, 33  
Eisbein(Haxe), 124  
Ente, 68  
Enten-Brust, 73, 75  
Erdbeeren, 9, 14, 33
- Feigen, 34  
Fenchel, 3, 47, 54, 63, 80  
Fisch, 38, 40, 118  
Fisch-Stäbchen, 40  
Forelle, 50  
Früchte, 17, 22
- Gans, 83  
Garnelen, 102, 122
- Geflügel, 112  
Geschmnetzeltes, 93  
Gnocchi, 3  
Grieß, 24  
Gurke, 49, 56, 114, 117
- Hähnchen, 79, 81  
Hähnchen-Brust, 71, 77  
Hühnchen, 78  
Heilbutt, 46, 48  
Himbeeren, 18, 19, 35  
Hummer, 103
- Jakobsmuscheln, 104  
Johannisbeeren, 12, 16, 17
- Käse, 147  
Kürbis, 120, 122, 127, 142, 143, 157  
Kabeljau, 39, 49  
Kalb, 88  
Kaninchen-Rücken, 151  
Kartoffel, 141  
Kartoffeln, 116, 133  
Keule, 96  
Kirschen, 18, 36  
Kohl-Roulade, 87  
Kohlrabi, 91, 126  
Kokos, 15, 22, 27  
Kotelett, 90, 91  
Kräuter, 134  
Kraut, 87  
Kuchen, 23, 26, 28, 34, 143, 147
- Lachs, 52, 53, 117, 146  
Lachs-Filet, 51  
Lamm, 115  
Lasagne, 52  
Lauch, 39, 103, 151  
Linsen, 48, 72, 107
- Möhren, 57, 61, 65, 68, 91, 97, 106, 124, 126  
Mandeln, 6, 8, 17, 23, 26, 27, 34  
Mango, 13, 22, 35  
Mangold, 48, 90, 147

Maronen, 83, 152  
 Mascarpone, 27, 31  
 Medaillons, 127  
 Meeresfrüchte, 113  
 Melone, 137  
 Mousse, 32  
 Mozzarella, 140  
 Muffins, 8  
  
 Nacken, 125  
 Nudeln, 142  
  
 Ochse, 106  
 Orangen, 9, 10, 12, 14, 23, 25, 28, 33, 34  
  
 Pancetta, 157  
 Paprika, 2, 40, 42, 68, 71, 80, 132, 142, 144  
 Parfait, 35, 36  
 Pasta, 142  
 Pastinaken, 104, 106, 133  
 Pfannkuchen, 20, 28, 34, 143  
 Pfirsich, 22  
 Pflaumen, 34  
 Pilze, 2, 39, 44, 68, 82, 92, 93, 114, 120, 127,  
 136, 141, 146, 151, 158, 159  
 Porree, 55, 57  
 Poularde, 69, 80, 84  
 Pudding, 6  
 Pute, 82  
 Puten-Brust, 74, 76  
  
 Quark, 14, 18, 24  
  
 Räucherfisch, 53  
 Rücken, 97, 99  
 Radicchio, 73  
 Radieschen, 52, 118, 121  
 Ragout, 141  
 Ravioli, 75  
 Red-Stripper, 54  
 Reh-Rücken, 152  
 Rettich, 38, 52, 53, 64, 112  
 Rind, 119  
 Rinder-Steak, 108  
 Roastbeef, 107, 109  
 Rosenkohl, 74, 120, 134  
 Rotbarsch, 44, 54, 55  
 Rote-Bete, 47, 64, 121  
 Roulade, 92  
 Rumpsteak, 110  
  
 Sabayon, 16  
  
 Salat, 19  
 Sauerampfer, 135  
 Schinken, 121, 158, 159  
 Schmarrn, 25  
 Schoko, 28, 33, 36  
 Scholle, 57  
 Schoten, 2, 40–42, 68, 71, 76, 81, 88, 113,  
 132, 144  
 Schweine-Filet, 126  
 Seelachs, 41, 48, 58–60  
 Seezunge, 56, 61  
 Sellerie, 106, 124, 127  
 Senf, 130  
 sonstige, 133, 156  
 Sorbet, 21, 29–31  
 Spätzle, 3  
 Spargel, 42, 93, 102, 112, 116, 121  
 Speck, 157  
 Spinat, 48, 52, 53, 79, 118, 120  
 Spitzkohl, 54, 109, 144, 150  
 Stubenküken, 70, 72  
  
 Törtchen, 14, 27, 31, 32  
 Tarte, 20  
 Thunfisch, 45  
 Thunfisch-Steak, 62  
  
 Vanille-Soße, 26  
  
 Wachteln, 150, 153  
 Waffeln, 12  
 Weißkohl, 87  
 Wild, 130  
 Wirsing, 58, 69, 160  
 Wolfsbarsch, 63  
 Wurst, 133  
  
 Zander, 42, 43, 64  
 Zander-Filet, 65  
 Zucchini, 2, 41, 59, 62, 68, 80, 92