

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

**Lafer Licher Lecker**

**2011**

**88 Rezepte**

**Alfons Schuhbeck Horst Licher  
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>
Italienisches Kartoffel-Gemüse . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Birnenpuffer mit Eier-Likör-Schaum . . . . .	4
Erdbeer-Baiser-Törtchen mit Erdbeer-Minz-Sorbet . . . . .	5
Geflämmte Zitronen-Tarte . . . . .	6
Johannisbeer-Risotto mit -Eis . . . . .	7
Johanns Kaiserschmarrn . . . . .	7
Nadas Käse-Kuchen . . . . .	8
Orangen-Mousse im Kokos-Crêpe mit Portwein-Kumquats . . . . .	9
Preiselbeer-Mousse in der Sesam-Hippe mit Gewürz-Orangen . . . . .	10
Quark-Knödel in Kürbiskern-Schmelze mit Aprikosen-Ragout . . . . .	11
Rhabarber-Strudel mit Rhabarber-Sorbet und Vanille-Schaum . . . . .	12
Sahne-Creme auf gedünstetem Apfel . . . . .	13
Schnelles Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen . . . . .	13
Süße Beeren-Suppe mit Buttermilch-Würfeln . . . . .	14
Überbackene Pflaumen mit Streuseln und Vanille-Soße . . . . .	14
Weiße Kaffee-Creme-brûlée mit Feigen-Kompott, Mango-Eis . . . . .	15
Zitronen-Törtchen mit Himbeeren . . . . .	16
Zwetschgen-Datschi und Haselnuss-Eis mit Cognac . . . . .	17
<b>Fisch</b>	<b>19</b>
Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat . . . . .	20
Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis . . . . .	21
Heilbutt mit Shiitake-Pilzen und Miso-Nudeln . . . . .	22

Heilbutt-Filet, Koriander-Kruste, Schalotten, Pastinaken . . . . .	23
Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree . . . . .	24
Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise . . . . .	25
Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat . . . . .	26
Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse . . . . .	27
Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen . . . . .	27
Saibling-Filet mit Walnuss-Kartoffeln und Kren-Schaum . . . . .	28
Saibling-Filets auf Paprika-Nudeln mit Basilikum-Polenta . . . . .	29
Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen . . . . .	30
Sommerliche Bouillabaisse mit Rouille . . . . .	31
Zander-Filet auf Kartoffel-Birnen-Ragout . . . . .	32
Zander-Mangold-Wickel auf Kartoffel-Linsen-Ragout . . . . .	33
<b>Geflügel</b>	<b>35</b>
Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse . . . . .	36
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse . . . . .	37
Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous . . . . .	37
Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen . . . . .	38
<b>Hack</b>	<b>39</b>
Folien-Kartoffeln mit Chili con Carne . . . . .	40
<b>Innereien</b>	<b>41</b>
Kalb-Bries in Walnuss-Butter, Rote-Bete-Gemüse . . . . .	42
<b>Kalb</b>	<b>43</b>
Gefülltes Kalb-Filet im Kokos-Mantel . . . . .	44
Johanns Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln . . . . .	45
Kalb-Filet, Grammel-Kruste, Spitzkohl, Kartoffel-Strudel . . . . .	46
Kalb-Koteletts mit Waldpilz-Risotto und Blatt-Salat . . . . .	47
Kalb-Schnitzel mit Sherry-Soße . . . . .	48
Knusper-Schnitzel mit warmem Kartoffel-Pfifferling-Salat . . . . .	49
Medaillons vom Kalb mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti . . . . .	50

<b>Lamm</b>	<b>51</b>
Lamm-Curry mit Kartoffeln und Bohnen-Kernen . . . . .	52
Lamm-Filet, Kartoffel-Mantel, Bohnen-Artischocken-Gemüse . . . . .	52
Lamm-Lachs-Satés, Auberginen-Soße, Oliven-Bratkartoffeln . . . . .	53
<b>Meer</b>	<b>55</b>
Baby-Calamari auf Bohnen-Püree und Artischocken . . . . .	56
Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln . . . . .	57
<b>Rind</b>	<b>59</b>
Ochsen-Kotelett, Madeira-Rosinen-Soße, Kartoffel-Püree . . . . .	60
Rinder-Filet in Butter, Bohnen, Bratkartoffeln . . . . .	61
Rinder-Filet, Kartoffeln, Spargel-Pesto, Soße Béarnaise . . . . .	62
Roastbeef auf getrüffeltem Linsen und Zucker-Schoten . . . . .	63
Roastbeef auf Radieschen-Spargel mit Schnittlauch-Creme . . . . .	64
Rumpsteak mit Kräuter-Soße und gefüllten Kartoffeln . . . . .	65
<b>Salat</b>	<b>67</b>
Forellen-Gurken-Salat . . . . .	68
Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing . . . . .	68
Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln . . . . .	69
Pomelo-Salat mit Langostinos und Thai-Basilikum-Pesto . . . . .	70
Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorangen . . . . .	71
<b>Schwein</b>	<b>73</b>
Überbackene Schweine-Filets mit krossen Ofen-Kartoffeln . . . . .	74
<b>Suppen</b>	<b>75</b>
Fenchel-Suppe mit Butter-Croutons . . . . .	76
Gazpacho von Paprika mit frischen Kräuter-Grissini . . . . .	77
Karotten-Kokos-Suppe mit Curry-Garnelen . . . . .	78
Sellerie-Schilcher-Suppe mit Bergkäse-Wan-Tans . . . . .	79
Steckrüben-Suppe mit Lamm-Hack-Bällchen . . . . .	80

<b>Vegetarisch</b>	<b>81</b>
Lorbeer-Gnocchi mit Paprika-Aprikosen-Ragout und Rucola . . . . .	82
Püree mit Eiern in Senf-Soße und Kopfsalat . . . . .	83
Ratatouille-Maultaschen in Oliven-Kräuter-Sud . . . . .	84
Scharfes Gemüse-Curry mit Reis . . . . .	85
<b>Vorspeisen</b>	<b>87</b>
Apfel-Speck-Pfannkuchlein . . . . .	88
Emmentaler-Blinis auf Rettich-Salat mit Kümmel-Zabaione . . . . .	89
Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse . . . . .	89
Gefüllte Kohlrabi . . . . .	90
Jakobsmuscheln, Sellerie-Püree, Trüffel-Sauce-Hollandaise . . . . .	91
Lauwarmer Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	92
Rievkooche Himmel und Äd . . . . .	93
Seeteufel-Kräuter-Carpaccio mit Zucchini-Röllchen . . . . .	94
Toast Hawaii Deluxe . . . . .	95
<b>Wild</b>	<b>97</b>
Hirsch-Rücken-Filet, Brot-Mantel, Kürbis-Gemüse, Spätzle . . . . .	98
Wachtel in Coppa mit Maronen und Meersalz-Kartoffeln . . . . .	99
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>101</b>
Bohnen-Apfel-Gemüse mit Bratwurst . . . . .	102
Herzhafter Brot-Auflauf mit Tomaten-Salat . . . . .	103
Nudel-Omelette auf Endivien-Salat und Speck-Krusteln . . . . .	104
Ofenschmaus mit Salat der Saison . . . . .	105
Steckrüben-Mus mit durchwachsenem Speck . . . . .	105
<b>Index</b>	<b>106</b>

# Beilagen

## Italienisches Kartoffel-Gemüse

### Für 2 Personen

200 g feste Kartoffeln	1 Strauchtomate	1 Zwiebel
50 g Zucchini	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven	1 TL Puderzucker
0,5 EL Tomatenmark	125 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
0,5 Bund Basilikum	1 EL mildes Olivenöl	Chiliflocken, Salz

Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. 200 Milliliter des Gemüsefonds in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel mit dem Lorbeerblatt und der halben Knoblauchzehe in dem Fond 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend das Lorbeerblatt und den Knoblauch entfernen, über einem Sieb abgießen und den Fond aufbewahren. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomate entstrunken, die Oberfläche über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und würfeln. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Zucchini von den Enden befreien und in 0,5 zentimetergroße Würfel schneiden. Die Oliven vierteln. Eine Zeste von der Zitrone reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, das Tomatenmark hineinrühren, kurz darin anbraten, die Zwiebeln und das Olivenöl hinzufügen und darin etwas anschwitzen. 125 Milliliter Gemüsefond dazugeben und kurz etwas köcheln lassen. Anschließend die Kartoffel- und Zucchiniwürfel mit der Zitronenschale dazugeben und etwa zwei Minuten darin köcheln lassen. Danach die Tomatenwürfel mit den Oliven dazugeben, nochmals alles erhitzen und mit Salz und Chiliflocken würzen.

Alfons Schuhbeck am 24. Februar 2011

# Dessert

## Birnenpuffer mit Eier-Likör-Schaum

### Für 4 Personen

200 g Mehl	1 TL Backpulver	2 Birnen
5 Eier	7 EL Zucker	250 g Buttermilch
2 EL Butter	4 EL Preiselbeeren	3 EL Butterschmalz
6 EL Eierlikör	Salz	Minzblätter

Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Drei Esslöffel Zucker und zwei Eier schaumig rühren. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und abkühlen lassen. Anschließend die flüssige Butter sowie die Buttermilch in den Eier-Zuckerschaum einrühren. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver sowie einer Prise Salz vermischen und kurz unterrühren. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und portionsweise kleine Pfannkuchen aus dem Teig backen. Jeweils mit zwei Birnenspalten und einigen Preiselbeeren belegen. Die Küchlein von jeder Seite goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig weitere Küchlein backen. Für den Eierlikör-schaum die übrigen drei Eier trennen. Anschließend drei bis vier Esslöffel Zucker zusammen mit den Eigelben und dem Eierlikör in eine Metallschüssel geben. Alles in einem heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Handrührgerätes einige Minuten dickcremig aufschlagen. Anschließend die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Masse lauwarm ist. Jeweils zwei bis drei Birnenpuffer auf Desserttellern anrichten und den Eierlikör-Schaum daneben verteilen. Nach Belieben mit den Minzblättern und den übrigen Preiselbeeren garnieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011

# Erdbeer-Baiser-Törtchen mit Erdbeer-Minz-Sorbet

**Für 4 Personen**

**Für die Vanillecreme:**

50 g Zucker	20 g Stärkemehl	1 Schote Vanille
3 Eier	200 ml Milch	100 ml Sahne

**Für die Baiserböden:**

3 Eier	1 Prise Salz	100 g Zucker, fein
100 g Puderzucker		

**Für das Sorbet:**

2 Blatt Gelatine	250 g Zucker	400 g Erdbeeren
1 Zitrone	1 Bund Minze	500 g Erdbeeren
Puderzucker		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Vanillecreme den Zucker und die Stärke mischen. Die Eier trennen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark heraus schaben und mit den drei Eigelben in einer Schüssel verrühren. Das Zucker- Stärke-Gemisch zugeben und das Ganze verrühren. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Hälfte der Milch zur Eigelbmischung gießen und verrühren. Die restliche Milch aufkochen, die Eigelbmischung zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und etwa drei Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Crème am besten über Nacht abkühlen lassen. Die Vanillecreme anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Die Sahne in einer Schüssel steif schlagen, zwei Eiweiße mit einer Prise Salz in einer weiteren Schüssel steif schlagen. Anschließend die Sahne und den Eischnee unter die Vanillecreme heben und diese in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Für die Baiserböden die Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die Eiweißmasse weiterschlagen, bis sie dick-cremig und sehr steif ist. Dann den Puderzucker sieben und vorsichtig unterheben. Danach die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf einen Bogen Backpapier acht Kreise mit einem Durchmesser von acht Zentimetern zeichnen und diese mit der Baisermasse ausfüllen. Anschließend das Ganze im Backofen circa eine Stunde trocknen lassen und danach abkühlen lassen. Für das Sorbet die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Zitrone auspressen. 250 Milliliter Wasser mit dem Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Danach abkühlen lassen, bis es lauwarm ist. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Nun die Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren, mit dem Zuckersirup, dem Zitronensaft und zehn Minzeblättern zusammen eine Minute fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Die restlichen Erdbeeren abbrausen, putzen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Vier Baiserböden jeweils mit der Vanillecreme bedecken. Die Erdbeeren auf die Vanillecreme setzen und mit einem zweiten Baiserboden belegen. Mit Puderzucker bestäuben. Abschließend jeweils ein Baisertörtchen und eine Kugel Sorbet auf Tellern servieren.

Johann Lafer am 13. August 2011

## Geflämmte Zitronen-Tarte

### Für vier Personen

260 g Zucker	100 g Heidelbeeren aus dem Glas	100 ml Heidelbeersaft
250 g gefrorene Heidelbeeren	150 g weiche Butter	50 g Puderzucker
4 Eier	4 unbehandelte Zitronen	180 g Mehl
50 ml Weißwein	20 g Speisestärke	Butter
Salz	getrocknete Hülsenfrüchte	Minze

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Heidelbeeren aus dem Glas gemeinsam mit dem Heidelbeersaft pürieren und mit 50 Gramm Zucker in einem Topf aufkochen. Die gefrorenen Heidelbeeren zugeben und unter Rühren im heißen Sud auftauen lassen. Für den Mürbeteig ein Ei trennen. Die Schale einer Zitrone abreiben. 100 Gramm Butter mit Puderzucker, Eigelb, einer Prise Salz, Zitronenabrieb und Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde kühl stellen. Tartelettformen dünn mit Butter auspinseln. Den Teig ausrollen und vier Kreise von zwölf Zentimetern Durchmesser ausstechen. Den Teig in die Formen legen, die Ränder leicht andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Den Teig jeweils mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten auffüllen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene zehn Minuten blindbacken. Nun die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen, den Boden nochmals fünf Minuten goldbraun backen. Anschließend abkühlen lassen. Für die Füllung die übrigen Zitronen fein abreiben. Anschließend die Zitronen auspressen und 120 Milliliter Saft abmessen. Die übrigen Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. 150 Gramm Zucker und die restliche Butter in einen Topf geben. Zitronenschale und Zitronensaft zufügen und das Ganze aufkochen. Die Speisestärke mit dem Weißwein verquirlen, in den Zitronensud geben und unter Rühren aufkochen. Danach den Zitronenguss auf die gebackenen Tarteletts verteilen und zum Abkühlen kalt stellen. Mit den Quirlen des Handrührers das Eiweiß mit einer Prise Salz leicht anschlagen. Den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen und die Masse steif schlagen. Den Eischnee gleichmäßig mit einem Esslöffel auf der erkalteten Zitronencreme verteilen. Mit Hilfe eines Bunsenbrenners den Eischnee abflämmen. Die Tarteletts aus der Form lösen und auf Tellern anrichten. Das Heidelbeerkompott um die Tarteletts verteilen und mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 05. Februar 2011

## Johannisbeer-Risotto mit -Eis

### Für 4 Personen

100 g Risottoreis	100 g Schokolade, weiß	800 g Johannisbeeren, rot
3 Blatt Gelatine	1 Zitrone	1 Orange
1 Vanilleschote	250 g Zucker	20 g Butter
300 ml Johannisbeersaft	700 ml Milch	50 ml Sahne

Die weiße Schokolade zum besseren Hobeln in das Gefrierfach legen. Die Gelatine für fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Die Zitrone zusammen mit der Orange abreiben. 700 Gramm der Johannisbeeren mit 200 Gramm Zucker, dem Mark der halben Vanilleschote, dem Orangen- und Zitronenabrieb und dem Johannisbeersaft aufkochen. Das Ganze fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend die Johannisbeeren durch ein Sieb passieren, den Saft und das Püree auffangen. Die Gelatine gut ausdrücken, in dem Johannesbeersud auflösen und in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Milch mit dem restlichen Zucker aufkochen und vom Herd ziehen. Nun die Butter in einem Topf schmelzen und den Risottoreis darin anschwitzen. Die Milch nach und nach zugießen und den Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten unter häufigem Rühren weich garen. Die Sahne schlagen. Die übrigen Johannisbeeren waschen, von den Stielen zupfen und unter den Milchreis rühren. Anschließend das Risotto mit der Sahne verfeinern, auf den Tellern verteilen und je eine Kugel Sorbet darauf setzen. Abschließend die Schokolade aus dem Gefrierfach nehmen und über das Risotto hobeln und mit einigen Johannesbeeren garnieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2011

## Johanns Kaiserschmarrn

### Für 4 Personen

2 EL Rosinen	3 cl Rum, braun	4 Eier (Kl. M)
125 ml Milch	120 g Mehl	100 g Zucker
1 EL saure Sahne	50 g Butterschmalz	50 g Butter
Puderzucker	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Rosinen in dem Rum einweichen. Anschließend die Eier trennen. Die Eigelbe in eine große Schüssel geben und das Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Das Eigelb, die Milch, das Mehl, 50 Gramm Zucker und die saure Sahne in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einem glatten Teig mixen. Das Eiweiß und eine Prise Salz mit einem Handrührer steif schlagen. Anschließend den Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben. Das Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Die eingeweichten Rosinen darauf streuen. Den Schmarrn bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Anschließend die Pfanne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und den Schmarrn zehn bis 15 Minuten fertig backen. Den Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. Die Butter in Flocken sowie den übrigen Zucker darüber verteilen und den Schmarrn damit karamellisieren. Abschließend den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen, auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. Dezember 2011

# Nadas Käse-Kuchen

## Für 4 Personen

200 g Mehl	325 g Zucker	125 g Butter
2 Päckchen Vanillezucker	4 Eier (Kl. M)	2 TL Backpulver
750 g Magerquark	150 ml Pflanzenöl	1 Zitrone, unbehandelt
2 Päckchen Sahnepuddingpulver	350 ml Milch	1 EL Rum
Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 150 Grad) vorheizen. Die Springform (Ø 24 Zentimeter) mit 25 Gramm Butter ausfetten. Anschließend das Mehl zusammen mit dem Backpulver, 75 Gramm Zucker, 100 Gramm Butter, einem Päckchen Vanillezucker und einem Ei zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Springform geben, dabei den Teig auch am Rand hochziehen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die drei übrigen Eier trennen. Den Magerquark mit 150 Gramm Zucker, den drei Eigelben und einem weiteren Päckchen Vanillezucker vermischen. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Öl, den Saft der Zitrone, das Sahnepuddingpulver, die Milch und einen Schuss Rum zu der Magerquark-Mischung geben. Alles gut verquirlen und in die Springform füllen. In den Backofen geben und für circa 60 bis 70 Minuten backen. Anschließend die drei Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen. Das geschlagene Eiweiß auf den vorgebackenen Kuchen geben, mehrfach mit einer Gabel einstechen und zu Spitzen hochziehen. Anschließend weitere 20 Minuten backen. Den fertigen Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Springform lösen, auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 10. Dezember 2011

## Orangen-Mousse im Kokos-Crêpe mit Portwein-Kumquats

### Für 4 Portionen

1 Orange, unbehandelt	200 ml Orangensaft	200 g Schokolade, weiß
150 ml Schlagsahne	4 Eier	50 g Zucker
4 Blatt Gelatine, weiß	125 g Mehl	250 ml Kokosmilch
2 Eier	25 g Butter	2 EL Butterschmalz
250 g Kumquats	1 Sternanis	1 Zimtstange
2 Nelken	1 Vanilleschote	250 ml Portwein, weiß
Puderzucker	Minze	Salz

Für die Mousse die Schale einer Orange fein abreiben. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Schokolade klein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend den Orangensaft zum Eigelb gießen, das Ganze verrühren und über einem heißen Wasserbad dickflüssig-cremig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Die flüssige Schokolade unterrühren, anschließend die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in eine Schüssel füllen und zugedeckt etwa vier Stunden in den Kühlschrank stellen. Für den Crêpes-Teig die Kokosmilch mit den Eiern und 20 Gramm Zucker verquirlen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Kokosmilch zu einem glatten Teig verrühren. Mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt 25 Gramm flüssige Butter unterrühren. Butterschmalz in einer Pfanne verreiben und nach und nach hauchdünne Crêpes ausbacken. Auf einer Platte abkühlen lassen. Die Kumquats halbieren, dabei die Kerne entfernen. 30 Gramm Zucker in einem Topf schmelzen, Kumquats mit den Gewürzen darin anschwelen. Mit weißem Portwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Die Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Crêpes mit der Mousse füllen und auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und die Kumquats dazu anrichten. Einige Minzeblätter zur Garnitur darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 26. November 2011

# Preiselbeer-Mousse in der Sesam-Hippe mit Gewürz-Orangen

## Für 4 Personen

200 g Schokolade, weiß	4 Blatt Gelatine, weiß	300 ml Milch
150 ml Schlagsahne	5 Eier (Kl. M)	170 g Zucker
200 g Preiselbeeren	200 g Marzipanrohmasse	2 EL Mehl
50 g Sesamsamen, hell	5 Orangen	2 Sternanis
3 Gewürznelken	1 Stange Zimt	1 Schote Vanille
2 TL Speisestärke	Puderzucker	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade klein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. 200 Milliliter Milch aufkochen. Die Sahne steif schlagen. Vier Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz ebenfalls steif schlagen, dabei langsam 50 Gramm Zucker einrieseln lassen. Die Milch durch ein Sieb zum Eigelb gießen und über einem heißen Wasserbad dickflüssig-cremig aufschlagen. Danach die Gelatine ausdrücken und in der Milch-Eigelb-Crème auflösen. Die flüssige Schokolade und die Preiselbeeren unterrühren. Nun zuerst die Sahne und dann sofort den Eischnee unterheben. Das Mousse in eine Schüssel füllen, Preiselbeeren darauf verteilen, marmorieren und zugedeckt etwa vier Stunden in den Kühlschrank stellen. Für die Hippen das Marzipan klein würfeln und mit einem Ei, dem Mehl, 100 Millilitern Milch und 50 Gramm Zucker in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten, fließenden Masse mixen. Den Teig mit Hilfe einer Palette und einer länglichen Schablone (15 cm Länge und 3 cm Breite) gleichmäßig dünn auf ein mit Dauerbackfolie (Silikonmatte) ausgelegtes Backblech streichen und mit Sesam bestreuen. Anschließend im Backofen etwa vier bis fünf Minuten goldbraun backen, herausnehmen, die gebackenen Teigstücke vorsichtig mit einer Palette von der Folie lösen und noch warm in die gewünschte Form legen und abkühlen lassen. Vier Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und in Scheiben schneiden. Eine Orange halbieren und auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken auskratzen. 70 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Den Sternanis, die Nelken, die Zimtstange und die ausgekratzte Vanilleschote hinzufügen und mit dem Orangensaft ablöschen. Einmal aufkochen lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren und den Orangensud damit binden. Die Orangenscheiben zugeben, einmal kurz aufkochen und in einer flachen Form auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gewürze entfernen. Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken aus der Mousse abstechen und jeweils in ein Hippensegel setzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Die Gewürzorangen mit etwas Sud um die Mousse verteilen und servieren.

Johann Lafer am 05. November 2011

# Quark-Knödel in Kürbiskern-Schmelze mit Aprikosen-Ragout

## Für 4 Personen

130 g Butter	130 g Zucker	1 EL Vanillezucker
1 Prise Zimt	1 Prise Salz	2 Eier
250 g Magerquark	60 g Speisestärke	2 Zitronen, unbehandelt
100 g Zwieback	50 g Mandeln, gemahlen	1 Orange, unbehandelt
80 g Löffelbiskuits	80 g Kürbiskerne	2 EL Puderzucker
500 g Aprikosen	20 g Ingwer	50 ml Weißwein
1 Schote Vanille	Minze, zur Garnitur	1 Prise Zucker
Salz		

80 Gramm Butter mit 80 Gramm Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen und mit einer Prise Salz und Zimt würzen. Die Eier trennen. Eine Zitronenhälfte halbieren und auspressen. Den Zwieback in einer Küchenmaschine fein mahlen. Nun die Eidotter, den Quark, die Stärke, den Zitronensaft, die Zitronenschale, den gemahlene Zwieback und die Mandeln zu der Butter-Zucker-Mischung geben und unterrühren. Anschließend aus der Quarkmasse tischtennisgroße Knödel formen. Die Orange und die übrige Zitrone von der Schale befreien. Danach Wasser mit der Orangen- und Zitronenschale in einem großen Topf zum Sieden bringen und mit etwas Zucker und Salz würzen. Die Knödel hineingeben und sieben Minuten darin ziehen lassen. Das Löffelbiskuit zerbröseln. Die Kürbiskerne fein hacken und mit den Biskuitbröseln in einer Pfanne anrösten. Die übrige Butter zugeben, schmelzen lassen und unter die Brösel rühren. Den Puderzucker darüber verteilen und alles gut mischen. Die Knödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in der Kürbiskernschmelze wenden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den restlichen Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Den Ingwer schälen, fein reiben und zum Zucker geben. Das Vanillemark zugeben, alles mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Aprikosenspalten zufügen, unter den Sud schwenken und abkühlen lassen. Das Aprikosenragout mit den Knödeln auf Tellern servieren und mit frischer Minze garnieren.

Johann Lafer am 03. September 2011

# Rhabarber-Strudel mit Rhabarber-Sorbet und Vanille-Schaum

## Für 4 Personen

700 g Rhabarber	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Magerquark
2 Schoten Vanille	5 Eier, frisch	2 EL Mandeln, gemahlen
125 g Butter, kalt	4 Blätter Strudelteig	150 g Mehl
0,5 TL Zimt	385 g Zucker	2 Blatt Gelatine, weiß
3 cl Grenadine	8 cl Pflaumenwein	Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 300 Gramm Rhabarber waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schale einer Zitrone fein abreiben, den Saft pressen und beiseite stellen. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Ein Ei trennen. Den Quark mit dem Rhabarber, dem Vanillemark, der Zitronenschale, dem Eigelb und den gemahlten Mandeln mischen. 50 Gramm Butter schmelzen. Ein Strudelblatt mit etwas flüssiger Butter einstreichen und ein zweites Blatt darauflegen. Die Teigfläche in sechs gleich große Rechtecke teilen. Auf jedes Teigstück knapp unterhalb der Mitte jeweils etwas Quarkcreme verteilen und längs zu sechs Röllchen aufrollen. Die Enden links und rechts fest zusammendrücken. Auf die gleiche Weise die übrigen Strudelblätter mit der restlichen Quarkfüllung zu sechs weiteren Röllchen verarbeiten. Die Strudelröllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mehl mit Zimt und jeweils 75 Gramm Zucker und Butter zu Streuseln verkneten. Die Röllchen mit flüssiger Butter bestreichen und die Streusel darüber streuen. Im Ofen circa 25 bis 30 Minuten backen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben. Für das Rhabarber-Sorbet die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 Milliliter Wasser mit 250 Gramm Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den restlichen Rhabarber schälen und klein schneiden. Die Rhabarberstücke in dem Zuckersirup weichkochen. Die Gelatine ausdrücken, im Sirup auflösen und abkühlen lassen. Den zuvor beiseite gestellten Zitronensaft und die Grenadine zugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren und das Ganze durch ein Sieb streichen. Danach in der Eismaschine cremig gefrieren. Für den Vanilleschaum vier Eier trennen. 60 Gramm Zucker und die Eidotter in eine große Schüssel geben. Die zweite Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Das Mark mit dem Pflaumenwein zu dem Eigelb geben und alles gut verrühren. Die Schüssel über ein leicht siedendes Wasserbad stellen und die Ei-Masse dickschaumig aufschlagen. Danach die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch kurz weiter schlagen, damit der Vanilleschaum nicht stockt. Die Strudel jeweils mit einer Kugel Rhabarber-Sorbet und etwas Vanilleschaum servieren.

Johann Lafer am 30. Juli 2011

## Sahne-Creme auf gedünstetem Apfel

### Für vier Personen

4 Äpfel, klein, süß-sauer	120 g Zucker	200 ml Weißwein
1 Stange Zimt	4 Eier	1 Schote Vanille
2 EL Zucker	2 EL Rum	100 ml Sahne
10 Amarettini-Kekse		

100 Gramm Zucker mit der Zimtstange und dem Weißwein in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Äpfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden, anschließend zu dem Sud geben und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Die Eier trennen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Die Sahne steif schlagen. Nun die Eidotter mit dem restlichen Zucker und dem Vanillemark schaumig rühren und unter die geschlagene Sahne heben. Nach Belieben mit etwas Rum abrunden und kühl stellen. Die Amarettini-Kekse fein zerbröseln. Die gedünsteten Apfelspalten in Dessertschalen verteilen, die Crème daraufgeben und mit den Amarettini bedecken.

Horst Lichter am 15. Januar 2011

## Schnelles Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen

### Für 4 Personen

125 g Mehl	2 TL Backpulver	2 EL Kakaopulver
120 g Zucker	2 Päckchen Vanillezucker	1 Prise Salz
2 cl Kirschwasser	3 Eier (Kl. M)	3 EL Pflanzenöl
80 g Crème-fraîche	250 ml Milch	150 g Sauerkirschen
200 g Sahne	2 EL Schokospäne, edelbitter	12 Kirschen

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Kakaopulver, dem Zucker, einem Päckchen Vanillezucker sowie einer Prise Salz gut vermischen. Die Crème-fraîche glattrühren, das Öl einrühren und die Eier, die Milch sowie das Kirschwasser unter Rühren hinzufügen. Anschließend die Mehlmischung nach und nach in die Eiermasse einrühren. Nun die Kirschen gut abtropfen lassen und unter den Teig heben. Die Papierförmchen in die Mulden eines Muffinbleches setzen und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen circa 25 bis 30 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Die Sahne mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Abschließend die Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und mittig auf die Muffins drapieren. Mit Schokospänen und jeweils einer Kirsche garnieren und servieren.

Horst Lichter am 12. November 2011

## Süße Beeren-Suppe mit Buttermilch-Würfeln

### Für 4 Personen

100 ml Buttermilch	1 TL Süßstoff, flüssig	1 Zitrone
3 Blatt Gelatine	150 g Sahne	600 g Beeren, gemischt
3 EL Streusüße	1 Vanilleschote	200 ml Sekt, extra trocken
Minze		

Die Zitrone halbieren und auspressen, anschließend die Gelatine in Wasser einlegen. Die Hälfte der Buttermilch zusammen mit dem Süßstoff sowie dem Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Gelatine gut ausdrücken, in den Topf geben und darin gut auflösen. Nun die restliche Buttermilch zufügen und das Ganze abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, sobald die Buttermilch zu gelieren beginnt. Das Ganze in eine flache Schale umfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen. In der Zwischenzeit die Beeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Anschließend zwei Drittel der Beeren mit der Streusüße und dem Vanillemark im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Sekt unterrühren. Die Minze abbrausen, abtupfen und schneiden. Die restlichen Beeren auf Tellern verteilen und die Suppe darüber schöpfen. Die Buttermilchmousse in Würfel schneiden und in die Suppe legen. Das Ganze mit der Minze bestreuen und kalt servieren.

Johann Lafer am 24. September 2011

## Überbackene Pflaumen mit Streuseln und Vanille-Soße

### Für 4 Personen

300 g Mehl	240 g Zucker	170 g Butter
1 TL Zimt	750 g Pflaumen	3 EL Bitterorangenlikör
2 EL Mandeln, gehobelt	1 Vanilleschote	250 ml Milch
3 Eier	20 ml Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pflaumen waschen, entkernen, vierteln und in eine Schüssel geben. Den Bitterorangenlikör und dreißig Gramm Zucker hinzugeben, alles gut vermengen und etwas ziehen lassen. Für die Streusel 150 Gramm Zucker mit 150 Gramm Butter, dem Mehl und dem Zimt zu Streuseln verkneten. Entweder vier kleine Auflaufformen oder eine große Auflaufform mit etwa 20 Gramm Butter einfetten und die Hälfte der Streusel hineingeben. Die Pflaumen darauf verteilen und die übrigen Streusel darauf geben. Anschließend mit den Mandeln bestreuen, in den Backofen geben und für circa 25 bis 30 Minuten backen. Für die Vanillesauce die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote und das Mark mit 60 Gramm Zucker und der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Sahne verquirlen. Anschließend den Milchtopf vom Herd nehmen und gleich mit der Ei-Mischung verquirlen. Abschließend alles gut mit dem Schneebesen verrühren und durch ein Sieb passieren. Die überbackenen Pflaumen mit der Vanillesauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 29. Oktober 2011

# Weißer Kaffee-Crème-brûlée mit Feigen-Kompott, Mango-Eis

## Für 4 Personen

200 ml Milch	500 ml Schlagsahne	50 g Kaffeebohnen
6 Eier (Kl. M)	1 EL Vanillezucker	200 g Zucker
6 Feigen, frisch	40 g Honig	2 Vanilleschoten
0,5 TL Lavendelblüten	250 ml Portwein, rot	2 TL Speisestärke
50 g Zucker, braun	100 ml Wasser	200g Naturjoghurt
1 Zitrone, unbehandelt	2 Mangos, reif	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Milch, die Sahne sowie die Kaffeebohnen in einen Topf geben, aufkochen und alles eine Stunde ziehen lassen. Die Eier trennen. Die Eidotter mit Vanillezucker und 100 Gramm Zucker in einer großen Schlagschüssel verrühren. Nun die Kaffee-Sahne unter ständigem Rühren durch ein Sieb zu den Eiern geben. Über einem heißen Wasserbad rühren, bis die Masse bindet (etwa bei 75 Grad). Anschließend durch ein Sieb in eine gekühlte Schüssel gießen. Die Kaffee-Crème in vier tiefe ofenfeste Schalen (à circa 250 Milliliter) verteilen und in eine flache Ofenform stellen. Soviel 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. Abkühlen lassen.

Für das Mangoeis den übrigen Zucker mit 100 Millilitern Wasser aufkochen. Eine Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen und das Vanillemark hinzufügen. Die zwei Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und pürieren. Mit dem Zuckersirup sowie dem Joghurt mischen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Nach Belieben die Mangomasse mit Zitronensaft abschmecken und anschließend in einer Eismaschine cremig gefrieren.

Die Feigen waschen und vierteln. Die zweite Vanilleschote längs aufschneiden und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Den Honig in einer Pfanne aufschäumen, das Vanillemark und die Lavendelblüten zugeben. Mit dem Portwein ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Abschließend die Feigenviertel zugeben, einmal kurz aufkochen lassen und die Feigen darin schwenken. Vor dem Servieren die Crème brûlée gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Die Feigen und das Mango-Eis in Schälchen zur Kaffee-Crème anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2011

## Zitronen-Törtchen mit Himbeeren

### Für vier Personen

200 g Zucker	250 g Mehl	160 g Butter
1 Ei (Gr. M)	3 Zitronen, unbehandelt	300 ml Sahne
1 EL Speisestärke	250 g Himbeeren, frisch	2 EL Puderzucker
1 EL Butter	50 ml Wasser	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl sieben und das Ei trennen. 150 Gramm Butter in kleine Flöckchen portionieren. Anschließend 100 Gramm Zucker, das Mehl, die Butter sowie das Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Tartelett-Förmchen mit der restlichen Butter einfetten, den Teig gleichmäßig hinein drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Danach im Backofen auf der mittleren Schiene circa 15 Minuten backen, herausnehmen, fünf Minuten ruhen lassen und anschließend vorsichtig aus den Förmchen stürzen. Eine Zitrone abreiben und halbieren. Eine Hälfte in vier dünne Scheiben schneiden. Anschließend die restlichen Zitronen auspressen. Anschließend 30 Milliliter Wasser, circa 120 Milliliter Zitronensaft, ein Teelöffel Zitronenabrieb und den restlichen Zucker in einem Topf aufkochen lassen, danach beiseite stellen. Die Speisestärke mit dem übrigen Wasser anrühren und in den noch heißen Zitronensaft einrühren. Das Ganze noch mal aufkochen lassen, in eine Schüssel füllen und bei gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Zitronencreme erneut gründlich verrühren und die Sahne unterheben. Die Zitronencreme auf den Törtchen verteilen und mit je einer Zitronenscheibe belegen, rundherum die Himbeeren verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 20. August 2011

# Zwetschgen-Datschi und Haselnuss-Eis mit Cognac

## Für 4 Portionen

200 g Haselnüsse	200 g Zucker	6 Eier
250 ml Sahne	250 ml Milch	4 cl Cognac
1 Rolle Blätterteig	100 g Marzipan	50 g Semmelbrösel
800 g Zwetschgen	2 EL Zucker	1 TL Zimtpulver
50 g Zwetschgenmus	50 ml Apfelsaft	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Backblech geben und Ofen etwa fünf Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen und grob hacken. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, Haselnüsse zugeben und unterschwenken. Haselnusskaramell auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Milch und Sahne mit 100 Gramm Zucker zusammen aufkochen. Die Eigelbe mit einem Teil der heißen Milchlösung verrühren. Nun die Eimischung zur heißen Milch geben und unterrühren. Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter Rühren auf 75 Grad erwärmen. (Am besten mit einem Thermometer kontrollieren). Die Masse anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Den Cognac zugeben. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und cremig gefrieren lassen. Sobald das Eis gefroren ist, das Haselnusskaramell grob hacken und unter das Eis rühren. Den Blätterteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Marzipan in kleine Würfel schneiden und auf dem Blätterteig verteilen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Die Zwetschgen vierteln, entkernen und die Hälfte der Zwetschgen auf dem Blätterteig verteilen. Mit Zimtzucker betreuen. Im heißen Backofen 15 bis 20 Minuten backen. Zwetschgenmus mit Apfelsaft verrühren und einmal aufkochen. 50 Gramm Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit der Hälfte des aufgekochten Zwetschgenmuses ablöschen. Einkochen lassen und die restlichen Zwetschgen zugeben. Einmal aufkochen lassen und danach beiseite stellen. Den Datschi noch heiß mit dem restlichen Zwetschgenmus bestreichen. Vor dem Schneiden einige Minuten abkühlen lassen. Je ein Stück Zwetschgendatschi mit einer Kugel Haselnusseis und dem Kompott servieren.

Johann Lafer am 08. Oktober 2011



**Fisch**

## Fisch mit Senf-Soße, Kartoffeln und Endivien-Salat

### Für 4 Personen

4 Kabeljaukoteletts, a 180 g	1 Lorbeerblatt	1 EL Wacholderbeeren
1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
250 ml Weißwein	2 Zitronen, unbehandelt	800 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter	2 EL Mehl
250 ml Fischfond	200 ml Sahne	3 EL Dijon-Senf, scharf
1 Endiviensalat	1 EL Senf	3 EL Pflanzenöl
2 EL Kräuternessig	50 g Bacon	1 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Die Kabeljaukoteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Suppengrün putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den Weißwein zusammen mit 500 Milliliter Wasser, den Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Zitronenscheiben, dem Lorbeerblatt, Suppengrün und einer Prise Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen, anschließend die Hitze reduzieren und die Kabeljaukoteletts etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel pochieren. Für die Senfsauce eine Mehlschwitze herstellen. Hierfür die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren nach und nach den Fischfond sowie die Sahne einrühren. Soviel Flüssigkeit zugeben, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Anschließend den Dijonsenf einrühren. Die zweite Zitrone pressen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill hacken und zwei Esslöffel davon unterrühren. Den Salat waschen und gut abgetropft in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilienblättchen eines halben Bundes zupfen und fein hacken. Pflanzenöl, Kräuternessig, Senf sowie Schnittlauch, Petersilie und den restlichen Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer ungefetteten Pfanne kross ausbraten. Ein bis zwei Kartoffeln mit einer Gabel gut zerquetschen und in die Salatsauce einrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Sauce vermengen und die Speckstreifen darüber streuen. Die Kabeljaufilets vorsichtig aus dem Topf nehmen und mit den Kartoffeln und der Senfsauce auf Tellern anrichten. Die restliche Petersilie fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Den Endiviensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011

## Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis

### Für 4 Personen

4 Kabeljausteaks, je 225g	12 Scheiben Bacon-Speck	90 ml Olivenöl
600 g Bohnen, grün, frisch	1 Zehe Knoblauch	3 Zitronen, unbehandelt
3 EL Pinienkerne	250 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Butter	300 ml Weißwein
650 ml Gemüsebrühe	30 g Parmesan	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljausteaks abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen abrausen, putzen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in eine große ofenfeste Form geben, Den Knoblauch darüber verteilen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln und nochmals durchmischen. Die Bohnen zusammenschieben, sodass vier Mulden entstehen und die Fischsteaks dort hinein platzieren. Die Baconscheiben über den Fisch legen. Zwei Zitronen halbieren und gleichmäßig in der Form verteilen. Zum Schluss die gesamte Oberfläche mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Die ersten fünf Minuten locker mit Alufolie abdecken, danach wieder entfernen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Mittelgräte leicht entfernen lässt. Die übrige Zitrone fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zufügen und kurz mit andünsten. Anschließend 200 Milliliter Brühe und den Weißwein zugießen, einmal aufkochen lassen, den Abrieb der Zitrone, bis auf etwas zum Garnieren, einrühren und bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die restliche Brühe nach und nach angießen und dabei mehrmals umrühren. Den Parmesan reiben und diesen zusammen mit den restlichen Butterflöckchen und circa zwei Esslöffeln Zitronensaft unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch und das Bohnengemüse auf Tellern anrichten und mit dem entstandenen Fond überträufeln. Den Risottoreis mit dem Rest des Zitronenabriebs bestreuen und dazu servieren.

Horst Lichter am 13. August 2011

## Heilbutt mit Shiitake-Pilzen und Miso-Nudeln

### Für vier Personen

80 g Shiitake	2 Schalotten	100 g Toastbrot
80 g Butter	700 g Heilbuttfilet	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch
250 g Mie-Nudeln	1 Bund Frühlingslauch	2 EL Sesamöl
1 EL Misopaste	100 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	Chili

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Shiitake putzen und jeweils die Stiele entfernen, danach die Pilze klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake und Schalotten darin anschwitzen. Das gemahlene Toast zugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Heilbutt in vier Tranchen schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben, den Knoblauch ungeschält halbieren. Thymian, Zitronenschale und den Knoblauch zum Fisch in die Pfanne geben. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Die Shiitake-Kruste darauf verteilen und den Fisch im Backofen etwa zehn Minuten garen. Die Mie-Nudeln in heißem Wasser fünf Minuten einweichen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Frühlingslauch putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mie-Nudeln darin anbraten. Die Lauchstreifen zugeben und weitere ein bis zwei Minuten braten lassen. Die Miso-Paste mit dem Gemüsefond verrühren und über die Nudeln gießen. Unter Schwenken von den Nudeln aufnehmen lassen. Den Koriander abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Großteil der Blätter über die Nudeln streuen. Das Ganze mit Chili abschmecken. Die Miso-Nudeln mit dem Heilbutt auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 15. Januar 2011

# Heilbutt-Filet, Koriander-Kruste, Schalotten, Pastinaken

## Für 4 Personen

80 g Butter	80 g Toastbrot	0,5 TL Korianderkörner
0,5 Bund Koriandergrün	500 g Schalotten	50 ml Olivenöl
1 EL Zucker	100 ml Portwein, weiß	200 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 g Pastinaken	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	800 g Heilbuttfilet	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer, schwarz
Chili		

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. 60 Gramm Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Toastbrot entrinden und in der Küchenmaschine fein mahlen. Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und im Mörser grob zerstoßen und die Korianderblätter fein hacken. Einen Esslöffel gehackten Koriander für die Pastinaken beiseitelegen. Anschließend die Butter, die Toastbrösel und die Korianderkörner und -blätter in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Frischhaltefolie bedecken. Die Masse glatt streichen und kalt stellen. Die Schalotten schälen und waschen. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Portwein und dem Weißwein ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Die Schalotten bei milder Hitze etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. 20 Gramm Butter in einem Topf erwärmen und die Pastinaken darin leicht anbraten. Mit dem Gemüsfond und der Sahne aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Pastinaken mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit dem mit frisch gehacktem Koriander verfeinern. Das Heilbuttfilet in vier gleich große Stücke teilen und in einer Pfanne mit 30 Millilitern Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Den Thymian und Rosmarin im Ganzen zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Filets zunächst mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kruste auf Größe der Filetstücke zurechtschneiden und die Folie abziehen. Auf die Filets legen und unter im Backofen goldbraun gratinieren. Die Pastinaken und die geschmorten Schalotten auf Tellern anrichten. Jeweils ein Stück Heilbutt darauflegen und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2011

## Kabeljau aus dem Ofen mit Buttermilch-Püree

### Für 4 Personen

2 EL Pinienkerne	2 Knoblauchzehen	200 g Öl-Tomaten, getrocknet
20 Oliven, schwarz	50 g Pecorino	120 ml Olivenöl
1/2 Bund Thymian	3 Chilischoten, klein, rot	1 kg Kartoffeln, mehlig
4 Tomaten, mittelgroß	3 Zwiebeln	2 EL Butter
800 g Kabeljaufilet	3 Zweige Basilikum	250 ml Buttermilch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (175 Grad Umluft) vorheizen. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Den Pecorino mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne je nach Geschmack entfernen und grob hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen entfernen und fein hacken. Die Pinienkerne nun zusammen mit dem Knoblauch, den Chilischoten, den getrockneten Tomaten, den Oliven sowie dem Pecorino in einem Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. 100 Milliliter Olivenöl und den Thymian unter das Pesto rühren und mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 15 bis 20 Minuten gar kochen. Die Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit einem Esslöffel Butter einfetten und die Tomatenscheiben darin verteilen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln enthäuten, fein würfeln und darin glasig dünsten. Fünf Esslöffel von dem Pesto unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kabeljaufilet abbrausen, trockentupfen, in vier gleiche Stücke schneiden, und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschließend auf die Tomatenscheiben in der Auflaufform legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Basilikumblättchen waschen, abzupfen und darüber verteilen. Im Backofen circa 20 Minuten backen. Abschließend die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, die Buttermilch und die übrige Butter unterrühren und mit Salz und frisch geriebenem Muskatnuss abschmecken. Den Kabeljau mit dem Buttermilch-Püree auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt frischer Salat.

Horst Lichter am 26. November 2011

## Lachs mit Blatt-Spinat und Zitronen-Hollandaise

### Für 4 Personen

4 Lachsfilets a 175 g	100 ml Weißwein, trocken	800 g Blattspinat, jung
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	200 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	2 Eier (M)	250 ml Wasser
2 EL Blatt Petersilie, frisch	1 Muskatnuss	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Lachsfilets abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. 250 Milliliter Wasser und 100 Milliliter Weißwein in einer beschichteten Pfanne aufkochen lassen. Den Lachs hineingeben, die Hitze reduzieren und zehn Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten sowie den Knoblauch kurz andünsten, den Spinat hinzufügen und drei Minuten darin dünsten, bis er zusammengefallen ist. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Für die Hollandaise die übrige Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale in Zesten reißen und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und die Eigelbe, den restlichen Weißwein sowie zwei Esslöffel Zitronensaft über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach die abgekühlte Butter darunter schlagen, bis sie schön cremig ist. Die Zitronen-Hollandaise mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie abrausen, trockentupfen, abzupfen und fein hacken. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Lachsfilets daraufsetzen und mit der Zitronen-Hollandaise überziehen. Abschließend mit der Petersilie bestreuen und das Ganze servieren.

Horst Lichter am 24. September 2011

## Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat

### Für 4 Personen

400 ml Gemüsefond	1 TL Korianderkörner	2 Kapseln Kardamom
1 Zimtstange	1 TL Kurkuma	4 Rotbarben, frisch
30 ml Olivenöl	4 Anchovis	1 EL Kapern
60 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt	6 Zwiebeln, rot
2 EL Rohrzucker	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
1 Sternanis	150 ml Portwein, rot	2-3 EL Rotweinessig
200 g Couscous (Instant)	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Chili	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen. Die Korianderkörner, den Kardamom und die Zimtstange in einem Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Kurkuma zu dem Gemüsefond geben. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Die Rotbarben unter fließendem Wasser abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarben darin von beiden Seiten anbraten. Die Anchovis und die Kapern grob hacken. Die Zitrone waschen und abreiben, anschließend diese halbieren und den Saft auspressen. 40 Gramm Butter zusammen mit den Anchovis und Kapern, der fein abgeriebene Zitronenschale und etwas Saft mit in die Pfanne geben. Die Rotbarben großzügig mit der Würzbutter überziehen. Anschließend im Backofen etwa zehn Minuten garziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend den Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln, das Lorbeerblatt, die Nelken und den Sternanis zugeben. Die Zwiebeln kurz anschwanken. Mit dem Portwein und dem Essig ablöschen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen und die Gewürze entfernen. Den Gewürzfond nochmals aufkochen und durch ein Sieb über den Couscous gießen. Fünf Minuten ziehen lassen, die übrige Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Couscous mischen. Den Couscous und den Zwiebelsalat auf Tellern anrichten und jeweils eine Rotbarbe dazu servieren. Zuletzt mit der Anchovis-Kapernbutter beträufeln.

Johann Lafer am 15. Oktober 2011

## Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse

### Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Stück Ingwer, walnussgroß	1 Ei (Gr. M)
1 EL Sesam, weiß	1 EL Sesam, schwarz	2 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl	3 EL Sojasauce	2 EL Mehl
1 Paprika, rot	1 Stange Porree	1 Chinakohl
100 g Sojabohnensprossen	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Die Rotbarschfilets abrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika und den Porree in feine Ringe schneiden. Den Chinakohl halbieren und eine Hälfte in grobe Streifen schneiden. Je einen Esslöffel Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das geschnittene Gemüse sowie die Sojabohnensprossen etwa vier Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Ei verquirlen. Den schwarzen mit dem weißen Sesam mischen. Nun die Rotbarschfilets erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Sesam wenden. Die restlichen Öle in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zum Schluss die Korianderblätter unter das Gemüse heben und mit dem Rotbarsch auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

## Rotbarsch-Filet mit Zitronen-Kartöffelchen

### Für 4 Personen

1 kg Drillinge	2 Zitronen, unbehandelt	8 Zehen Knoblauch
9 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin	4 Stiele Estragon
4 Rotbarschfilets, je 120 g	500 g Tomaten	Salz
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren, je nach Größe vierteln und den Knoblauch abziehen. Die Zitronen abrausen, eine davon in Scheiben schneiden und von der anderen den Saft auspressen. Die Kartoffeln auf einem Backblech oder in eine feuerfeste Form geben und mit sechs Esslöffeln Olivenöl, dem Zitronensaft, den Zitronenscheiben, dem Rosmarin sowie dem Knoblauch vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 30 Minuten im Backofen garen. Die Rotbarschfilets abrausen und trocken tupfen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl beträufeln und mit Estragonblättchen bestreuen. Die Rotbarschfilets mit Salz und weißem Pfeffer beidseitig würzen und auf die Tomaten geben. Das Ganze 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln, abgedeckt mit Alufolie, auf der mittleren Schiene in den Backofen geben und garen. Die Kartoffeln mit dem Fisch und den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. September 2011

# Saibling-Filet mit Walnuss-Kartoffeln und Kren-Schaum

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, klein, fest	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
4 Saiblingfilet, a 140 g	250 ml Sahne	50 g Butter, kalt
2 cm Meerrettichwurzel, frisch	1 Ei	100 g Semmelbrösel
50 g Walnusskerne	50 g Mehl	0,5 Bund Schnittlauch
Butterschmalz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf nicht zu weich garen. Danach abgießen und zehn Minuten abkühlen lassen. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Gemüfefond, die Schalotten, den Knoblauch, die Thymian- und Rosmarinzweige in einer Pfanne erhitzen. Die Saiblingsfilets mit der Haut nach oben darauflegen und bei milder Hitze sieben Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen warm stellen. Den Sud durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren, 200 Milliliter Sahne zugeben und zur Hälfte einkochen. Die Butter in Würfeln zugeben und untermixen. Anschließend die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt frisch geriebenen Meerrettich zugeben. Das Ei mit zwei Esslöffeln Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kartoffeln die restliche Sahne schlagen. Die Walnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen und anschließend mit den Semmelbröseln mischen. Nun die abgekühlten Kartoffeln in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Die Kartoffeln im heißen Butterschmalz goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die Sauce geben. Die Walnusskartoffeln auf den Tellern verteilen und je ein Saiblingfilet darauflegen. Mit dem Krenschaum beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Johann Lafer am 25. Juni 2011

## Saibling-Filets auf Paprika-Nudeln mit Basilikum-Polenta

### Für 4 Personen

30 g Butter	100 g Polenta	500 ml Gemüsefond
6 Stiele Basilikum	50 ml Rapsöl	30 g Parmesan
2 Schoten Paprika, rot	2 Schoten Paprika, grün	2 Schoten Paprika, gelb
2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Zitronenthymian
4 Saiblingsfilets	50 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 ml Schlagsahne	Chili
Salz	Pfeffer, schwarz	

20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Polenta zugeben und darin anrösten. Den Gemüsefond hinzufügen, unterrühren und auf niedrigster Stufe zehn Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Basilikumblätter von vier Stielen zupfen und mit dem Rapsöl in einer Küchenmaschine fein pürieren und zusammen mit dem zuvor geriebenen Parmesan zuletzt unter die Polenta rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und schälen sowie in dünne Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe sowie die Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides zusammen mit den Paprikastreifen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronenthymian klein hacken und unter das Paprikagemüse mischen. Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Den Thymian, Rosmarin und den restlichen Knoblauch zugeben, mit der übrigen Butter glasieren und bei milder Hitze fertig garen. Die Sahne schlagen und die Polenta kurz vor dem Servieren mit der Sahne verfeinern und auf Tellern anrichten. Die Paprikanudeln und jeweils ein Saiblingsfilet darauf legen und servieren. Das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

Johann Lafer am 20. August 2011

## Seelachs-Filet auf Mangold mit Kürbis-Plätzchen

### Für 4 Personen

1 Muskatkürbis, ca. 800 g	4 EL Mehl	2 Eier
100 g Parmesan	1 Muskatnuss	4 EL Pflanzenöl
600 g Mangold	200 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	3 EL Butter, eiskalt
4 Seelachsfilet, a 150 g	2 EL Butterschmalz	1 Zitrone, unbehandelt
100 ml Sahne	150 ml Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die Kürbisraspel mit einem Teelöffel Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Kürbisraspel ein wenig ausdrücken und mit dem Mehl, den Eiern und dem Parmesankäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pflanzenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Kürbismasse als Plätzchen darin von beiden Seiten ausgebacken und anschließend warm halten. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl und einem Esslöffel Butter glasig andünsten. Den Mangold zufügen und alles garen lassen. Nun die Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Seelachs abrausen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben melieren. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten etwa drei Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, die übrige eiskalte Butter in kleinen Stückchen einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet auf dem Mangoldgemüse mit den Kürbisplätzchen anrichten. Die Sauce dazu reichen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

## Sommerliche Bouillabaisse mit Rouille

### Für 4 Personen

1 Baguette	50 g Kartoffeln, mehlig	1 kg Miesmuscheln
4 Seeteufelmedaillons, a 80 g	4 Petersfisch-Filets, a 80 g	2 Eier
100 g Zuckerschoten	1 Knolle Fenchel	1 Zucchini
10 Kirschtomaten	3 Stangen Frühlingslauch	1 Schote Paprika, rot
1 Schote Chili, rot	2 Schalotten	8 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Limette	0,5 g Safran
150ml Weißwein	300 ml Fischfond	130 ml Olivenöl
150 ml Pflanzenöl	Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und im Backofen goldbraun und kross backen. Für die Rouille die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Vier Knoblauchzehen abziehen und mit 30 Millilitern Olivenöl und den Thymianzweigen darauf verteilen, in den Ofen geben, schmoren lassen, bis die Haut dunkel gebräunt ist. Anschließend leicht abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Zwei Knoblauchzehen und die Eier pürieren. Nach und nach unter ständigem Mixen das Pflanzenöl dazu gießen. Kartoffeln und Paprika zugeben und fein pürieren. Abschließend mit fünf Safranfäden, Chili aus der Gewürzmühle und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Für die Bouillabaisse die restlichen zwei Knoblauchzehen sowie die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Chilischote in Ringe schneiden, entkernen und kurz abspülen. Die Zucchini, den Frühlingslauch, die Zuckerschoten und die Fenchelknolle waschen. Das Gemüse je nach Größe in Scheiben oder Streifen schneiden und das Fenchelgrün aufbewahren. Die Kirschtomaten halbieren. 40 Milliliter Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch, Chili und die Miesmuscheln darin anschwitzen. Die Limette abreiben und den Abrieb sowie den Safran zugeben und mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend einmal aufkochen lassen. Die Muscheln mit einer Schaumkelle herausheben und warm stellen. Nun die Fischfilets sowie die Seeteufelmedaillons hinein legen. Den Frühlingslauch, die Zuckerschoten, Kirschtomaten, Fenchel und Zucchini zugeben. Bei geschlossenem Deckel etwa fünf bis acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Fisch ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Brotscheiben mit der Rouille bestreichen. Die Bouillabaisse in tiefe Teller geben und mit den Brotscheiben und der restlichen Rouille servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2011

## Zander-Filet auf Kartoffel-Birnen-Ragout

### Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, fest	2 Birnen, fest	11 Schalotten
2 Scheiben Bacon	170 g Butter, zimmerwarm	1 Muskatnuss
50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond	4 Zanderfilets, a 140 g
30 ml Olivenöl	4 Scheiben Parma-Schinken	4 Pfefferkörner, schwarz
3 EL Weißweinessig	3 Eier	1 Zitrone
1 Bund Kerbel	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Birnen schälen, entkernen und ebenfalls in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwei Schalotten abziehen und zusammen mit dem Bacon in kleine Würfel schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bacon- und Schalottenwürfel darin anschwitzen und die Kartoffel- und Birnenwürfel dazugeben. Das Ganze kurz anschwitzen und anschließend mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei milder Hitze garen. Acht Schalotten schälen und halbieren. Die Zanderfilets salzen und pfeffern und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Schalotten und den Parma-Schinken zugeben und weiterbraten, bis die Hautseite knusprig ist. Danach die Filets wenden und alles bei milder Hitze garziehen lassen. Die Zitrone auspressen. Den Kerbel abrausen, trocken schütteln und hacken. Für die Hollandaise die übrige Schalotte abziehen, grob würfeln und die Pfefferkörner zerstoßen. Zusammen mit dem Essig und zwei Esslöffeln Wasser aufkochen, zwei Minuten köcheln lassen und durch ein Sieb in eine Schlagschüssel gießen. Die Eier trennen, die Eidotter in die Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und den Kerbel unterrühren. Das Kartoffel-Birnen-Ragout auf Tellern anrichten, jeweils ein Stück Zander darauf legen und mit der Hollandaise beträufeln. Nach Belieben mit einigen frischen Kerbelzweigen garniert servieren.

Johann Lafer am 10. September 2011

# Zander-Mangold-Wickel auf Kartoffel-Linsen-Ragout

## Für 4 Personen

150 g Linsen, braun	700 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Zwiebel	800 g Zanderfilet
100 g Sahne	1 Zitrone, unbehandelt	1 Stauden Mangold
4 Schalotten	3 Knoblauchzehen	100 g Butter, kalt
300 g Kartoffeln, fest	50 ml Weißwein	1 Bund Schnittlauch
50 g Bacon	1 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsen in einem Topf knapp mit etwas Gemüsefond (circa 300 Milliliter) bedeckt, einem Lorbeerblatt, zwei Thymianzweigen und einer geschälten Zwiebel weichkochen. Das Zanderfilet portionieren, dafür 100 Gramm Zanderfilet für die Farce klein würfeln und zehn Minuten ins Gefrierfach geben. Das restliche Filet in vier gleichgroße Stücke teilen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die angefrorenen Würfel mit der eiskalten Sahne in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Farce mixen. In eine Schüssel geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Den Mangold putzen, waschen und die weißen Stiele von den Blättern trennen. Die grünen Blätter in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen einem Küchentuch sehr gut trocken tupfen. Die Zanderfiletstücke von beiden Seiten mit der Farce bestreichen und jeweils in die vorbereiteten Mangoldblätter einwickeln. Zwei Schalotten und zwei Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. In einer Pfanne 30 Gramm Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen und die Mangold-Wickel darin anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten garziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden (circa 1 cm x 1 cm). Die Kartoffelwürfel in die Pfanne mit der angeschwitzten Schalotten-Mischung geben, in der der Fisch angebraten wurde. Kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen verkochen lassen, anschließend nach und nach 400 Milliliter Gemüsefond hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch nicht zerfallen. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Bacon ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Bacon in einer Pfanne in 20 Gramm Butter kross braten. Die Linsen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm kalte Butterwürfel unterrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zuletzt mit dem Dijonsenf, den Schnittlauchröllchen und dem kross gebratenem Speck verfeinern. Das Linsen-Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, ein Mangoldwickel darauf legen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Johann Lafer am 12. November 2011



# Geflügel

## Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse

### Für 4 Personen

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Weißbrot	7 EL Rapsöl
1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch	2 Zitronen, unbehandelt
2 Möhren	1 Zweig Majoran	150 ml Weißbier
120 g Bacon	3 Zucchini	3 TL Senf, süß
1/2 Bund Petersilie	1 TL Kümmel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und dem süßen Senf einreiben und anschließend das Fleisch in einem Bräter in drei Esslöffeln heißem Rapsöl rundherum goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken, zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und diese in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Ganze zum Hähnchen dazugeben und mit der Hälfte des Weißbieres ablöschen. Den Majoran abzupfen, klein hacken und zusammen mit dem Kümmel ebenfalls zum Fleisch geben. Den Bräter nun in den Backofen geben und das Fleisch etwa 30 Minuten schmoren lassen. Den Bacon in Streifen schneiden, eine Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Beides zum Hühnchen in den Bräter im Ofen geben, das restliche Weißbier hinzufügen und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit die Flüssigkeit etwas reduziert wird. In der Zwischenzeit die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben portionsweise kurz goldbraun braten. Anschließend herausnehmen, wenn nötig auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne vorsichtig anbraten. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend die zweite Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem übriggebliebenen Öl aus der Zucchini-pfanne in die Knoblauchpfanne geben. Das Knoblauchdressing sofort über den Zucchini geben, das Ganze leicht durchmengen und mit der Petersilie bestreuen. Das geschmorte Hähnchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Zucchini-gemüse und frischem Weißbrot servieren.

Horst Lichter am 17. September 2011

## Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets je 160 g	2 EL Butterschmalz	8 Scheiben Baconspeck
2 EL Pflanzenöl	250 g Tellerlinsen	1 Zwiebel
400 g Kürbis (Hokkaido)	1 Apfel (Boskoop)	750 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	80 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche
2 EL Balsamicoessig, hell	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Linsen abbrausen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und die Linsen zufügen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis und Apfel abwaschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Beides nach der oben genannten Garzeit von 20 Minuten zu den Linsen geben und weitere zwölf Minuten garen lassen. Nun mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer, dem Essig und Zucker abschmecken. Mit der Crème-fraîche verfeinern und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Bacon umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste unter Wenden zehn bis zwölf Minuten braten. Die Hähnchenbrüste abschließend aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Von der Petersilie kleine Zweige abzupfen, das Gericht damit garnieren und servieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011

## Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous

### Für 4 Portionen

4 Perlhuhnbrüste	50 g Ziegenfrischkäse	250 g Couscous
500 ml Gemüsefond	6 Möhren mit Grün	20 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	50 g Babyspinat
20 ml Weißweinessig	70 ml Olivenöl	5 Zweige Wildkräuter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Perlhuhnbrüste längs aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Anschließend den Ziegenfrischkäse hineingeben und die Öffnung gut verschließen. Die Perlhuhnbrüste nun in einen Gefrierbeutel geben, diesen fest zubinden und in ein 70 Grad heißes Wasserbad legen. 30 Minuten bei 70 Grad garen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Gemüsefond erhitzen, über dem Couscous verteilen, fünf Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Möhren, den Knoblauch und den Ingwer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Babyspinat und die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit dem Couscous unter die Möhren schwenken und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Beutel nehmen und in einer heißen Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Die Wildkräuter dem Perlhuhn zufügen, würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten knusprig braten. Den Couscous auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen schneiden und auf dem Couscous verteilen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 24. September 2011

## Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen

### Für 4 Personen

500 g Putenbrustfilet	300 g Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	250 ml Gemüsefond	1 Zitrone
200 g Sahne	100 g Mehl	200 ml Milch
1 TL Salz	4 Eier (Gr. M)	2 EL Mineralwasser
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Schnittlauch	

### Für den Salat:

4 Salatherzen	6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL Senf	2 TL Honig	1 Bund Kräuter, gemischt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech sofort einschieben. Das Putenbrustfilet abrausen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier mit einem gestrichenen Teelöffel Salz schaumig rühren. Die Milch unter Schlagen dazugeben und das Mehl sowie das Mineralwasser unterrühren. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl einpinseln. Nun den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze im Backofen zwölf Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen, die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und circa fünf Minuten in der Pfanne braten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und warmhalten. Im Bratfett die Champignons goldbraun anbraten und die Frühlingszwiebeln nur kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und vier Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte abreiben und auspressen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb sowie dem Saft abschmecken. Das Fleisch zufügen und unterheben. Für den Salat die Salatherzen abrausen, trockenschleudern, vierteln und auf Tellern anrichten. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren, das Öl einrühren und die Kräuter zufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren. Das Backblech mit dem Pfannekuchen aus dem Backofen nehmen, das Backpapier abziehen und den Pfannekuchen in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Putenragout und die Pfannekuchenstreifen auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat dazu reichen.

Horst Lichter am 20. August 2011

**Hack**

## Folien-Kartoffeln mit Chili con Carne

### Für 4 Personen

4 Folienkartoffeln, groß	400 g Rinderhack	1 Eisbergsalat
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten, rot
200 g Möhren	2 Stangensellerie, 120 g	1 Dose Kidneybohnen, 250 g
1 kl. Dose Mais, 200 g	3 Stiele Majoran	4 TL Crème-fraîche
600 ml Gemüsebrühe	5 EL Tomatenmark	2 EL Öl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in kochendem Wasser gar kochen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen nochmals erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Selleriestangen putzen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Kidneybohnen sowie den Mais in einem Sieb abschütten, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Nun das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Chilis dazugeben und kurz andünsten. Das Gehackte hinzufügen und bei hoher Hitze unter Rühren etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend die Möhren, den Sellerie sowie den Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren, die Brühe dazugeben, alles gut durchrühren und für circa zehn Minuten köcheln lassen. Den Majoran klein hacken. Abschließend die Kidneybohnen sowie den Mais hinzufügen und erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Majoran dazugeben. Zuletzt die Folienkartoffeln aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und die Kartoffeln längs einschneiden. Den Eisbergsalat putzen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Die aufgeschnittenen Kartoffeln auf den Tellern mit dem geschnittenen Eisbergsalat platzieren. Anschließend mit dem Chili füllen und mit jeweils einem Teelöffel Crème-fraîche garniert servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011

# Innereien

## Kalb-Bries in Walnuss-Butter, Rote-Bete-Gemüse

### Für 4 Personen

2 Zweige Rosmarin	600 g Kalbsbries	4 Scheiben Parma-Schinken
20 ml Rapsöl	400 g Rote Bete, frisch	150 ml Gemüsefond
1 EL Akazienhonig	250 g Orecchiette	90 g Butter
3 Stangen Lauchzwiebeln	100 ml Sahne	50 g Walnüsse
2 EL Balsamicoessig	Meersalz (Meersalz)	Salz
Pfeffer, schwarz	Chili	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und klein hacken. Das Kalbsbries gründlich waschen und anschließend auf etwas Küchenpapier abtrocknen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Rosmarin bestreuen. Den Parma-Schinken leicht überlappend auslegen, das Bries darin einrollen und mit Küchengarn fixieren. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Bries darin von allen Seiten anbraten, in den Backofen geben und etwa 20 Minuten garen. Die Rote Bete mit Handschuhen schälen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Scheiben darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und bei milder Hitze weich garen. Die Rote Bete mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Balsamico würzen. Die Orecchiette in gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Erneut 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Die Orecchiette abgießen und noch tropfnass zum Lauch geben. Nun die Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist. Die Walnüsse hacken und zugeben. Das Kalbsbries in Scheiben schneiden und kurz in der Walnussbutter wenden. Die Rote-Bete-Scheiben auf Tellern anrichten. Die Orecchiette darauf verteilen und jeweils eine Scheibe Kalbsbries darauflegen. Mit Meersalz würzen und servieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2011

**Kalb**

## Gefülltes Kalb-Filet im Kokos-Mantel

### Für 4 Personen

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

Das Filet in vier Medaillons schneiden und diese nochmals in der Mitte einschneiden, so dass man sie wie einen Schmetterling aufklappen kann. Die Aprikosen klein würfeln. Von der Ingwerknolle ein zwei Zentimeter langes Stück abschneiden, schälen und fein reiben. Aprikosen und Ingwer mit dem Curry mischen. Die Kalbsfiletscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und die Aprikosen auf einer Hälfte der Schmetterlingsfilets verteilen. Die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder leicht andrücken. Mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn fixieren. Die Eier mit der Hälfte der Sahne verquirlen. Nun die Medaillons nur mit der Ober- und Unterseite zuerst in Mehl, anschließend in den mit Sahne verquirlten Eiern wenden und zuletzt in den Kokosflocken panieren. Die gefüllten Kalbsmedaillons in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Schale der Orange fein abreiben. Die restlichen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Gebraucht werden circa 300 Milliliter. Für die Graupen die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die übrige Sahne steif schlagen. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin ohne Farbe anschwitzen. Danach mit der Hälfte des Orangensafts ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach den restlichen Orangensaft zugeben und dabei gelegentlich rühren. Den eingelegten Pfeffer zufügen und die Graupen mit Salz und Chili abschmecken. Zuletzt mit etwas geschlagener Sahne verfeinern. Die Orangen-Graupen auf Tellern verteilen und die Kalbsfiletscheiben darauf anrichten. Mit frischem Koriander garniert servieren

Johann Lafer am 30. April 2011

## Johanns Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, fest	3 Schalotten	1 Bund Petersilie, glatt
60 g Speck, durchwachsen	230 g Butterschmalz	50 g Butter, kalt
1 EL Pflanzenöl	4 Kalbsschnitzel, je 160 g	50 g Mehl
50 ml Schlagsahne	2 Eier (Kl. M)	150 g Semmelbrösel
1 Zitrone, unbehandelt	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln gründlich säubern und in einen Dämpftopf bei geschlossenem Deckel 20 Minuten weich dämpfen. Anschließend gut auskühlen lassen und schälen. Zwei Stücke Frischhaltefolie mit einem Esslöffel Öl einpinseln. Die Kalbsschnitzel nacheinander zwischen den beiden Frischhaltefolien vorsichtig mit einem Plattireisen dünn, etwa drei bis fünf Millimeter, klopfen. Die Kalbsschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl mit den Händen vorsichtig abklopfen. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Eier und die Sahne in einer flachen Form mit einer Gabel verquirlen. Die melierten Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und gut abtropfen lassen. Anschließend das Fleisch in den Semmelbröseln wenden. 200 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Die Schnitzel in dem heißen Butterschmalz schwimmend ausbacken. Damit die Panierung locker und wellig aufgeht, die Pfanne dabei vorsichtig schwenken oder das Fleisch mit dem heißen Fett begießen. Sobald die Unterseite goldgelb gebacken ist, das Schnitzel wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Die goldbraun gebackenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Einen halben Bund Petersilie abrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend den Speck fein würfeln. Die geschälten Kartoffeln in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das übrige Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin goldbraun anbraten. Die Speckwürfel zugeben, unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Wenn der Speck goldbraun ist, die Schalotten zugeben und zwei bis drei Minuten mit braten lassen. Die kalte Butter in die Pfanne geben und die Bratkartoffeln damit glasieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterschwenken. Abschließend die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit vier Blättchen Petersilie und vier Zitronenscheiben garnieren, mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. Dezember 2011

# Kalb-Filet, Grammel-Kruste, Spitzkohl, Kartoffel-Strudel

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. fest	700 g Kalbsfilet	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie, glatt
80 g Butter	30 ml Rapsöl	3 Eier
1 Muskatnuss	3 Strudelblätter	2 EL Milch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	100 g fetter Speck
1 Brezel, altbacken	1 Spitzkohl	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale waschen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, klein würfeln und in 30 Gramm Butter glasig anbraten. Die Thymianblätter und die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend ein Ei trennen und das Eigelb mit einem weiteren Ei, den vorbereiteten Kräutern und der Schalotten-Mischung vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die übrige Butter zerlassen. Ein Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und mit einem Drittel der geschmolzenen Butter bestreichen. Die restlichen Blätter nacheinander darauf legen und jeweils ebenfalls mit Butter bestreichen. Die Füllung in einem fünf Zentimeter breiten Streifen quer auf das untere Drittel des Teigs verteilen. Den Teig aufrollen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das letzte Ei trennen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 150 Grad backen (Umluft 130 Grad). Das Kalbsfilet in vier Stücke portionieren und in einer Pfanne in dem Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Dabei je zwei Thymian- und Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben. Im heißen Ofen etwa 15 bis 20 Minuten garen. Den grünen Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auslassen, bis die Würfel schön kross und goldbraun gebraten sind. Den Schnittlauch, bis auf ein paar Halme, in feine Röllchen schneiden. Anschließend den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in dem restlichen Fett der Grammel (Speckwürfel) anbraten, bis er leicht Farbe genommen hat. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit den Schnittlauchröllchen vermischen. Die Grammel auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Brezel klein hacken und mit den Grammeln vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem angebratenen Filet verteilen. Dieses im Backofen auf Grillfunktion kurz goldbraun überbacken. Den Kartoffelstrudel in Stücke schneiden und auf dem Spitzkohl anrichten. Jeweils ein Stück Kalbsfilet darauf geben und mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Johann Lafer am 17. September 2011

# Kalb-Koteletts mit Waldpilz-Risotto und Blatt-Salat

## Für 4 Personen

4 Kalbskoteletts, a 250 g	1 TL Pfeffermischung, bunt	130 ml Olivenöl
3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchknolle, ungeschält
700 ml Gemüsefond	2 Schalotten	100 g Parmesan
250 g Risottoreis	150 ml Weißwein, trocken	400 g Waldpilze, frisch
100 g Butter (50 g kalt)	1/2 Bund Schnittlauch	200 g Blattsalat
30 ml Weißweinessig	1 TL Senf, mild	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchknolle halbieren. Die Pfeffermischung in einem Mörser zerstoßen. Die Kalbskoteletts mit der Pfeffermischung bestreuen und in 50 Milliliter Olivenöl wenden. Anschließend das Fleisch in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten, zusammen mit dem Thymian, dem Rosmarin und der halbierten Knoblauchknolle. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Gitterrost legen. Im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Eine Fettfangschale unter den Gitterrost setzen, damit der Bratensaft aufgefangen wird. Den Gemüsefond aufkochen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Anschließend 50 Gramm Parmesan fein reiben. 30 Milliliter Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin andünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugeben und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch drei Mal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist (das dauert je nach Reissorte 18 bis 25 Minuten; das Reiskorn sollte nach Möglichkeit außen weich und innen einen leicht bissfesten Kern haben). Die Pilze putzen, mit einem Pinsel oder Küchenpapier säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. 50 Gramm weiche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 50 Gramm Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und 50 Gramm kalte gewürfelte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan untermischen, damit das Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Die Pilze ebenfalls untermischen und mit Schnittlauch und Parmesanhobeln bestreuen. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Weißweinessig, Senf und 50 Milliliter Olivenöl eine Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Zucker würzen. Den Salat damit marinieren. Die Koteletts auf Tellern anrichten und das Risotto mit dem Salat dazu servieren.

Johann Lafer am 10. Dezember 2011

## Kalb-Schnitzel mit Sherry-Soße

### Für 4 Personen

8 Kalbsschnitzel, je 80 g	8 Scheiben Serranoschinken	200 ml Kalbsfond
3 Stiele Salbei	1 Zweig Rosmarin	30 g Butter
2 EL Olivenöl	6 EL Sherry, medium	2 EL Mandelblättchen
800 g Brokkoli	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Den Brokkoli abrausen und putzen. Anschließend die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abschütten und beiseite stellen. Die Kalbsschnitzel flach klopfen und mit je einer Scheibe Serranoschinken, dem Rosmarin sowie den Salbeiblättern belegen. Das Ganze zusammenklappen, mit Zahnstochern feststecken und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite etwa vier Minuten braten, danach herausnehmen und warm halten. Das Bratfett nun mit dem Kalbsfond und dem Sherry ablöschen und circa fünf Minuten einköcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen in einer ungefetteten Pfanne rösten. Etwas Muskat reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Brokkoliröschen darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kalbsschnitzel mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, die Sherrysoße über das Fleisch träufeln und mit den gerösteten Mandelblättchen den Brokkoli garniert servieren. Dazu passt Reis.

Horst Lichter am 19. März 2011

# Knusper-Schnitzel mit warmem Kartoffel-Pfifferling-Salat

## Für 4 Personen

2 kg Kartoffeln, fest	250 ml Rinderbrühe	125 ml Kräuteressig
2 TL Senf, mittelscharf	250 g Pfifferlinge	100 g Frühstücksspeck
2 Zwiebeln	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, glatt
1 EL Pflanzenöl	4 Kalbsschnitzel, a 160 g	50 g Mehl
2 Eier	3 EL Sahne	150 g Paniermehl
200 g Butterschmalz	1 Zitrone	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend die Kartoffeln noch warm pellen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Kräuteressig zusammen mit dem Rinderfond und dem Senf in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Ganze noch warm über die Kartoffelscheiben gießen, vorsichtig durchmischen und ziehen lassen. Die Pfifferlinge putzen und den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und unter Schwenken anbraten. Die Zwiebeln und die Petersilie dazugeben und etwa zwei bis drei Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze noch warm unter den Kartoffelsalat heben. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und den Kartoffelsalat damit bestreuen. In der Zwischenzeit die Schnitzel zwischen Folie etwas flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und gut abklopfen. Die Sahne anschlagen. Die Eier verquirlen, die Sahne unterziehen und in einen tiefen Teller geben, ebenso das Paniermehl. Die melierten Schnitzel erst durch die Eiermasse ziehen und anschließend in dem Paniermehl wenden. Die Panade etwas andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Knusper-Schnitzel damit garnieren, mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 29. Oktober 2011

## Medaillons vom Kalb mit Trüffel-Rahm-Soße und Spaghetti

### Für 4 Personen

8 Kalbsmedaillons, a 80 g	3 EL Olivenöl	300 g Spaghetti
2 Schalotten	300 g Möhren	250 g Zucchini
160 ml Sahne	100 ml Weißwein	200 ml Kalbsfond
30 g Trüffelbutter	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kalbsmedaillons von jeder Seite scharf anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und in eine Ofenform setzen. Die Trüffelbutter in Stückchen dazugeben und im Backofen auf der zweiten Schiene von unten circa sieben Minuten weitergaren. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Möhren und Zucchini putzen und beides der Länge nach in dünne Streifen schneiden (alternativ den Spiralschneider dafür verwenden). Zweidrittel der Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Schalotten im Bratfett kurz andünsten, mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Bei starker Hitze gut einköcheln lassen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die feingeschnittenen Möhren circa fünf Minuten und die feingeschnittenen Zucchini etwa zwei Minuten bevor die Nudeln gar sind, bissfest mitkochen. Die Medaillons aus der Ofenform nehmen und in Alufolie fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensud aus der Ofenform zusammen mit der Sahne zur Sauce geben und nochmals aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Basilikumstreifen unterrühren. Die Gemüsespaghetti abgießen und mit den Kalbsmedaillons und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 10. September 2011

**Lamm**

## Lamm-Curry mit Kartoffeln und Bohnen-Kernen

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, neu	1 TL Kümmel	700 g Lammlachse
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	2 St. Frühlingszwiebeln
100 g Bohnenkerne, vorgekocht	2 EL Erdnussöl	2 TL Currypaste, rot
1 Stück Ingwer, walnussgroß	200 ml Lammfond (Glas)	1 TL Kreuzkümmel
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Butter	Salz
Zucker		

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit dem Kümmel und einem Teelöffel Salz knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Kartoffeln weich kochen. Die Lammlachse in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Bohnenkerne abspülen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammstreifen zwei bis drei Minuten darin anbraten, die Paprika zufügen und weitere zwei Minuten braten. Beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Currypaste in die Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Den Ingwer schälen, fein reiben und zufügen. Das Ganze schließlich mit Lammfond auffüllen. Alles fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz und Zucker würzen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln, die Bohnenkerne und das angebratene Gemüse unterheben. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten, den Kreuzkümmel zugeben und mit etwas Salz würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Kartoffeln schwenken. Die Kartoffeln mit dem Curry in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Juli 2011

## Lamm-Filet, Kartoffel-Mantel, Bohnen-Artischocken-Gemüse

### Für 4 Personen

4 Artischocken	1 Zitrone	400 g grüne Bohnen
40 g getr. Tomaten in Öl	4 Schalotten	40 ml Olivenöl
100 ml Geflügelfond	0,5 Bund glatte Petersilie	2 große Kartoffeln, fest
8 Lammfilets	50 g Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Die Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Zitrone pressen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben. Die Bohnen putzen und halbieren. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin anbraten. Die Bohnen, Tomatenfilets und Schalotten zufügen und einige Minuten mit anbraten. Den Geflügelfond zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abzupfen, hacken und unter das Gemüse mischen. Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange dünne Fäden schneiden. Die Lammfilets darin einwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und den Knoblauch ungeschält zugeben. Bei milder Hitze rosa braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf Tellern anrichten und jeweils zwei Lammfilets daraufgeben.

Johann Lafer am 05. Februar 2011

# Lamm-Lachs-Satés, Auberginen-Soße, Oliven-Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

30 ml Olivenöl	2 Lammlachse	4 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	2 EL Paprikapaste, scharf	1 Zitrone, unbehandelt
1 Aubergine	5 Schalotten	50 g Tomatenmark
50 ml Geflügelfond	1 EL Honig	2 Stiele Petersilie, glatt
600 g Kartoffeln, fest	1 Chorizo	50 g Oliven, schwarz
1 Schote Chili, rot	0,5 Bund Schnittlauch	30 g Butterschmalz
50 g Butter	Chili	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Lammlachse in Würfel schneiden, auf Rosmarinzweige stecken und mit der Paprikapaste, etwas Zitronensaft, der Zitronenschale und etwas Olivenöl marinieren. Zwei Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Aubergine in feine Würfel schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin kross braten. Zuletzt die Schalotten und Knoblauchwürfel zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken. Das Tomatenmark mit dem Geflügelfond und dem Honig verrühren, die ausgekühlten Auberginenwürfel und die Petersilie zugeben und verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Die Kartoffeln, knapp mit Wasser bedeckt, weich garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und schälen. Die restlichen Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen und den Chorizo in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Die Oliven, Chorizo, Chili und Schalotten zugeben und unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Butter zugeben und die Kartoffeln damit glasieren. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Lammsatés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit etwas Auberginensauce auf Tellern anrichten und die Bratkartoffeln seitlich dazu platziert servieren.

Johann Lafer am 03. September 2011



**Meer**

## Baby-Calamari auf Bohnen-Püree und Artischocken

### Für 4 Personen

400 g Bohnen, weiß	4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
50 g Butter, kalt	1 Zitrone	4 Artischocken
2 Schalotten	4 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie, glatt
50 g Tomaten in Öl	12 Kalamari, klein	2 Zweige Rosmarin
Chili	Salz	Pfeffer, schwarz

Die über Nacht in Wasser eingeweichten Bohnen abgießen und mit frischem Wasser knapp bedeckt in einem Topf aufkochen lassen. Zwei Knoblauchzehen und den Thymian zugeben und etwa zwei Stunden weichkochen. Anschließend abgießen, dabei circa 200 Milliliter Bohnenwasser aufbewahren. Die Zitrone auspressen. Die Bohnen mit den weichgekochten Knoblauchzehen in einer Küchenmaschine fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft sowie Chili abschmecken. Je nach Dicke des Pürees noch Bohnenwasser zugeben. Die getrockneten Tomatenfilets in Stücke schneiden und zugeben. Zuletzt die kalte Butter unterrühren. Die Artischocken putzen, dafür die äußeren Blätter entfernen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in Scheiben schneiden. Nach dem Putzen mit etwas Zitronensaft einreiben, damit sie nicht braun werden. Die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und die Schalotten darin anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blattpetersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Anschließend die Blätter kleinhacken und unter das Artischockengemüse geben. Die Calamari in Ringe schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Den Rosmarin und die übrigen Knoblauchzehen mit der Haut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenpüree auf Tellern verteilen, die Artischocken darauf geben und zuletzt mit den Calamari belegen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 6. August 2011

## Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln

### Für vier Personen

1,2 kg große Miesmuscheln	2 Karotten	1 große Zwiebel
2 Lauchstangen	250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter
90 g Semmelbrösel	220 g Butter, weich	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter
1 frisches Baguettebrot	Salz	Pfeffer

Den Backofen oder Grill auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Miesmuscheln waschen, mit einer Bürste schrubben und die Härte entfernen. Offene Muscheln aussortieren. Für die Kräuterbutter die frischen Kräuter zupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. 200 Gramm der weichen Butter mit den Kräutern, der Schalotte, dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft und dem Schalenabrieb gut verkneten. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Karotten und den Lauch putzen, die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beim Lauch die weißen Blätter in feine Ringe schneiden und die Karotte fein würfeln. In einem großen Topf die übrige Butter zerlassen und darin die Zwiebeln, Karotten und den Lauch kurz andünsten. Die Muscheln dazugeben und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und alles etwa vier Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Diese nun herausnehmen und die Deckelschalen entfernen. Die Muschelschalen mit dem Muschelfleisch anschließend in eine feuerfeste Auflaufform verteilen, mit etwas Sud beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und gleichmäßig mit der Kräuterbutter bedecken. Zuletzt die Semmelbrösel darüberstreuen und die Muscheln im Backofen unter dem Grill drei bis vier Minuten gratinieren, bis eine goldige Kruste entstanden ist. Die Miesmuscheln in der Auflaufform mit warmem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 05. Februar 2011



**Rind**

# Ochsen-Kotelett, Madeira-Rosinen-Soße, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	50 g Rosinen	150 ml Madeira
1 Ochsenkotelett, ca. 1,5 kg	50 g Butterschmalz	0,5 Knolle Knoblauch
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	2 Schalotten
0,5 TL Pfeffermischung	130 g Butter	300 ml Rinderfond
200 ml Rotwein	200 ml Milch	3 Stiele Petersilie, glatt
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. 50 Gramm Butter kaltstellen. Für die Soße die Rosinen 15 Minuten in dem Madeira einweichen. Das Ochsenkotelett am Knochen einschneiden, aber nicht das Fleisch vom Knochen trennen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten fünf Minuten anbraten. Den ungeschälten Knoblauch sowie die Rosmarin- und Thymianzweige währenddessen mit in die Pfanne geben. Das Kotelett samt Aromaten und Bratfett auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und warmstellen. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. In einem Dämpftopf über kochendem Wasser weichgaren. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen. Die Schalotten und den Pfeffer in 30 Gramm Butter anschwitzen. Nun die eingelegten Rosinen mit dem Madeira zugeben und einmal aufkochen lassen. Das Ganze mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die kalten Butterwürfel zugeben und unter Schwenken die Soße damit binden. Zuletzt mit Salz würzen. Die restlichen 50 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und bei milder Hitze so lange schäumen lassen, bis diese hellbraun ist. Die Milch in einem Topf drei Minuten köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die fertig gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der heißen Milch und der Nussbutter verrühren und abschließend, falls nötig, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Petersilie fein hacken. Das Nussbutter-Püree auf Tellern anrichten, die Soße darum verteilen und das in Tranchen geschnittene Ochsenkotelett auf dem Püree anrichten. Das Ganze mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 05. März 2011

## Rinder-Filet in Butter, Bohnen, Bratkartoffeln

### Für 4 Portionen

600 g Kartoffeln, fest	800 g Rinderfilet	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
130 g Butter	50 g Toastbrot	2 Stiele Petersilie, glatt
2 Stiele Majoran	2 Stiele Thymian	2 Stiele Estragon
2 Schalotten	1 TL Kapern	2 Sardellen
2 cl Cognac	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	300 g Stangenbohnen
300 g Bohnen, gelb	4 Schalotten	50 g Speck
3 Stiele Majoran	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Kartoffeln am Vortag kochen, noch warm schälen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Rinderfilet in vier gleichgroße Medaillons schneiden und mit Küchengarn binden, so dass die Stücke schön in Form bleiben. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Medaillons von allen Seiten kräftig darin anbraten. Thymian, Rosmarin und eine halbierte Knoblauchknolle zugeben. Die Medaillons samt den Aromaten auf ein Backofengitter mit Alufolie geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 10 bis 15 Minuten garen. Anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Für die Buttermischung 100 Gramm zimmerwarme Butter mit einer Prise Salz in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät mindestens fünf Minuten schaumig aufschlagen. Toastbrot entrinden und in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und klein hacken. Schalotten und eine Zehe Knoblauch schälen und klein würfeln. Kapern und Sardellen klein hacken. Alles zur Butter geben und die restlichen Zutaten zufügen. Mit Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Die Butter auf Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen. In Alufolie wickeln und kalt stellen. Von der „Café de Paris“-Butter vier Scheiben abschneiden, Folie entfernen und jeweils auf ein Filet legen. Unter dem Backofengrill zwei bis drei Minuten gratinieren. Die Bohnen putzen, waschen und auf eine Länge zurechtschneiden. In leicht gesalzenem kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und zwei Zehen Knoblauch schälen und klein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln und alles mischen. Zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Schalotten-Mischung darin anschwitzen und die Bohnen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einigen Majoranblättchen bestreuen. Kartoffeln in drei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin gleichmäßig verteilen und goldbraun anbraten. Die restliche Schalotten-Mischung zugeben und mit anbräunen. Die restliche Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen als Bett auf dem Teller anrichten. Je ein Medaillon drauflegen und die Bratkartoffeln dazu servieren.

Johann Lafer am 08. Oktober 2011

## Rinder-Filet, Kartoffeln, Spargel-Pesto, Soße Béarnaise

### Für 4 Personen

750 g Rinderfilet, pariert	50 ml Olivenöl	3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	20 g Akazienhonig	700 g Kartoffeln, neu
250 g Spargel, grün	50 g Walnusskerne	150 ml Sonnenblumenöl
50 g Parmesan	3 Zweige Petersilie, glatt	2 Zweige Estragon
2 Zweige Kerbel	1 Schalotte	3 EL Weißweinessig
190 g Butter	3 Eier (Kl. M)	1 Zitrone
1 TL tasmanischer Pfeffer	8 Pfefferkörner ,schwarz	Meersalz
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet mit tasmanischem Pfeffer bestreuen und im Olivenöl wenden. In einem Gefrierbeutel 30 Minuten marinieren. Anschließend in einer heißen Pfanne von allen Seiten mit dem Thymian und dem halbierten, ungeschälten Knoblauch von allen Seiten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf einen Gitterrost legen. Nun im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten garen. Tipp: Eine Fettfangschale unter den Gitterrost setzen,

damit der Bratensaft aufgefangen wird. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Dämpf-topf weichgaren. Für das Spargelpesto den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden zwei Zentimeter abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und fünf Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den Spargel, die Walnusskerne, den Honig und das Sonnenblumenöl in einer Küchenmaschine zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken. 40 Gramm Butter in einer Pfanne aufschäumen und die gedämpften Kartoffeln darin anschwanken. Die Petersilie zugeben und mit Salz würzen. Das Rinderfilet nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Für die Béarnaise den Estragon und den Kerbel abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Die schwarzen Pfefferkörner mit einem Messer grob zerdrücken. Nun die Schalotten, Pfefferkörner, abgezupfte Kräuterstiele und das Weißweinessig mit 75 Milliliter Wasser aufkochen, auf ein Drittel einkochen lassen und anschließend lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Butter würfeln und bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Die Eier trennen. Die lauwarme Schalotten-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und die Eigelbe zufügen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (circa 80 Grad) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Danach vom Herd nehmen und die weiche Butter stückweise unterschlagen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte entsaften. Die Béarnaise mit Salz, Cayennepfeffer und den Saft der halben Zitrone abschmecken. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden, mit Meersalz würzen und mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce Béarnaise und das Spargelpesto seitlich dazu platzieren und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 28. Mai 2011

# Roastbeef auf getrüffelten Linsen und Zucker-Schoten

## Für 4 Portionen

600 g Roastbeef	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
5 Zehen Knoblauch	50 ml Olivenöl	200 g Knollensellerie
200 g Karotten	1 Stange Lauch	400 g Beluga-Linsen
1 Schalotte	40 g Butter	2 EL Trüffelbutter
250 g Zuckerschoten	1 TL Zucker	50 ml Gemüsefond
0,5 Bund Schnittlauch	100 g Schmand	Sommertrüffel
1 TL Pfeffermischung	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian und den Rosmarin abrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter und Nadeln abzupfen und grob hacken. Anschließend die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch mit den Kräutern, dem Knoblauch, dem Pfeffer und dem Olivenöl marinieren und anschließend rundherum mit Salz würzen. Die Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Danach das Fleisch auf ein Backofengitter legen, mit den Kräutern aus der Pfanne bedecken und im Backofen, auf mittlerer Schiene, 40 Minuten garen. Eine Schale unter das Gitter stellen, um den abtropfenden Saft aufzufangen. Bei einer Kerntemperatur von 54-56 Grad ist das Roastbeef medium gebraten. Die Linsen knapp mit Wasser bedeckt bissfest kochen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Sellerie, die Karotten und eine halbe Stange Lauch putzen, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls klein würfeln. 20 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotte und Gemüswürfel darin anschwitzen. Die Linsen zugeben, untermischen, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und die Trüffelbutter unterrühren. Die Zuckerschoten waschen, schräg halbieren und in der restlichen Butter anschwitzen. Anschließend mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Gemüsefond angießen und bei milder Hitze köcheln lassen. Die Zuckerschoten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in tiefe Teller geben und die Roastbeefscheiben und Zuckerschoten darauf anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und etwas Schmand garnieren. Zuletzt etwas Sommertrüffel darüber hobeln.

Johann Lafer am 13. August 2011

## Roastbeef auf Radieschen-Spargel mit Schnittlauch-Creme

### Für 4 Personen

2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
0,5 TL Pfeffermischung	500 g Roastbeef	80 ml Olivenöl
50 g Butterschmalz	300 g Farfalle	500 g Spargel, weiß
2 Bund Radieschen	1 Zitrone, unbehandelt	20 ml Walnussöl
150 g Crème-fraîche	1 TL Senf, mild	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	Chili

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian und Rosmarin abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter beziehungsweise die Nadeln der Kräuter abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch mit den Kräutern, dem Knoblauch, dem Pfeffer und 50 Millilitern Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens zwei Stunden an einem kühlen Ort marinieren. Dann das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite legen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Nun das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das Anbraten dauert pro Seite zwei bis drei Minuten). Ein Backblech mit zwei Lagen Alufolie auslegen. Das Fleisch darauflegen und mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke des Fleisches etwa 35 bis 45 Minuten garen. Bei einer Kerntemperatur von 54 bis 56 Grad ist das Roastbeef medium gebraten. (Tipp: Die

Temperatur lässt sich sehr einfach mit einem Fleischthermometer kontrollieren). Nach der Garzeit das Roastbeef fünf Minuten ruhen lassen. Die Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend die Nudeln abgießen. Den Spargel schälen, die Enden zwei Zentimeter kürzen und die Stangen schräg in drei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel zwei bis drei Minuten weichgaren. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Die Zitronenschale zusammen mit dem Walnussöl zugeben. Die Crème-fraîche mit Senf, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen. Anschließend die Schnittlauchcreme mit dem Spargelgemüse und den Farfalle-Nudeln vermengen. Das Ganze auf Tellern anrichten. Zuletzt das Roastbeef in Scheiben schneiden und auf dem Spargel-Gemüse servieren.

Johann Lafer am 30. Juli 2011

# Rumpsteak mit Kräuter-Soße und gefüllten Kartoffeln

## Für 4 Personen

4 Rumpsteaks, je 200 g	3 Lorbeerblätter	3 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	2 Eier	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel	100 g Gewürzgurken
2 Schalotten	5 Zehen Knoblauch	2 EL Kapern
50 ml Olivenöl	1 Zitrone	4 Kartoffeln, fest
4 EL Olivenöl	4 Blätter Salbei	4 Scheiben Frühstücksspeck
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln am Vortag ungeschält in Salzwasser gar kochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. In die Kartoffeln mit Hilfe eines Apfelausstechers längs ein Loch durch die Mitte bohren. Den inneren Kern der Kartoffel beiseitelegen, da dieser zum Verschließen noch benötigt wird. Anschließend die Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen und großzügig mit etwa 40 Millilitern Olivenöl und Meersalz einreiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone reiben. Den Frühstücksspeck anschließend auf der Arbeitsfläche verteilen und jeweils mit einem Salbeiblatt und ein bis zwei Knoblauchscheiben belegen. Danach etwas geriebene Zitronenschale darüber geben. Die Speckscheiben klein aufrollen und in die Kartoffelöffnung schieben. Wenn notwendig den inneren Kartoffelkern stückchenweise zum Verschließen verwenden. Anschließend die Kartoffeln auf ein Blech legen und ungefähr für 25 bis 30 Minuten von allen Seiten knusprig braun im Ofen backen. Dabei immer wieder wenden. Die Eier hart kochen, pellen und fein hacken. Den Kerbel, die Petersilie und das Basilikum von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Drei Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit den Kapern ebenfalls fein hacken. Die Schalotten und Gewürzgurken fein würfeln. Anschließend die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft sowie dem restlichen Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die übrige Knoblauchzehe abziehen. Die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks gemeinsam mit den Rosmarinzweigen, dem Knoblauch sowie den Lorbeerblättern von jeder Seite vier Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt, braten. Anschließend die Steaks in Alufolie wickeln und circa zwei Minuten ruhen lassen. Die Rumpsteaks mit der Kräutersauce und den Backofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 6. August 2011



# Salat

## Forellen-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

2 Forellenfilets, geräuchert	150 g Romanasalat	1 Schlangengurke, klein
3 Zweige Dill	1 EL Kapern	2 EL Crème-fraîche
150 g Joghurt (Vollmilch)	4 Scheiben Bauernbrot	1 TL Pfeffer, bunt, geschrotet
Salz	Pfeffer	

Die Gurke schälen, halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Den Romanasalat putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Forellenfilets in Stücke schneiden. Den Dill fein hacken. Die Hälfte davon mit der Crème-fraîche und dem Joghurt verrühren. Die Kapern ebenfalls fein hacken und dazugeben. Das Ganze herzhaft mit Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Salat nun vorsichtig mit der Joghurtsauce vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Forellenfilets belegen und mit dem restlichen Dill und mit etwas buntem Pfeffer bestreuen. Dazu eine Scheibe Bauernbrot als Beilage servieren.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

## Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing

### Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets, je 80 g	2 Äpfel, Boskoop	1 EL Butterschmalz
120 g Knollensellerie	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
150 g Crème-fraîche	2 EL Honig	1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
13 Blätter Basilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Geflügelstreifen darin scharf anbraten und bei geringer Hitze circa fünf Minuten garen lassen. Danach abkühlen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sellerie putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Basilikum abbrausen und bis auf drei Blätter für die Ganitur in feine Streifen schneiden. Nun die Crème-fraîche, den Joghurt und den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Apfel-Selleriestreifen geben und die Basilikumstreifen unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und die Geflügelstreifen darauf verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011

# Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	6 Matjesfilets	150 g Schinken, gekocht
150 g Kalbsbraten, kalt	3 Eier (Gr. M)	2 Essiggurken
2 Rote Bete aus dem Glas	1 Zwiebel	6 EL Mayonnaise
2 Äpfel, klein, säuerlich	3 EL Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch
150 g Speckwürfel	50 g Butterschmalz	0,5 Bund Petersilie
Tabasco	Worcestersoße	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser garen. Die Eier hartkochen und anschließend fein hacken. Ebenso den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Matjesfilets, den Schinken, den Kalbsbraten, die Rote Bete sowie die Essiggurken in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebelringen vorsichtig vermengen. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben. Abschließend Eier, Mayonnaise, Crème-fraîche und Schnittlauch unterheben. Das Ganze mit Tabasco, Worcestersoße, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und kühl stellen. Die Petersilie klein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Speck darin anbraten, die gegarten Kartoffelchen hinzugeben und mehrfach schwenken, bis sie rundum goldbraun gebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 05. März 2011

# Pomelo-Salat mit Langostinos und Thai-Basilikum-Pesto

## Für 4 Personen

2 Pomeles	1 Grapefruit, rosa	1 Grapefruit, gelb
40 g Ingwer	3 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Chilischote	1 TL Zucker, braun	2 EL Sesamöl
1 Bund Thai-Basilikum	100 ml Rapsöl	20 g Cashewkerne
1 Limette, unbehandelt	2 EL Ahornsirup	1 Baguette
40 g Butter	12 Langostinos	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pomeles und die Grapefruits schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem scharfen Messer heraustrennen und in eine Schüssel geben. Den abtropfenden Saft auffangen. Anschließend 20 Gramm des Ingwers schälen und fein reiben, eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Schalotten abbrausen, ebenfalls schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Den aufgefangenen Saft mit dem Knoblauch, dem frisch geriebenen Ingwer, dem Chili, dem braunen Zucker und dem Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing und die vorbereiteten Schalotten zu dem Früchtesalat geben und gut vermischen. Fünf Thai-Basilikumblätter von den Stielen ziehen, grob zupfen und zuletzt unter den Salat rühren. Alles gut durchziehen lassen. Die übrigen Basilikumblätter von den Stielen befreien und in eine Küchenmaschine geben. Das Rapsöl und die Cashewkerne zugeben und zu einer nicht zu feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Limette waschen und fein abreiben, anschließend die Limette halbieren und auspressen. Das Pesto mit etwas Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Ein halbes Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Hälfte der Butter bestreichen und im Backofen einige Minuten knusprig backen. Die Langostinos von Kopf und Darm befreien, an der Unterseite mit einer Schere aufschneiden und die Schale entfernen. Anschließend zwei Zehen Knoblauch schälen und jeweils halbieren. Den übrigen Ingwer ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Langostinos mit dem halbierten Knoblauch, dem Thymian und den Ingwerscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter zugeben, unter die Langostinos schwenken und zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Den Pomelesalat auf Tellern anrichten und jeweils drei Langostinos darauf legen. Das Pesto auf die Brotchips streichen und dazulegen. Das übrige Pesto dazu servieren.

Johann Lafer am 15. Oktober 2011

## Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorange

### Für 4 Personen

400 g Büffelmozzarella	4 Scheiben Wacholderschinken	50 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	1 Eisbergsalat	1 Frühlingszwiebel
100 g Rucola	20 g Kräuter, frisch	50 g Radieschensprossen
4 Blutorange	1 Limette	50 ml Walnussöl
Cremadibalsamico	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Eisbergsalat, den Rucola und die Radieschensprossen putzen und trocknen. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Röllchen schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Blutorange schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren. Die Limette abreiben, halbieren und auspressen. Für das Dressing das Walnussöl, den Limettensaft und die Hälfte des Limettenabriebs mit den frischen Kräutern sowie etwas Crema di Balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die einzelnen Blätter vom Eisbergsalat auf Tellern verteilen und die Mozzarellascheiben darauf legen. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und dem restlichen Limettenabrieb bestreuen. Anschließend die filetierten Blutorange auf dem Mozzarella dekorativ anrichten. Nun den Rucola in der Hälfte des Dressings anmachen, mit jeweils einer Scheibe Wacholderschinken umwickeln und in die Mitte des Tellers legen. Mit dem restlichen Limettendressing den Sommersalat beträufeln. Den Parmesan hobeln und die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Abschließend den Salat mit den Parmesanspänen sowie den Pinienkernen bestreuen und mit etwas Balsamicoreme beträufelt servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011



**Schwein**

# Überbackene Schweine-Filets mit krossen Ofen-Kartoffeln

## Für 4 Personen

8 Schweinefiletmedaillons a 80g	8 Scheiben Bacon	2 Zucchini
3 Tomaten	2 EL Honig	1 EL Butter
250 g Büffelmozzarella	1 kg Kartoffeln, fest	5 EL Olivenöl
2 EL Sesamsaat	2 Avocados, reif	1 Zitrone
200 g Joghurt	1 EL Crème-fraîche	Salz
Meersalz	Pfeffer	Chiliflocken

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauflegen. Die Kartoffelspalten reichlich mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen circa 25 Minuten goldbraun backen. Die Schweinefilet-Medaillons abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch am Rand mit Bacon umwickeln, zur Hilfe mit den Holzspießchen fixieren. Die Tomaten und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten und Zucchini dachziegelartig auf die Medaillons setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen (auch hier kann man zur Befestigung Holzspießchen verwenden). Das Ganze schließlich mit etwas Honig bestreichen, in den Backofen geben und für circa 15 Minuten überbacken. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Crème-fraîche verrühren. Mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Die überbackenen Schweinemedallions mit den Ofenkartoffeln anrichten, die Kartoffeln mit der Sesamsaat bestreuen und dazu den Dipp servieren.

Horst Lichter am 25. Juni 2011

# Suppen

## Fenchel-Suppe mit Butter-Croutons

### Für 4 Personen

500 g Fenchel	1 Schalotte	3 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe, warm	150 g Crème-fraîche	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Dill	3 EL Anisschnaps	100 ml Sahne
Salz	Pfeffer, schwarz	Cayennepfeffer

Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Die Schalotte enthäuten und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Fenchel dazugeben und circa fünf Minuten mitdünsten. Mit etwas Anisschnaps ablöschen und mit warmer Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel die Suppe circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne leicht anschlagen und kühl stellen. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Fenchelsuppe nun fein pürieren, Crème-fraîche einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dill fein hacken und unterziehen, nach Belieben noch einmal mit Anisschnaps abschmecken und die Suppe auf Tellern anrichten. Die gekühlte Sahne daraufgeben und mit den Buttercroûtons sowie Fenchelgrün bestreuen.

Horst Lichter am 28. Mai 2011

## Gazpacho von Paprika mit frischen Kräuter-Grissini

### Für 4 Personen

4 Schoten Paprika, rot	120 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian
3 Zehen Knoblauch	1 Bund Kräuter, gemischt	250 g Mehl, Typ 450
0,5 Pck. Trockenhefe	0,5 TL Salz	1 Zwiebel
400 ml Gemüsefond	1 Zitrone, unbehandelt	8 Scheiben Parma-Schinken
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Paprika waschen, vierteln und entkernen. Anschließend auf ein Backblech legen und mit 50 Milliliter Olivenöl beträufeln. Den Thymian grob hacken, zwei Knoblauchzehen mit Schale halbieren und alles zusammen zu den Paprikaschoten geben. Das Ganze mit etwas Meersalz bestreuen und im Backofen 30 Minuten garen. Anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken und fünf Minuten abkühlen lassen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad erhöhen. Die gemischten Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zusammen mit 140 Milliliter Wasser in einem hohen Becher fein pürieren. Das Mehl, die Trockenhefe, das Kräuter-Wasser, etwas Salz und 20 Milliliter Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchenhandtuch bedeckt zehn Minuten ruhen lassen, dann nochmals durchkneten. Nun den Teig zu einem Rechteck von circa einem Zentimeter Dicke ausrollen und in der Mitte in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend die Teigstreifen in ein Zentimeter breite Streifen schneiden und jeweils etwas rund rollen. Die einzelnen Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Wasser bestreichen. Anschließend im Backofen circa 15 Minuten bei 200 Grad backen. Danach auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Paprikaschoten häuten. Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen und grob würfeln. Zusammen mit den geschmorten Paprika in einen Glasmixer geben, mit Gemüsefond auffüllen und alles fein pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem Zitronenabrieb abschmecken. Zuletzt das restliche Olivenöl in einem dünnen Strahl zugeben und untermixen. Die Suppe gut gekühlt in tiefen Tellern servieren. Die Kräuter-Grissini und einige Scheiben Parma-Schinken dazu servieren.

Johann Lafer am 6. August 2011

## Karotten-Kokos-Suppe mit Curry-Garnelen

### Für vier Personen

1 Stange Zitronengras	40 g Ingwer	1 Schote Chili, rot
1 Schote Chili, grün, mild	1 Limette	0,5 TL Korianderkörner
5 EL Rapsöl	12 Riesen-Garnelen	300 g Möhren
2 Schalotten	1 EL Zucker, braun	500 ml Gemüsefond
350 ml Kokosmilch, ungesüßt	20 g Kokosraspeln	20 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das Curry eine Stange Zitronengras mit dem Messerrücken zerklopfen und in Stücke schneiden. 20 Gramm Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend beide Chilis halbieren und je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne klein schneiden. Die Schale der Limette abreiben. Das Zitronengras, den Ingwer, die Chilis, die Korianderkörner, die Limettenschale sowie drei Esslöffel Rapsöl in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben. Die Garnelen von der Schale befreien, den Darm entfernen und abspülen. Anschließend trocken tupfen, großzügig mit dem Curry bestreichen und gut durchziehen lassen. Das restliche Curry lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den restlichen Ingwer schälen und fein reiben. Das übrige Rapsöl in einem Topf erhitzen. Nun die Schalotten, den Ingwer und die Möhren darin andünsten. Das Ganze mit Zucker bestreuen, kurz anrösten und anschließend mit dem Gemüsefond und 200 Milliliter Kokosmilch ablöschen. Die Suppe einmal aufkochen, danach das Gemüse bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei milder Hitze garen. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und alles mit Hilfe einer Suppenkelle durch ein Sieb streichen. Nun nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Die restliche Kokosmilch in einem kleinen Topf erwärmen und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Milchschaumer aufschäumen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abschließend die Karottensuppe in tiefe Teller geben und mit etwas Kokoschaum verzieren. Jeweils drei Garnelen dazu servieren und nach Belieben mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Johann Lafer am 20. August 2011

# Sellerie-Schilcher-Suppe mit Bergkäse-Wan-Tans

## Für 4 Personen

1 Sellerieknolle, 500 g	2 Schalotten	60 g Butter
30 g Butter, kalt	200 ml Roséwein, Steiermark	600 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	3 Scheiben Graubrot	1 TL Dijonsenf
150 g Bergkäse	12 Wan-Tan-Blätter	1 Ei
1 Bund Schnittlauch	1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	Pfeffer, schwarz,

Den Knollensellerie sowie die Schalotten schälen und grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem großen Topf erhitzen, die Schalotten und den Sellerie darin anschwitzen. Anschließend mit dem Schilcher ablöschen, den Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze den Sellerie weichkochen. Die Sahne zugeben und nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe in einem Standmixer fein pürieren und in den Topf zurück geben. Die Suppe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Anschließend den Bergkäse und zwei Scheiben Graubrot würfeln und mit dem Dijonsenf vermischen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Wan-Tan-Blätter auslegen und jeweils einen Teelöffel der Bergkäse-Mischung darauf geben. Das Ei trennen und anschließend die Ränder mit etwas Eigelb bestreichen. Die Blätter zu Dreiecken zusammenfalten und dabei die Ränder gut andrücken. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Wan-Tans im heißen Fett goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Die restliche Scheibe Brot in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit weiteren 30 Gramm Butter goldbraun und knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter schaumig aufmixen und in tiefen Tellern anrichten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Suppe damit sowie mit den Brotcroûtons bestreuen und die Wan-Tans dazu servieren.

Johann Lafer am 01. Oktober 2011

# Steckrüben-Suppe mit Lamm-Hack-Bällchen

## Für 4 Personen

300 g Steckrüben	4 Schalotten	60 g Butter
1 EL Currypulver	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	400 g Lammhackfleisch	1 Ei (Kl. M)
1 Brötchen, altbacken	100 ml Milch, lauwarm	1 Zweig Rosmarin
1 TL Dijonsenf, grob	2 Knoblauchzehen	130 ml Olivenöl
1 Bund Petersilie, glatt	60 g Pinienkerne	50 g Parmesan, am Stück
1 Zitrone, unbehandelt	Salz	Pfeffer, schwarz
Chili		

Die Steckrübe schälen und grob würfeln. Zwei Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie die Steckrüben und das Currypulver darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fond aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kurz vor Schluss die Sahne zugeben und noch mal drei bis fünf Minuten kochen lassen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Für die Hackbällchen das Brötchen würfeln und mit der warmen Milch übergießen. Die restlichen Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln, die Rosmarinnadeln vom Stiel ziehen und klein hacken. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch, den Rosmarin sowie 30 Gramm Pinienkerne darin anschwitzen. Das Lammhack mit der Schalotten-Pinienkern-Mischung, dem Brötchen, dem Ei und dem Senf verrühren und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Stiele glatte Petersilie abbrausen, trocknen, die Blätter fein hacken und unter die Hackfleischmasse mischen. Mit Hilfe eines Eisportionierers zu kleinen Bällchen formen und diese in einer Pfanne in 30 Milliliter Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Für das Pesto die restliche Petersilie abbrausen, die Blätter von den Stielen ziehen und grob zupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilienblätter mit den Pinienkernen, der halben Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, etwas fein abgeriebener Zitronenschale und 100 Milliliter Olivenöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Zuletzt den Parmesan reiben, hinzufügen, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in einem Mixer fein pürieren und durch ein Sieb in den Topf zurück passieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen. Die Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit etwas Petersilienpesto beträufeln und die Lammhackbällchen dazu servieren.

Johann Lafer am 12. November 2011

# Vegetarisch

## Lorbeer-Gnocchi mit Paprika-Aprikosen-Ragout und Rucola

### Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehlig	2 Eier	50 g Kartoffelstärke
100 g Butter	2 Blätter Lorbeer, frisch	2 Paprikaschoten, gelb
2 Paprikaschoten, rot	50 g Aprikosen, getrocknet	1 Zwiebel, weiß
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	150 g Rucola
20 ml Weißweinessig	60 ml Olivenöl	0,5 TL Senf
Zucker	Muskat	Salz
Pfeffer, schwarz	Chili	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit Schale im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten garen. Das weiche Kartoffelfleisch aus der Schale heben und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Das Eigelb und die Kartoffelstärke mit dem Kartoffelpüree zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend den Kartoffelteig mit Salz und Muskat kräftig würzen. Den Kartoffelteig zu langen Rollen formen und schräg in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin etwa fünf Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte dabei nicht mehr kochen. 50 Gramm Butter in einer Pfanne aufschäumen. Den Lorbeer in sehr feine Streifen schneiden und diesen in der Butter leicht anrösten. Die Gnocchi aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in der Butter anschwanken. Die Paprika vierteln, von Strunk und Scheidewänden befreien, entkernen und auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 30 Milliliter Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen, anschließend zehn Minuten abgedeckt abkühlen lassen. Die Paprikaviertel schälen und in Streifen schneiden. Die Aprikosen in dünne Streifen schneiden sowie die Zwiebel schälen und klein würfeln. Anschließend die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln, die Paprika und die Aprikosen darin anschwitzen. Danach mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Rucola abbrausen und trocken schleudern. Aus dem Weißweinessig, dem Senf und dem übrigen Olivenöl eine Vinaigrette bereiten, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Anschließend den Rucola damit marinieren. Die Gnocchi mit dem Paprikaragout auf Tellern anrichten, den Rucola darauf dekorativ anrichten und servieren.

Johann Lafer am 01. Oktober 2011

## Püree mit Eiern in Senf-Soße und Kopfsalat

### Für 4 Personen

8 Eier (Gr. M)	1 kg Kartoffeln, mehlig	30 g Mehl
30 g Butter	250 ml Gemüsebrühe	500 ml Milch
100 ml Sahne	2 EL Dijonsenf	2 TL Senfkörner
1 Kopfsalat	1 Zwiebel	4 EL Öl
3 EL Kräuternessig	0,5 Bund Schnittlauch	5 Stiele Petersilie, glatt
3 Zweige Kerbel	3 Zweige Dill	2 TL Honig
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser kochen. Die Eier hartkochen und mit kaltem Wasser abschrecken. 20 Gramm Butter erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Danach 250 Milliliter Milch und 100 Milliliter Sahne unterrühren. Das Ganze circa fünf Minuten einköcheln lassen. Die Sauce nun mit Dijonsenf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier schälen, halbieren und in die Senfsauce legen. Die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die restliche Milch und Butter dazugeben und alles fein zerstampfen. Zuletzt das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken und ein wenig davon für die Garnitur beiseite legen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, den Dill und Kerbel fein hacken. Den Kräuternessig mit Salz und Pfeffer verrühren. Mit Honig (oder Zucker) abschmecken und das Öl kräftig unterschlagen. Die Kräuter mischen und zwei Esslöffel davon zum Dressing geben. Die gehackten Zwiebeln ebenso dazugeben. Zuletzt den Salat mit dem Dressing vermengen. Die Senf-Eier mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Mit den angerösteten Senfkörnern und der zuvor beiseite gelegten Petersilie bestreuen. Dazu den Kopfsalat servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011

## Ratatouille-Maultaschen in Oliven-Kräuter-Sud

### Für 4 Personen

300 g Hartweizengrieß	4 Eier (Kl. M)	2 Zucchini, grün
1 Aubergine	1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Petersilie, glatt
90 ml Olivenöl	700 ml Gemüsefond	6 Schalotten
1 Kartoffel, mehlig	100 g Tomaten, getrocknet	12 Babymöhren
50 g Oliven, schwarz	Mehl	Hartweizengrieß
1 EL Tomatenmark	Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

300 Gramm Hartweizengrieß, einen gestrichenen Teelöffel Salz und drei Eier in der Küchenmaschine in zehn Minuten zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Einen Zweig Rosmarin abbrausen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. 60 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin anbraten. Das Tomatenmark und den gehackten Rosmarin dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Masse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Den Nudelteig auf der mit Hartweizengrieß oder Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf Bahnen von 30 x 15 Zentimetern dünn ausrollen. Das übrige Ei trennen und das Eigelb mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Je einen Esslöffel Füllung auf der Teigplatte im Abstand von etwa vier Zentimetern verteilen. Die Ränder mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die beiden langen Seiten über die Füllung klappen. Den Teig zwischen den Füllungen mit einem Holzstiel gut andrücken und die Maultaschen mit einem Teigrädchen trennen. Anschließend mit der Hand etwas flachdrücken, damit die typische Form entsteht. Nun in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Maultaschen darin acht bis zehn Minuten ziehen lassen. Die Babymöhren schälen und die Schalotten abziehen und vierteln. Anschließend zusammen mit den getrockneten Tomaten im restlichen Olivenöl anschwitzen. Den Gemüsefond zugeben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel schälen und danach in den Gemüsefond reiben, damit eine schöne Bindung entsteht. Die Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Gemüsesud geben. Die Petersilie fein hacken, darüber streuen und in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 07. Mai 2011

## Scharfes Gemüse-Curry mit Reis

### Für 4 Personen

200 g Basmatireis	25 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	0,5 Bund Frühlingszwiebeln	2 Chilischoten, rot
150 g Shiitakepilze	2 Möhren, groß	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	200 g Broccoli	1 Zucchini, grün, klein
1 Zucchini, gelb, klein	150 g Zuckerschoten	2 EL Sesamöl
2 EL Currypaste, rot	250 ml Kokosmilch, ungesüßt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser gar kochen. Den Knoblauch, den Ingwer sowie die Schalotten schälen und fein schneiden. Anschließend die Chilischoten aufschneiden, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Die Möhren und die Zucchini abwaschen und in Streifen schneiden, anschließend die Pilze und die Zuckerschoten putzen. Die Paprikaschoten von dem Strunk und den Scheidewänden befreien, abwaschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, den Knoblauch, die Schalotten, den Ingwer, die Frühlingszwiebeln sowie den Chili kurz darin anbraten. Anschließend das übrige Gemüse hinzufügen und kurz anrösten. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch auffüllen. Alles kurz aufkochen lassen, die Hitze anschließend reduzieren und durchziehen lassen. Abschließend erneut mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüsecurry zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2011



# Vorspeisen

# Apfel-Speck-Pfannkuchlein

## Für 4 Personen

2 Boskoop	1 Zitrone, unbehandelt	4 Zweige Majoran
2 Zweige Petersilie, glatt	8 Scheiben Frühstücksspeck	4 Zwiebeln, rot
150 g Mehl	150 ml Buttermilch	3 EL Butter
1 EL Backpulver	1 TL Natron	1 Ei (Kl. M)
4 EL Butterschmalz	Salz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Äpfel waschen, entkernen, in gleich große Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Majoran und die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Frühstücksspeck halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Danach den Speck auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. In derselben Pfanne nun die Zwiebeln glasig angebraten und mit etwas Salz würzen. Den Majoran und die Petersilie abschließend unterrühren. Das Ganze vom Herd nehmen und warm halten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Ei, die zerlassene Butter und die Buttermilch gut verrühren. Nun das Mehl zusammen mit Backpulver, Natron sowie einer Prise Salz vermengen, zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Das Butterschmalz in eine beschichtete, heiße Pfanne geben, jeweils vier Apfelscheiben hinzufügen und mit ein bis zwei Esslöffeln Pfannkuchenteig bedecken. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken, herausnehmen und warmhalten. Den übrigen Teig genauso verarbeiten. Jeweils zwei Apfel-Speck-Pfannkuchlein auf Tellern anrichten, die Zwiebeln mit den frischen Kräutern darüber geben und zusammen mit den krossen Speckscheiben garnieren.

Horst Lichter am 22. Oktober 2011

## Emmentaler-Blinis auf Rettich-Salat mit Kümmel-Zabaione

### Für 4 Personen

100 g Emmentaler	6 Eier	4 EL Mehl
1 TL Backpulver	150 g Friséesalat, fein	1 Schale Kresse
1 Rettich, weiß	1 TL Senf, süß	2 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl	2 EL Butterschmalz	50 ml Weißbier
1 TL Kümmel	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Emmentaler fein reiben und 75 Gramm davon mit drei Eiern, dem Mehl sowie dem Backpulver verrühren. Den Blini-Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Friséesalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kresseblätter mit einer Schere vom Beet schneiden und mit dem Frisée vermischen. Den Rettich schälen, in dünne Scheiben hobeln und auf einem flachen Teller flächenförmig auslegen. Aus dem süßen Senf, dem Essig, dem Rapsöl, etwas Salz und einer Prise Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Rettich damit marinieren. Anschließend aus dem Blini-Teig in einer Pfanne im heißen Butterschmalz portionsweise kleine goldbraune Blinis ausbacken und diese leicht mit Salz würzen. Für die Sabayon den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend im Mörser leicht zerstoßen. Die übrigen Eier trennen und zusammen mit dem Weißbier sowie dem Kümmel in eine große Schlagschüssel geben und verrühren. Die Schüssel über ein heißes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frisée auf dem Rettich verteilen, die Blinis darauf legen und mit der Sabayon beträufeln. Abschließend mit den übrigen feinen Emmentaler-Spänen bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 17. September 2011

## Gebratener Zander auf Kürbis-Gemüse

### Für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch, Hokkaido	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	4 Zanderfilets, je 100 g
2 EL Mehl	1 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Butterschmalz	1/2 Bund Dill	1 Zitrone
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten ebenfalls schälen und in feine Stücke hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Kürbis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse anschließend etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und warm halten. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig melieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, die Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten fertig garen. Die Zanderfilets auf dem Kürbisgemüse anrichten, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen sowie kleinen Dillzweigen garnieren. Sofort servieren.

Horst Lichter am 05. November 2011

# Gefüllte Kohlrabi

## Für 4 Personen

4 Kohlrabi, mittelgroß	30 g Pinienkerne	600 g Mangold
1/2 Bund Petersilie, glatt	2 EL Butter	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 ml Gemüsefond	250 g Crème-fraîche
5 Stk. Öl-Tomaten, getrocknet	70 g Serranoschinken	150 g Büffelmozzarella
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kohlrabiknollen putzen, schälen und abbrausen. Anschließend mithilfe eines Kugelausstechers den Kohlrabi in der Mitte aushöhlen und in kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten vorgaren. Den Kohlrabi danach herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten. Den Knoblauch sowie die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Serranoschinken in feine Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch und dem Serranoschinken darin andünsten. Den Mangold putzen und entstielen. Den Gemüsefond anschließend hinzufügen und den Mangold portionsweise darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Das Gemüse anschließend in eine Schüssel geben. Den Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, die Pinienkerne grob hacken, die eingelegten Tomaten fein schneiden und 150 Gramm Crème-fraîche unter das Mangoldgemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 300 Milliliter des Gemüsewassers zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Die Soße anschließend fein pürieren und die übrige Crème-fraîche zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Petersilie, bis auf ein paar Blätter, unter die Soße rühren. Den Kohlrabi abschließend mit der Mangoldmasse füllen und in eine Gratinform setzen, mit der Soße übergießen und für etwa 10 bis 15 Minuten backen. Die gefüllten Kohlrabiknollen auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 26. November 2011

# Jakobsmuscheln, Sellerie-Püree, Trüffel-Sauce-Hollandaise

## Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln, in der Schale	500 g Sellerieknolle	1 Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone	1 Schalotte	3 Pfefferkörner, schwarz
2 EL Weißweinessig	50 ml Weißwein	60 ml Wasser
220 g Butter, zimmerwarm	2 Eier (Kl. M)	1 Trüffel, frisch, klein
20 ml Olivenöl	4 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Schalen Shisokresse	1 Schale Gartenkresse	1 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen, putzen, abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sellerie und die Zwiebeln schälen und würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Sellerie darin anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen und bei milder Hitze weich garen. Den Sellerie anschließend in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Püree in den Topf zurückgeben und mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat und etwas Zitronensaft würzen. Für die Hollandaise die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Pfefferkörner mit einem Messer grob zerdrücken. Vom Trüffel einige Scheiben hobeln. Die Schalotten zusammen mit den Pfefferkörnern, dem Trüffel, zwei Zweigen Thymian, dem Weißweinessig, dem Weißwein und 60 Millilitern Wasser aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Danach lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Butter in Würfel schneiden, die Eier trennen. Die lauwarmer Trüffel-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und das Eigelb zufügen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (75 bis 80 Grad) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Anschließend den Schaum vom Herd nehmen und die weiche Butter stückweise unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz abschmecken. Nochmals einige Trüffelscheiben hobeln, klein hacken und unter die Hollandaise mischen. Den Rosmarin und den übrigen Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen abzupfen und klein hacken. Etwas Olivenöl zusammen mit den Kräutern in einer Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten eine Minute anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Selleriepüree auf tiefen Tellern anrichten. Jeweils zwei Jakobsmuscheln darauf legen und mit der Trüffel-Hollandaise bedecken. Die Jakobsmuscheln anschließend unter Aufsicht im Backofengrill gratinieren. Abschließend sowohl die Shisokresse als auch die Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden und in einer Schüssel mit dem Walnussöl und etwas Salz und Pfeffer marinieren. Den Kressesalat auf den gratinierten Muscheln verteilen und nach Belieben frische Trüffelscheiben darüber hobeln, auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2011

## Lauwarmer Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio

### Für vier Personen

2 Zweige Rosmarin	70 ml Olivenöl	3 TL Honig
30 g Cranberries, getrocknet	400 g Ziegenkäserolle	2 Knollen Rote Bete
1 TL Senf, grob	1 EL Zucker	20 ml Balsamico, weiß
50 ml Geflügelfond	150 g Feldsalat, fein	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit 30 Millilitern Olivenöl und einem Teelöffel Honig verrühren. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Die Cranberries mit dem restlichen Honig mischen. Den Ziegenkäse in vier gleich große Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit der Honigmischung bestreichen. Die Rote Bete schälen (Handschuhe anziehen!) und in dünne Scheiben schneiden. 40 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten anbraten. Senf, Zucker und Balsamico zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Bete weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cranberries auf die Ziegenkäse-Scheiben geben und das Ganze im heißen Backofen drei bis fünf Minuten überbacken. Die Rote Bete mit dem Sud auf Tellern anrichten. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und dazulegen. Jeweils eine Scheibe Ziegenkäse daraufgeben. Mit dem restlichen Honig-Sud beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 15. Januar 2011

## Rievkooche Himmel und Äd

### Für vier Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 EL Mehl
2 Eier	250 g Blutwurst, am Stück	2 Äpfel
1 EL Butter	1 Zitrone	1 TL Puderzucker
1 Gemüsezwiebel	3 EL Öl	8 Scheiben Pumpernickel
2 EL Zuckerrübensirup	2 Stiele Majoran	1 Muskatnuss
250 ml Öl	Mehl	Pfeffer
Salz	Butter	

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe mittelfein reiben. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und die Kartoffelmasse hineingeben, kräftig ausdrücken und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun zu den feingeraspelten Kartoffeln die Eier, das Mehl und die Zwiebeln dazugeben und das Ganze gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse portionsweise hineingeben, etwas flachdrücken und schwimmend von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die fertigen Reibekuchen kurz zum Abtropfen auf Küchentrepp legen und warm halten, bis serviert wird. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einen Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Puderzucker dazusieben und leicht karamellisieren lassen. Die Apfelscheiben darin von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Die Gemüsezwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in zwei Esslöffeln Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze gar dünsten. Mit etwas Salz würzen. Die Blutwurst pellen, schräg in Scheiben aufschneiden und beidseitig leicht mit Mehl bestäuben. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Blutwurstscheiben bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig ausbacken. Den Pumpernickel nach Belieben mit Butter bestreichen. Die Reibekuchen auf dem Pumpernickel verteilen, dann die Apfelscheiben, die gebratene Blutwurst und zum Schluss die Zwiebeln daraufgeben. Mit frischem Majoran garnieren und nach Belieben mit Zuckerrübensirup beträufeln.

Horst Lichter am 05. Februar 2011

## Seeteufel-Kräuter-Carpaccio mit Zucchini-Röllchen

### Für 4 Personen

1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Kerbel	50 ml Rapsöl
150 ml Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt	600 g Seeteufelfilet
2 Zucchini	150 g Ziegenfrischkäse	12 Blätter Minze
20 ml Weißweinessig	50 g Pinienkerne	Zucker
Honig	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Petersilie und den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Kerbelblätter für die Garnitur aufbewahren. Anschließend mit jeweils 50 Millilitern Rapsöl und Olivenöl, etwas Zitronenschale und etwas Zitronensaft in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Das Seeteufelfilet längs flach aufschneiden, mit Frischhaltefolie bedecken und leicht plattieren. Anschließend die Fischoberseite mit der Kräuterpaste bestreichen und das Filet zu einer Roulade aufrollen. Danach straff in Frischhaltefolie und Alufolie einwickeln und 35 Minuten ins Gefrierfach legen. Die Zucchini mit Hilfe einer Aufschnittmaschine längs in dünne Scheiben schneiden und mit 50 Millilitern Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, sodass ein schönes Grillmuster entsteht. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden, mit jeweils einem Minzeblatt belegen und in die gegrillten Zuchinistreifen einwickeln. In einer Schüssel aus Weißweinessig, dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Vinaigrette anrühren. Eine große Platte mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Seeteufelroulade auswickeln, mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf die Platte legen. Die Scheiben mit der Marinade bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuchiniröllchen auf dem Carpaccio anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne darauf streuen, mit Kerbelblättern garnieren und servieren.

Johann Lafer am 10. September 2011

## Toast Hawaii Deluxe

### Für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot	1 Schweinefilet, 600 g	20 g Butter
2 EL Honigsenf	4 Pfirsiche, fest	2 Frühlingszwiebeln
1 Schote Chili, rot	1 EL Butterschmalz	1 EL Pflanzenöl
8 Scheiben Gruyère	1/2 Bund Petersilie	4 Cocktailkirschen
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pfirsiche schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und die Bauernbrotscheiben nacheinander toasten. Das Schweinefilet abrausen, trocken tupfen, in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warmhalten. Das Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln, die Chilis und die Pfirsichspalten kurz darin anbraten, anschließend vom Herd nehmen. Die getoasteten Brotscheiben auf ein Backblech geben, zuerst mit etwas Butter und danach mit Honigsenf bestreichen. Die Filetscheiben gleichmäßig darauf verteilen, mit dem angebratenen Obst und Gemüse belegen und abschließend mit dem Gruyèrèkäse bedecken. Das Ganze in den Backofen geben und überbacken. Auf jeden Toast eine Tomate setzen. Die Petersilie abrausen. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und ein wenig davon auf die Brotscheiben streuen. Den Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2011



**Wild**

# Hirsch-Rücken-Filet, Brot-Mantel, Kürbis-Gemüse, Spätzle

## Für 4 Portionen

800 g Hirschrückenfilet	150 g Sahne, eiskalt	1 Kastenweißbrot
100 g Walnüsse	1 TL Zimtpulver	200 g Mehl
4 Eier	80 g Butter	1 Butternutkürbis
20 ml Olivenöl	50 g Crème-fraîche	3 Stiele Petersilie, glatt
50 g Kirschen, getrocknet	2 Schalotten	20 g Zucker
200 ml Portwein, rot	400 ml Rotwein	200 ml Bratenfond
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hirschrückenfilet von den Sehnen befreien. Etwa 150 Gramm Fleisch abschneiden, in kleine Würfel schneiden und für circa zehn Minuten in das Gefrierfach legen. Die angefrorenen Fleischwürfel mit 150 Milliliter Sahne im Mixer oder in der Küchenmaschine fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Kastenweißbrot entrinden, der Länge nach vier bis fünf Millimeter dicke Scheiben abschneiden und diese jeweils auf einer Seite gleichmäßig mit der Fleischfarce bestreichen. Das restliche Filet mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Brotscheiben legen und diese zusammenrollen. 30 Gramm Butter erhitzen und die Weißbrotrolle darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten fertig garen. Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Anschließend die Walnüsse in einer Küchenmaschine sehr fein mahlen und mit einem Halben Teelöffel Zimtpulver und dem Mehl mischen. In eine Schüssel geben, eine Mulde ins Mehl drücken und die verquirlten Eier hineingeben. Mit Salz und Muskat würzen. Mit einem Holzlöffel von der Mitte aus zu einem glatten zähflüssigen Teig verarbeiten. Anschließend so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Falls nötig noch etwas Wasser zugeben. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Teig mit Hilfe einer Spätzlepresse in das heiße Wasser drücken. Einmal aufwallen lassen, sobald die Spätzle oben schwimmen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Spätzle kurz vor dem Servieren in 30 Gramm Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis waschen, schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Crème-fraîche zugeben und den Kürbis bei milder Hitze ein bis zwei Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen sowie fein hacken und unter das Kürbisgemüse rühren. Für die Kirschsoße die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, die Schalotten und die Kirschen zugeben und anschwitzen. Mit Portwein, Rotwein und Bratenfond ablöschen und bei milder Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Die Weißbrotrollen halbieren und mit dem Kürbisgemüse auf Tellern anrichten. Die Soße um das Fleisch träufeln und die Spätzle dazu servieren.

Johann Lafer am 26. November 2011

# Wachtel in Coppa mit Maronen und Meersalz-Kartoffeln

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, klein	4 Zweige Zitronenthymian	5 Körner Pfeffer, schwarz
2 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian	3 Zehen Knoblauch
50 ml Olivenöl	4 Wachteln	1 Brokkoli, klein
16 Scheiben Coppa	2 Schalotten	70 g Butter
300 g Maronen, vorgegart	1 EL Zucker	200 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in einer Pfanne in 30 ml Olivenöl rundum goldbraun anbraten. 3 halbierte, ungeschälte Knoblauchzehen, 3 Zweige Thymian und 5 zerdrückte Pfefferkörner zugeben. 200 ml Geflügelfond angießen und die Kartoffeln bei milder Hitze weich garen. Anschließend mit Salz würzen. Die letzten 5 Minuten Brokkoliröschen mit in die Pfanne geben und darin weich garen. Wachteln in einer Pfanne in 20 ml Olivenöl von allen Seiten anbraten, dabei Rosmarin die restlichen, Thymianzweige, zwei halbierte Knoblauchzehen und 50 g Butter zugeben. Auf einem Backblech mit dem Coppa belegen und im Backofen bei 140 Grad etwa 15-20 Minuten garen. Die Schalotten abrausen, schälen und klein würfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Zucker zugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und drei bis vier Minuten vorsichtig kochen lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maronen zugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln mit den Maronen auf Tellern anrichten. Jeweils eine halbierte Wachtel darauf legen und servieren.

Johann Lafer am 05. November 2011



# Wurst-Schinken

## Bohnen-Apfel-Gemüse mit Bratwurst

### Für 4 Personen

1 Glas Bohnen, weiß (850 g)	2 Äpfel (z.B. Boskop)	150 g Speck, durchwachsen
2 Zwiebeln	2 EL Butter	1 Zitrone, unbehandelt
150 ml Gemüsefond	5 EL Weißwein	1 Bund Majoran
1/2 Bund Petersilie, glatt	4 Bratwurstschnecken, a 180 g	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Äpfel hinzufügen. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, die Äpfel damit beträufeln und zugedeckt so lange dünsten, bis sie weich sind. Die Bohnen hinzufügen und mit dem Weißwein sowie dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel alles erhitzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Bratwürstchen nun im Speckfett schön braun braten. Abschließend die Petersilie und Majoran abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken, zu dem Gemüse geben und erneut kräftig abschmecken. Die Bratwurstschnecken und den krossen Speck auf dem Apfel-Bohnengemüse anrichten, nach Belieben mit Bratfett beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 12. November 2011

## Herzhafter Brot-Auflauf mit Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

500 g Bauernbrot	3 Stück Mettenden	200 g Speck, durchwachsen
10 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln	130 g Crème-fraîche
100 ml Sahne	150 ml Milch	3 Eier
1 Kästchen Kresse	1 Muskatnuss	150 g Joghurt
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenöl	0,5 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Cayennepfeffer	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und halbieren. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Brotscheiben darin einschichten. Die Mettenden und den Speck in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten, herausnehmen und auf den Brotscheiben verteilen. Das entstandene Bratfett aufbewahren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vier Tomaten waschen und jeweils den Strunk entfernen. Anschließend die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Nun die Frühlingszwiebeln im aufbewahrten Bratfett anschwitzen, die Tomaten dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Danach gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die Milch, die Sahne sowie die Crème-fraîche mit den Eiern kräftig verrühren und anschließend mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und etwas Cayennepfeffer herzhaft würzen. Den Guss über den Brotauflauf gießen und für circa 30 bis 35 Minuten in den Backofen geben. In der Zwischenzeit die restlichen Tomaten für den Salat waschen und jeweils den Strunk herauslösen. Die Tomaten danach in Scheiben schneiden. Die Zitrone pressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Zitronensaft und dem Sonnenblumenöl glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Kresse mit einer Schere abschneiden. Die Tomaten mit dem Dressing beträufeln, den Schnittlauch dazugeben und nochmals abschmecken. Zuletzt den Brotauflauf mit Kresse bestreuen und mit dem Tomatensalat servieren.

Horst Lichter am 11. Juni 2011

# Nudel-Omelette auf Endivien-Salat und Speck-Krusteln

## Für 4 Personen

400 g Spaghetti	6 EL Olivenöl	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Paprika, rot	200 g Schinken, gekocht	6 Eier, (Gr. M)
100 ml Milch	100 ml Sahne	120 g Emmentaler Käse
1 Kopf Endiviensalat	200 g Frühstücksspeck	250 g Kartoffeln, mehlig
4 EL Pflanzenöl	4 EL Sherryessig	300 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel, rot	0,5 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Zucker	Pfeffer	

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese dann in Salzwasser gar kochen, abtropfen lassen und in eine hohe Schüssel geben. Den Endiviensalat putzen, in feine Streifen schneiden, abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer ungefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das entstandene Fett aufbewahren. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Dill, die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen. Dill und Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Gemüsebrühe erwärmen. Nun die noch lauwarmen Kartoffeln mit Essig und der warmen Gemüsebrühe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss circa zwei Esslöffel ausgelassenes Speckfett, vier Esslöffel Oliven- und Pflanzenöl sowie die Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch einrühren. Den Käse reiben. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse unterrühren. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Schinken und die Lauchzwiebeln andünsten, die Nudeln dazugeben und die Eiermasse dazugießen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und bei mittlerer Hitze fünf bis acht Minuten stocken lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat mit dem Kartoffeldressing vermengen. Das fertige Nudelomelette vierteln und mit dem Endiviensalat auf dem Teller anrichten. Den Endiviensalat mit den Speckkrusteln garnieren.

Horst Lichter am 14. Mai 2011

## Ofenschmaus mit Salat der Saison

### Für 4 Personen

4 Brötchen, vom Vortag	3 Mettenden	100 g Bauchspeck, geräuchert
3 Zwiebeln, rot (ca. 300 g)	1 EL Butter	3 Eier
200 ml Milch	200 ml Sahne	0,5 Bund Petersilie, glatt
2 Köpfe Chicoree	150 g Feldsalat	30 g Walnusskerne
4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig	2 TL Honig
2 TL Senf	1 Muskatnuss	Fett
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft oder auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen dünn aufschneiden. Die Mettenden in Scheiben schneiden, den Speck in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, einige Ringe für die Dekoration beiseite legen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck, die Mettenden und Zwiebeln darin circa fünf Minuten dünsten. Die gehackte Petersilie unterheben. Die Sahne mit der Milch und den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss herzhaft würzen. Eine genügend große Auflaufform einfetten. Die Brötchenscheiben und die Zwiebel-Speck-Mischung abwechselnd hineingeben und das Ei-Sahnegemisch darübergeben. Im Backofen für circa 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Chicoree und Feldsalat putzen. Vom Feldsalat die Wurzelenden entfernen, den Chicoree halbieren und den harten Strunk entfernen. Die einzelnen Blätter vom Chicoree sowie den Feldsalat und die zuvor beiseite gelegten Zwiebelringe schön dekorativ auf Salattellern anrichten. Den Rotweinessig mit Olivenöl, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette großzügig beträufeln und die Walnusskerne darüberstreuen. Abschließend den Ofenschmaus anrichten und mit dem Salat servieren.

Horst Lichter am 15. Januar 2011

## Steckrüben-Mus mit durchwachsenem Speck

### Für 4 Personen

300 g geräucherter Speck	1 kg Steckrüben	400 g Kartoffeln
500 g Möhren	20 g Butterschmalz	1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe	30 g Butter	0,5 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Die Steckrüben, die Kartoffeln sowie die Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe angießen und den Speck obenauf legen. Das Ganze zugedeckt circa 40 Minuten garen lassen. Den Speck herausnehmen und das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Die Butter einrühren und mit Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. Den Speck in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken. Das Steckrübenmus mit den Speckscheiben auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2011

# Index

- Apfel, 13, 17  
Artischocke, 52, 56  
Aubergine, 53, 84  
Avocado, 74
- Baiser, 5  
Beeren, 4, 14  
Birnen, 4  
Biskuit, 11  
Bohnen, 21, 27, 40, 52, 56, 61, 102  
Bouillabaisse, 31  
Bratwurst, 102  
Brokkoli, 48, 85, 99
- Carpaccio, 92, 94  
Chili-con-Carne, 40  
Chinakohl, 27  
Creme, 13, 15  
Crepe, 9  
Croutons, 76  
Curry, 52, 85
- Eier, 83  
Eis, 7, 15, 17
- Feigen, 15  
Fenchel, 31, 76  
Filet, 44, 46, 52, 61, 62  
Fisch, 20, 68, 69, 89, 94  
Fleisch, 80
- Garnelen, 78  
Gazpacho, 77  
Geflügel, 68  
Geschnetzeltes, 38  
Gnocchi, 82  
Gurke, 65, 68, 69
- Hähnchen, 36  
Hähnchen-Brust, 37  
Hühner-Brust, 37  
Heidelbeeren, 6  
Heilbutt, 22, 23  
Himbeeren, 16
- Hirsch-Rücken, 98
- Jakobsmuscheln, 91  
Johannisbeeren, 7
- Käse, 79, 92  
Kürbis, 30, 37, 89, 98  
Kabeljau, 21, 24  
Kalb, 42  
Kalb-Schnitzel, 48  
Kartoffeln, 2, 69  
Kirschen, 13  
Knödel, 11  
Kohlrabi, 90  
Kokos, 78  
Kotelett, 47, 60  
Kräuter, 77  
Kuchen, 8
- Lachs, 25  
Lamm-Lachs, 53  
Lauch, 42  
Linsen, 33, 37, 63
- Möhren, 36, 37, 40, 50, 57, 63, 78, 84, 85, 105  
Mandeln, 11, 14  
Mango, 15  
Mangold, 30, 33, 90  
Maronen, 99  
Medaillon, 50  
Meeresfrüchte, 70  
Miesmuscheln, 57  
Mousse, 10  
Mozzarella, 71
- Nudeln, 84
- Obst, 88  
Orangen, 7, 14
- Paprika, 27, 29, 31, 52, 53, 77, 82, 84, 85, 104  
Pastinaken, 23  
Perlhuhn, 37  
Pflaumen, 14, 17

Pilze, 22, 38, 47, 49, 85  
Porree, 27  
Pudding, 8  
  
Quark, 8  
  
Rüben, 80, 93, 105  
Radieschen, 64, 71  
Ragout, 82  
Ratatouille, 84  
Ravioli, 84  
Reis, 85  
Rettich, 28, 89  
Roastbeef, 63, 64  
Rotbarbe, 26  
Rotbarsch, 27  
Rote-Bete, 42, 69, 92  
Rumpsteak, 65  
  
Saibling-Filet, 28, 29  
Salat, 103–105  
Schmarrn, 7  
Schnitzel, 49  
Schoko, 7, 13  
Schoten, 24, 29, 31, 40, 63, 77, 82, 85  
Schweine-Filet, 74  
Seelachs, 30  
Sellerie, 40, 63, 68, 79, 91  
Sommer, 71  
Sorbet, 5  
Spargel, 62, 64  
Speck, 69, 88, 104, 105  
Spieß, 53  
Spinat, 25, 37  
Spitzkohl, 46  
Steckrübe, 80, 105  
Strudel, 12  
Suppe, 14  
  
Törtchen, 5, 13, 16  
Tarte, 6  
Tintenfische, 56  
Toast, 95  
  
Vanille-Soße, 14  
  
Wachteln, 99  
Wan-Tan, 79  
Wiener-Schnitzel, 45  
  
Zander, 33  
Zander-Filet, 32  
Zucchini, 2, 31, 36, 50, 74, 84, 85, 94