

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Horst Lichter

2008-2010

127 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Butter-Reis	2
Champignon-Nudeln	2
Fenchel-Gemüse	2
Kürbis-Gemüse	3
Dessert	5
Amerikaner-Lollis	6
Apfel-Bällchen mit Vanille-Sahne	6
Backofen-Apfel mit feiner Füllung	7
Bananen-Sahne-Muffins	7
Beeren-Gratin mit geeister Orange	8
Biskuit-Omelett mit Eier-Likör-Sahne und Erdbeeren	8
Buttermilch-Eis auf frischen Brombeeren	9
Creme-Dessert mit frischen Erdbeeren	9
Crêpes mit Mango	10
Erdbeer-Quark-Törtchen mit Vanille-Creme	10
Gebackene Bananen mit gefrorenem Kokos	11
Gratinierte Birnen auf Beeren-Mus	11
Gratinierte Mango mit Vanille-Sabayon und Kokos-Eis	12
Horsts Schoko-Brownies mit Eier-Likör-Eis	13
Karamellisierte Ananas mit Mandel-Creme	14
Käse-Kuchen Horst	14
Kleiner Zitronen-Auflauf mit Wein-Schaum	15
Kuchen aus dem Glas mit warmer Vanille-Soße	15
Lebkuchen-Brownies mit Apfel-Sahne	16

Mandel-Kuchen mit Amaretto-Sahne-Creme	16
Mandel-Pinien-Tartaleta mit Sangria-Eis	17
Mandel-Törtchen mit Vanille-Kokos-Creme	18
Mango mit Vanille-Sabayon	18
Marzipan-Strudel mit Apfelmus	19
Orangen-Eis mit warmen Schoko-Küchlein	20
Südsee-Traum	21
Süßes Omelette mit karamellisierten Pflaumen	22
Vanille-Küchlein mit Feigen und Mandel-Sahne	22
Zitronen-Schaum-Dessert	23
Fisch	25
Dorsch aus dem Backofen	26
Fisch-Piccata mit Paprika-Creme	27
Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat	27
Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse	28
Gebratener Zander mit Champagner-Risotto	29
Gefüllter Rotbarsch	30
Gratiniertes Seelachs-Filet	30
Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto	31
Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt	32
Lachs-Filet mit Rucola-Risotto	33
Lachs-Lasagne	34
Lachs-Tatar mit Rucola und Balsamico-Vinaigrette	34
Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs	35
Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse	35
Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse	36
Rotbarsch-Filet im Speck-Kräuter-Mantel, Porree-Senf-Rahm	36
Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten	37
Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing	38
Schollen-Röllchen in Senf-Soße	38
Schollen-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten	39
Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse	40

Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle	41
Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln	42
Strammer geht's nicht mit Lachs-Filet	43
Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle	44
Zander-Filet auf Kürbis-Gemüse	45
Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße	46
Geflügel	47
Buntes Enten-Pfannen-Gemüse	48
Enten-Pfannen-Gemüse Holala	49
Gebratene Hähnchen-Brust mit Linsen und Avocados	50
Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse	51
Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl	52
Gratiniertes Puten-Brust-File, Apfel-Soße, Butter-Reis	53
Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln	54
Hähnchen-Brust-Filet in Mandel-Hülle, Champignon-Nudeln	55
Hähnchen-Brust-Filet mit Kräutern und Bandnudeln	56
Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen	56
Hack	57
Burmesisches Hochzeit-Gericht mit Rinder-Hack	58
Kraut-Wickerl	59
Mit Kalb-Hack gefüllte Paprika-Schoten mit Risotto	60
Innereien	61
Steinpilz-Carpaccio mit gebratener Gänse-Leber	62
Kalb	63
Gefüllte Kalb-Koteletts mit Bratkartoffeln	64
Kalb-Filet mit Mangold und Rosmarin-Kartöffelchen	65
Kalb-Rouladen mit Weichkäse und Champignons gefüllt	66
Medallions vom Kalb mit Soße béarnaise und Baby-Möhren	67
Spargel-Salat mit Orangen-Vinaigrette und Kalb-Steaks	68

Lamm	69
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse	70
Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln	71
Meer	73
Garnelen unter dem Blätterteig-Häubchen	74
Gebratener Fenchel mit Garnelen	74
Jakobsmuscheln in Riesling-Rahm	75
Reis-Nudeln mit Shrimps	75
Rind	77
Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Senf-Soße und Broccoli	78
Rumpsteak mit Kartoffel-Gratin	78
Salat	79
Babypargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter	80
Der Klassiker-Salat	80
Gefüllte Mozzarella-Kugeln auf Rucola-Salat	81
Gemischter Salat mit Speck, Birnen und Scampi	82
Gurken-Salat mit Lachs-Spießen	82
Rosenkohl-Salat mit Walnüssen	83
Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat	83
Salat-Türmchen in Schinken-Hülle	84
Schwein	85
Majoran-Fleisch vom Nacken mit Kartoffel-Plätzchen	86
Schweine-Filet-Gratin	87
Schweine-Medaillons mit Kürbis-Püree	88
Soßen	89
Morchel-Rahm-Soße	90
Pilz-Fisch-Soße	90
Senf-Soße	90
Tomaten-Soße	91

Suppen	93
Gratinierte Knoblauch-Rahm-Suppe	94
Kräuter-Suppe	94
Rosenkohl-Creme-Suppe	95
Sauerampfer-Süppchen	95
Schwammerl-Suppe	96
Spargel-Suppe von grünem Spargel	96
Vegetarisch	97
Avocado-Crossinis	98
Kartoffel-Plätzchen mit Pilz-Ragout	98
Milch-Reis mit frischen Erdbeeren	99
Vorspeisen	101
Gefüllte Blätterteig-Pastetchen	102
Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme	102
Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung	103
Wild	105
Kaninchen-Rücken-Filets mit Pfifferlingen	106
Reh-Rücken mit Rahm-Wirsing und Pommes-macaire	107
Reh-Rücken-Medaillons mit Morchel-Rahm, Crêpes	108
Winter-Salat mit Kaninchen-Rücken-Filets, Pfifferlingen	110
Wurst-Schinken	111
Kürbis-Risotto mit krossem Speck	112
Leberwurst-Kartoffel-Chips auf Feld-Salat	113
Mangold im Parmesan-Körbchen mit Speck, Spiegelei	114
Mangold-Röllchen mit Ziegenkäse	115
Nadas Hot-Dogs	115
Reis-Puffer mit Zucchini-Spaghetti und Schinken	116
Rheinisches Durcheinander	117
Überbackene Pfifferlinge mit Schinken	117
Überbackene Pfifferlinge	118
Index	119

Beilagen

Butter-Reis

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 25. September 2010

Champignon-Nudeln

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 08. Mai 2010

Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. September 2008

Kürbis-Gemüse

Für 4 Personen

1 kg Hokkaido Kürbis	2 EL Butter	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml Aceto Balsamico	100 ml Rinderfond
Curry, Weißwein, Salz	Pfeffer, Muskatnuss	

Den Kürbis schälen und entkernen, das feste Kürbisfleisch in schöne Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in der ausgelassenen Butter anschwitzen. Die Kürbisstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuss würzen. Mit etwas Balsamico und Weißwein ablöschen und dem Rinderfond angießen, so dass der Kürbis dünsten kann.

Horst Lichter am 30. Oktober 2009

Dessert

Amerikaner-Lollis

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 03. Juli 2010

Apfel-Bällchen mit Vanille-Sahne

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 09. Oktober 2010

Backofen-Apfel mit feiner Füllung

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 10. April 2010

Bananen-Sahne-Muffins

Für 12 Muffins:

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

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

Horst Lichter am 06. November 2010

Beeren-Gratin mit geeister Orange

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 29. Mai 2010

Biskuit-Omelett mit Eier-Likör-Sahne und Erdbeeren

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 10. Juli 2010

Buttermilch-Eis auf frischen Brombeeren

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 11. September 2010

Crème-Dessert mit frischen Erdbeeren

Für 2 Personen

150 g Erdbeeren	2 EL gehackte Pistazien	2 Orangen
100 g Amarettini	200 g Mascarpone	1,5 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker	100 g Sahne	3 EL Orangenlikör
1 EL Ahornsirup		

Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und grob zerkleinern. Die Brösel gleichmäßig in zwei Dessertgläser füllen und mit dem frisch gepressten Orangensaft beträufeln. Zwei schöne Erdbeeren für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren vom Strunk befreien, halbieren und mit Zucker süßen. Anschließend auf den beträufelten Mandelkeksen verteilen. Mascarpone mit Sahne, Vanillezucker, Orangenlikör und Ahornsirup schön cremig rühren. Die Crème auf den Erdbeeren verteilen und mit den gehackten Pistazien bestreuen. Die Erdbeeren mit Grün als Garnitur darauf setzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Horst Lichter am 28. Mai 2010

Crêpes mit Mango

Für 4 Personen

200 ml Vollmilch	1 Ei	0,5 Zitrone, unbehandelt
1 TL Zucker	75 g Mehl	2 EL Butter, flüssig
1 Mango	3 EL Zitronensaft	4 cl Orangenlikör
1 EL Zucker, braun	20 g Butter	125 g Erdbeeren
50 g Zartbitterschokolade	2 EL Crème-double	2 EL Sahne
Puderzucker	Salz	

Mehl, eine Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Die Milch und das Ei separat anrühren. Nun die Eiermilch langsam in die Mehlmischung rühren. Von der Zitrone etwa einen halben Teelöffel Schale abreiben. Zitronenschale und zwei Esslöffel flüssige Butter unterrühren. Den Teig für zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Mango waschen, vierteln, entkernen und der Länge nach in feine Spalten schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne auslassen, die Mangospalten mit dem braunen Zucker und dem Zitronensaft karamellisieren und mit dem Orangenlikör ablöschen. Die Erdbeeren werden in die Karamellsoße gegeben, dadurch entsteht die Färbung. Etwa zwei Minuten lang bissfest garen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, Crème double und Sahne unterrühren. Den Crepeteig in einer Pfanne sofort schwenken, bis sich der Teig schön verteilt hat. Nach circa einer Minute einmal wenden. Die Crepes dürfen nicht zu braun werden. Im Ofen die fertigen Crepes warm halten. Nun die Mangos auf den Crepes verteilen und zusammenfalten. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben. Die Schokosoße über die Crepes geben.

Tipp: Eine Kugel Eis dazu und wer möchte noch etwas Schlagsahne, ne wat Kalorien.

Horst Lichter am 27. Juni 2008

Erdbeer-Quark-Törtchen mit Vanille-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 31. Juli 2010

Gebackene Bananen mit gefrorenem Kokos

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 25. September 2010

Gratinierte Birnen auf Beeren-Mus

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 30. Januar 2010

Gratinierte Mango mit Vanille-Sabayon und Kokos-Eis

Für 4 Personen

Gratinierte Mango:

1 Zitrone	2 Mangos, reif	4 cl Orangenlikör
2 TL Zucker, braun		

Kokoseis:

250 ml Sahne	250 ml Kokosmilch	30 g Zucker
0,5 Vanilleschote	100 g Kokosraspel	4 Eier

Sabayone:

3 Eier	0,5 Vanilleschote	30 g Zucker
50 – 70 ml Prosecco	80 g Sahne	Salz
100 g Erdbeeren mit Stengel	100 g Kokospalten, frisch	Pudierzucker

Gratinierte Mango:

Den Saft der Zitrone auspressen. Mango schälen, die Hälften vom Kern lösen und in feine Spalten schneiden. Auf hitzebeständigen großen Tellern mittig zu einem Fächer legen, mit Zitronensaft, nach Belieben mit Likör beträufeln und den braunen Zucker darüber streuen. (Achtung, den Fächer nicht ganz schließen. Bitte eine Öffnung lassen, so dass hier die Kugel Eis in einem kleinen Glas ihren Platz findet.)

Kokoseis:

Sahne, Kokosmilch, Zucker, das Mark und die Vanilleschote sowie die Kokosraspel aufkochen lassen und die Hitze deutlich reduzieren. Die Vanillestange wieder entfernen. Das Eiweiß schön anschlagen und zu dem warmen Milch-Sahnegemisch geben, vorsichtig unterheben, nochmals kurz aufkochen lassen und passieren. Die Masse in der Eismaschine so lange gefrieren lassen, bis dass eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Sabayone:

Eigelb, Zucker, Vanillemark, eine Prise Salz und den Prosecco über dem Wasserbad zur Rose (cremig) aufschlagen, dann wieder kalt schlagen. Danach die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und nun die Mangoteller mit der fertigen Sabayone überziehen. Unter dem Grill für circa fünf bis acht Minuten hell gratinieren. Herausnehmen und rundherum mit Kokospalten und Erdbeeren garnieren. Mit Pudierzucker bestäuben und das Kokoseis mittig platzieren.

Horst Lichter am 23. April 2010

Horsts Schoko-Brownies mit Eier-Likör-Eis

Für 4 Personen

Eierliköreis:

0,25 l Sahne	0,25 l Eierlikör	0,25 l Milch
6 Eier	200 g Kristallzucker	1 Vanilleschote

Schoko-Brownies:

270 g Butter	250 g Schokolade, halbbitter	5 Eier, gekühlt
100 g Mehl	180 g Puderzucker	80 g Mandeln, ganz
2 cl Amaretto		

Eierliköreis:

Die Eier trennen. Milch, Sahne und das Mark der Vanilleschote in einem Topf einmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eigelb und Zucker mit einem Mixer gut schaumig schlagen. Nun die noch warme Flüssigkeit nach und nach durch ein Feinsieb bei höchster Stufe des Mixers dazugeben. Die Masse nun über einem Wasserbad zu einer dicklichen Crème schlagen. Etwas abkühlen lassen und den Eierlikör unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Schoko-Brownies:

Die Mandeln in einer ungefetteten Pfanne rösten bis sie duften. Ein wenig abkühlen lassen und fein zerkleinern. Die Schokolade in grobe Stücke teilen und mit 250 Gramm Butter gemeinsam im Wasserbad schmelzen und gut vermengen. Nur drei Eier trennen und das Eiweiß wieder kühl stellen. Drei Eigelb und die restlichen Eier zusammen mit 100 Gramm Puderzucker unter die geschmolzene Schokomasse rühren. Das Mehl vorsichtig unterheben. Nach Belieben Amaretto hinzugeben und die Masse in die mit der restlichen Butter ausgefetteten Förmchen füllen. Das Eiweiß steif schlagen und mit dem restlichen Puderzucker vermengen. Nun den Schnee in Häufchen auf die Teigmasse verteilen. Für circa 20 bis 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Etwas abkühlen lassen, die Törtchen aus den Formen lösen und mit dem Eis anrichten.

Horst Lichter am 17. Oktober 2008

Karamellierte Ananas mit Mandel-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 27. März 2010

Käse-Kuchen Horst

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 09. Januar 2010

Kleiner Zitronen- Auflauf mit Wein- Schaum

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. November 2010

Kuchen aus dem Glas mit warmer Vanille- Soße

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 08. Mai 2010

Lebkuchen-Brownies mit Apfel-Sahne

Für 4 Personen

Lebkuchen-Brownies:

240 g Kuvertüre, zartbitter	60 g Butter	120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker	3 Eier	100 g Mandeln, gemahlen
100 g Mandeln, gehackt	100 g Mehl	1 TL Backpulver
2 Tropfen Bittermandelaroma	1 TL Lebkuchengewürz	50 g Vollmilchschokolade
Salz		

Apfelsahne:

1 Apfel	50 g Butter	50 g Zucker
80 ml Calvados	200 g Schlagsahne	Schokospäne, Halbbitter

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Lebkuchen-Brownies:

Die Kuvertüre grob hacken und mit der Butter im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen. Die Eier mit dem Zucker, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Salz schaumig rühren und die weiche Schokomasse unterziehen. Mandeln, gehackte Vollmilchschokolade und das mit Backpulver und Lebkuchengewürz gemischte Mehl vorsichtig unter die Crèmemasse heben. Den Teig 15 Minuten kalt stellen. Teelöffelweise Teig abstechen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. In den vorgeheizten Ofen circa zehn bis zwölf Minuten backen, dabei nicht dunkel werden lassen.

Apfelsahne:

Den Apfel schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen, die Äpfel, sowie den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen, mit Calvados ablöschen und etwas reduzieren lassen. Die Sahne steif schlagen und die Äpfel unterheben, zusammen mit den Brownies servieren. Schokospäne auf den Brownies drapieren.

Horst Lichter am 23. Dezember 2008

Mandel-Kuchen mit Amaretto-Sahne-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 04. Dezember 2010

Mandel-Pinien-Tartaleta mit Sangria-Eis

Für 4 Personen

Sangriaeis:

0,7 l Rotwein	2 cl Orangenlikör	0,1 l Pfirsichsaft
100 g Butter	2 Orangen, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
2 Eier	120 g Zucker	Salz

Mandel-Pinien-Tartaleta:

200 g Mehl	150 g Zucker	100 g Butter
5 Eier	1 EL Milch	150 g Mandeln, ungeschält
4 EL Kräuterlikör	2 Zitronen, unbehandelt	50 g Pinienkerne
Salz	Fett für die Springform	Puderzucker
Pfirsiche	Orangen	

Sangriaeis:

Die Eismaschine vorkühlen. Den Rotwein auf mehr als die Hälfte einreduzieren lassen und heiß in einen großen Mixer geben und den Mixer anschalten. Die Schale der Orangen und der Zitrone abreiben. Den Saft der Orangen, den Saft einer halben Zitrone und den Zucker im Mixbetrieb zu dem Wein geben. Orangenlikör und Pfirsichsaft dazugeben. Die Butter nach und nach in den laufenden Mixer geben, dann das Eigelb hinzufügen. Die heiße Masse in die vorgekühlte Eismaschine geben und abfrieren. Mit Salz abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Mandel-Pinien-Tartaleta:

Mehl, 50 Gramm Zucker, Butter, ein Ei und Milch zu einem Mürbeteig kneten und 30 Minuten im Kühlschrank liegen lassen. Die Mandeln mit einem Messerstern zermahlen. Die restlichen Eier trennen und aus dem Eiweiß mit einer Prise Salz einen festen Schaum schlagen. Die Schale der Zitronen abreiben. Eigelb mit 100 Gramm Zucker schaumig schlagen und die Mandeln, Kräuterlikör und Schale der Zitronen dazugeben. Die Form einfetten und den Teig einlegen. Die Mandelmasse auf den Teig glatt verstreichen und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zusammen mit dem Sangria Eis, Pfirsichen und Orangen anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter / Darjes am 10. Oktober 2008

Mandel-Törtchen mit Vanille-Kokos-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 24. April 2010

Mango mit Vanille-Sabayon

Für 2 Personen

1 Mango, reif	30 g Erdbeeren, mit Stiel	1 Zitrone, unbehandelt
10 g Macadamianüsse, ganz	2 Eier	50 ml Champagner
40 g Schlagsahne	1 Vanilleschote	1 Prise Salz
20 g Zucker	1 TL Zucker, braun	Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Mango schälen, halbieren, vom Kern lösen und in feine Spalten schneiden. Auf Tellern zu einem Fächer legen, mit Zitronensaft beträufeln und den braunen Zucker darüber streuen. Die Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, die Erdbeeren waschen und die Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote aufschneiden und etwa die Hälfte der Vanille heraus holen. Die Eier trennen und das Eigelb zusammen mit dem Zucker, der Vanille, einer Prise Salz und dem Champagner in einer Schüssel vermengen und über dem Wasserbad cremig aufschlagen. Anschließend vom Wasserbad nehmen, die Sahne vorsichtig unter die Masse heben und alles etwas abkühlen lassen. Anschließend die Mangospalten mit der Zabaione überziehen, die Teller in den Ofen geben und für fünf bis acht Minuten gratinieren. Die fertigen Mangospalten mit der Vanille-Zabaione aus dem Ofen nehmen, mit den gerösteten Macadamianüssen und den Erdbeeren anrichten und mit dem Puderzucker garnieren.

Horst Lichter am 11. März 2010

Marzipan-Strudel mit Apfelmus

Für 4 Personen

Marzipanstrudel:

2 Eier	2 EL Puderzucker	100 g Löffelbiskuits
60 g Mandeln, gerieben	1 TL Maisstärke	80 g Marzipan
4 Blätter Strudelteig	2 EL Butter	

Apfelmus:

2 Äpfel	250 ml Weißwein	1 Stange Zimt
2 cl Amaretto	2 EL Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Marzipanstrudel:

Eigelb mit Puderzucker cremig rühren, bis die Farbe hell geworden ist. Löffelbiskuits zerbröseln und mit den Mandeln einrühren. Eiweiß mit Maisstärke zu Schnee schlagen. Schnee unter die Eigelbmasse heben. Marzipan mit einer Reibe in die Masse reiben. Ein Strudelteigblatt auflegen, mit geschmolzener Butter bestreichen und ein zweites Teigblatt darauf legen. Die Hälfte der Füllung auf den oberen Teil des Teigs legen. Seitenränder mit Butter bestreichen, einschlagen und zum Strudel einrollen. Außen wieder mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen circa zwölf Minuten backen.

Apfelmus:

Äpfel schälen und klein schneiden. Mit Wein, Zucker und Zimt kochen. Zimt entfernen, Äpfel pürieren und mit Amaretto abschmecken. Dazu empfiehlt sich Schlagsahne.

Horst Lichter am 11. Dezember 2009

Orangen-Eis mit warmen Schoko-Küchlein

Für 4 Personen

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

Schokoladenküchlein:

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

Orangen:

5 Orangen	1 EL Zucker	4 EL Butter
2 cl Orangenlikör		

Für die Förmchen:

Butter	
Zucker	Puderzucker

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

Horst Lichter am 27. Februar 2010

Südsee-Traum

Für 2 Personen

1 Apfel	2 Kiwis	1 Banane
50 g Himbeeren	50 g Brombeeren	50 g Heidelbeeren
1 Ananas	0,5 Honigmelone	0,5 Wassermelone
1 Orange	12 Litschies	3 Eier
300 ml Vanilleeis	500 ml Milch	250 g Mehl
4 cl Crèmelikör	50 g Kandiszucker	50 g Butter
Pflanzenöl	Salz	

Das Vanilleeis antauen lassen. Den Apfel schälen, halbieren und entkernen. Die Kiwis und die Banane ebenfalls schälen. Die Ananas schälen und vom Strunk befreien. Die Honig- und die Wassermelone halbieren und von der dicken Schale befreien. Die Orange halbieren, schälen und die Filets herauslösen. Die Litschies schälen und vom Kern befreien. Das Obst anschließend in grobe Stücke schneiden und mit den Beeren vorsichtig vermengen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Kandiszucker hinzufügen und die Früchte darin karamellisieren. Anschließend den Crèmelikör hinzufügen, das Obst damit vermengen und das Ganze und beiseite stellen. Das Mehl mit den Eiern und der Milch zu einem cremigen Teig vermengen. Dem Pfannkuchenteig eine Prise Salz hinzufügen. Das Pflanzenöl in einer weiteren Pfanne zerlassen und darin zwei Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Die Pfannkuchen in Viertel schneiden und zusammen mit dem Obst und jeweils einer Kugel Vanilleeis auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 9. Oktober 2009

Süßes Omelette mit karamellisierten Pflaumen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 21. August 2010

Vanille-Küchlein mit Feigen und Mandel-Sahne

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 16. Oktober 2010

Zitronen-Schaum-Dessert

Für 2 Personen

2 unbehandelte Zitronen	120 g Zucker	3 Eier
1,5 TL Vanillezucker	150 ml Schlagsahne	2 cl Zitronenlikör
2 Zitronenblüten	1 EL brauner Zucker	2 Zweige Zitronenmelisse

Die Zitronenschale fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker, bis auf einen Teelöffel, mit einem Teelöffel Vanillezucker, der geriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen und einen Teelöffel Zucker dabei langsam einrieseln lassen. Die Eiweißmasse nun vorsichtig, aber zügig unter den Eigelbschaum ziehen. Die Dessertschalen am Rand mit Wasser befeuchten und in den braunen Zucker eintauchen. Nun den Dessertschaum vorsichtig in die Dessertschalen füllen und kühl stellen. Die Sahne mit einem halben Teelöffel Vanillezucker steif schlagen und mit dem Zitronenlikör verfeinern. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf den Zitronenschaum geben und mit Zitronenmelisse und Zitronenblüten garnieren.

Horst Lichter am 06. August 2010

Fisch

Dorsch aus dem Backofen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 21. August 2010

Fisch-Piccata mit Paprika-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 09. Oktober 2010

Fisch-Stäbchen im Kokos-Mantel auf knackigem Salat

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 27. März 2010

Gebackenes Seelachs-Filet auf Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 13. November 2010

Gebratener Zander mit Champagner-Risotto

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 18. Dezember 2010

Gefüllter Rotbarsch

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 23. Oktober 2010

Gratiniertes Seelachs-Filet

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 27. Februar 2010

Kabeljau auf Gurken-Salat und Zitronen-Risotto

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 10. Juli 2010

Kräuter-Forelle mit Drillingen in Butter geschwenkt

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 31. Juli 2010

Lachs-Filet mit Rucola-Risotto

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 17. April 2010

Lachs-Lasagne

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 11. September 2010

Lachs-Tatar mit Rucola und Balsamico-Vinaigrette

Für 2 Personen

120 g Gravedlachs, in Scheiben	120 g Rucola	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	4 EL Olivenöl	3 EL Balsamico-Essig, dunkel
1 EL Schnittlauch, frisch	1 EL Petersilie, glatt	1 EL Forellenkaviar
2 TL Sahne-Meerrettich	1 TL Dijon-Senf, fein	1 TL Honig, flüssig
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Kerbel	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Die Lachsscheiben fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Kerbel zupfen, fein hacken und mit dem Lachs und den Frühlingszwiebeln vermengen. Ungefähr zwei Teelöffel Sahne-Meerrettich einrühren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Frucht auspressen und dazu geben. Das Ganze mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Für die Vinaigrette den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Nun den Balsamico-Essig mit dem Olivenöl und dem Senf verquirlen, den Knoblauch und die Kräuter einrühren. Die Vinaigrette mit etwas Salz, Pfeffer, dem Honig oder Zucker herzhaft abschmecken. Den Rucola abwaschen, trocken schleudern und großzügig mit der Vinaigrette beträufeln. Das Lachstatar auf die Mitte des Salats setzen und nach Belieben mit Forellenkaviar garnieren. Das Ganze nach Belieben mit etwas schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 25. September 2009

Mini-Pfannkuchen gefüllt mit Räucher-Lachs

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 23. Januar 2010

Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. September 2008

Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 30. Oktober 2010

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

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 30. Januar 2010

Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 05. Juni 2010

Scholle, Speckwürfel, Endivien-Salat, Kartoffel-Dressing

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 29. Mai 2010

Schollen-Röllchen in Senf-Soße

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. Februar 2010

Schollen-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 2 Personen

6 Schollenfilets mit Haut	100 g Wildreismischung	250 g Tomaten
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 EL Balsamico-Essig
0,25 Bund Kerbel	0,25 Bund Petersilie	0,25 Bund Thymian
0,25 Bund Dill	1 TL Pfefferkörner	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend den Wildreis darin garen. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach innen zusammenrollen und mit den Holzstäbchen fixieren. Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und den Dill waschen und trocknen. Die Milch mit 50 Millilitern Wasser, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milchmischung kocht, die Hitze etwas reduzieren und die Schollenröllchen dazu geben und für acht bis zehn Minuten in dem Sud ziehen lassen. Währenddessen die restlichen Kräuter abzupfen und fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und die Schalotte sowie die Hälfte des Knoblauchs fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. Den Knoblauch und die Schalotten in einem Esslöffel Pflanzenöl anschwitzen, die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und circa 300 Milliliter in einem Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl mit der Butter vermengen und in kleinen Portionen unter den Sud rühren, bis eine Soße entsteht. Die Soße anschließend noch etwas reduzieren lassen, die gehackten Kräuter darunter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abgießen. Die Fischröllchen mit dem Wildreis, den geschmorten Tomaten und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 11. März 2010

Seelachs-Filet auf knackigem Wirsing-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

Seelachs-Filet mit Zucchini in Eihülle

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 22. Mai 2010

Seelachs-Filet mit Zwiebel-Stampfkartoffeln

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 03. Juli 2010

Strammer geht's nicht mit Lachs-Filet

Für 4 Personen

Meerrettich-Kresse-Aufstrich:

0,5 Zitrone	200 g Frischkäse	1 EL Crème-fraîche
2 EL Kresse	1 Stck. Meerrettich	2 EL Kresse, als Garnitur
Salz	Pfeffer	

Strammer Max:

3 – 4 Tomaten	500 g Lachsfilet, am Stück	2 EL Butter
4 Scheiben Bauernbrot	4 Eier, M	2 cl Kondensmilch
1 – 2 EL Butterschmalz	8 Friséeblätter, groß	1 Zitrone, unbehandelt
Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Meerrettich-Kresse-Aufstrich:

Die Zitrone auspressen. Frischkäse, einen Esslöffel Zitronensaft, Crème-fraîche, frisch gehackte Kresse und einem Teelöffel geriebenen Meerrettich gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Strammer Max:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, das Grüne entfernen. Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und quer in circa einen bis eineinhalb Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Lachsscheiben beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer hitzebeständigen Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten drei bis fünf Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen warm halten. Inzwischen die Brotscheiben tosten. Die Eier verrühren, Kondensmilch und eine Prise Salz hinein geben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Milch-Mischung darin backen. Die Brotscheiben üppig mit dem Meerrettich-Kresse-Aufstrich bestreichen und gleichmäßig mit den Friséeblättern sowie den Tomatenscheiben belegen. Die Zitronenschale abreiben. Die Brote auf Tellern anrichten und dann die Lachsfilets mit Zitronenabrieb bestreut und zum Schluss das Rührei draufsetzen. Mit etwas Schnittlauch garnieren. Warm servieren.

Horst Lichter am 30. April 2010

Thunfisch-Steak mit Zucchini-Tagliatelle

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 01. August 2009

Zander-Filet auf Kürbis-Gemüse

Für 4 Personen

Zanderfilet:

4 Zanderfilets, a 180 g	2 Kartoffeln, groß	1 Zitrone
2 EL Butterschmalz	Meersalz	

Kürbisgemüse:

1 kg Hokkaido Kürbis	2 EL Butter	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml Aceto Balsamico	100 ml Rinderfond
Curry, Weißwein	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

Soße:

1 Schalotte	1 EL Butter	4 Champignons
125 ml Weißwein, trocken	500 ml Fischfond	300 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	3 Zweige Kerbel
Salz	Pfeffer	

Zanderfilet:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zanderfilets von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz würzen. Die Kartoffeln schälen und halbieren, mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Die Kartoffelscheiben wie Schuppen auf eingöltes Pergamentpapier schichten und den Fisch über die Kartoffelscheiben legen. Den Kartoffelfisch in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz zuerst von der Pergamentseite braten, nach einigen Minuten wenden und noch drei bis vier Minuten braten.

Kürbisgemüse:

Den Kürbis schälen und entkernen, das feste Kürbisfleisch in schöne Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in der ausgelassenen Butter anschwitzen. Die Kürbisstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuss würzen. Mit etwas Balsamico und Weißwein ablöschen und dem Rinderfond angießen, so dass der Kürbis dünsten kann.

Soße:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit der Schalotte in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Danach den Fischfond dazugeben und erneut auf die Hälfte reduzieren. Nun die Sahne und Crème-fraîche dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den fein gehackten Kerbel unterrühren. Das Zanderfilet mit der Kartoffelseite nach oben (die Kartoffelseite noch etwas salzen) auf dem Kürbisgemüse anrichten und mit der Soße servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2009

Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 09. Januar 2010

Geflügel

Buntes Enten-Pfannen-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. November 2010

Enten-Pfannen-Gemüse Holala

Für 4 Personen

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

Von der Entenbrust die Haut abziehen und dann in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Das restliche Öl nun in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Broccoli und Shiitake-Pilze darin circa zwei Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nun die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Chilischote, Mungobohnensprossen, Sesam und Tamarinden zufügen. Unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiter braten. Hühnerfond, Sesamöl und Sojasoße dazugeben und nochmals circa eine Minute aufkochen lassen und die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 05. November 2010

Gebratene Hähnchen-Brust mit Linsen und Avocados

Für 4 Personen

Dressing:

1 TL Zucker	1 Zitrone	1 Msp. Kurkuma
2 Msp. Kreuzkümmel	8 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Gebratene Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 – 2 EL Butterschmalz	2 Avocados
0,5 Zitrone	80 g Linsen (klein und gekocht)	12 Cocktailtomaten
3 Zweige Kerbel	1 Bauernbrot	Salz
Pfeffer		

Dressing:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zucker, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Kurkuma verrühren. Das Olivenöl nach und nach einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratene Hähnchenbrust:

Saft der Zitrone auspressen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Vom Herd nehmen und zugedeckt circa fünf Minuten gar ziehen lassen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und in feine Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dekorativ mit dem Hähnchenbrustfleisch, Linsen und Cocktailtomaten auf Tellern anrichten und das Dressing gleichmäßig darüber gießen. Als Garnitur die Kerbelblättchen verwenden. Dazu frisches Bauernbrot reichen.

Horst Lichter am 27. November 2009

Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 04. September 2010

Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 04. Dezember 2010

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

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 25. September 2010

Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 10. April 2010

Hähnchen-Brust-Filet in Mandel-Hülle, Champignon-Nudeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Bandnudeln	50 g Frühstücksspeck
40 g Mandelblättchen	2 Eier	200 g Brokkoli
100 g Champignons	1 Schalotte, klein	1 Knoblauchzehe, klein
50 ml Weißwein, trocken	125 ml Sahne	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Petersilie, glatt	1 Chilischote, rot, frisch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen und in einem die Bandnudeln garen. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen und im zweiten Topf diese bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen. In einen zweiten tiefen Teller das Mehl geben, in einen dritten die Mandelblättchen. Die Hähnchenbrustfilets erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Mandelblättchen wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch für circa 15 Minuten in den Backofen geben und weiter garen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und die Hälfte der Schote in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckstreifen darin kurz anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel, den Knoblauch sowie die Chili dazu geben und anschwitzen. Nun die Champignons in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und reduzieren lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Nudeln abgießen und vorsichtig mit der Soße vermengen. Den Brokkoli ebenfalls abgießen, kurz in etwas Butter schwenken und mit etwas Muskatnuss würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Champignonnudeln mit den Hähnchenbrustfilet und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2010

Hähnchen-Brust-Filet mit Kräutern und Bandnudeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 150 g	60 g Frühstücksspeck	200 g Bandnudeln, grün
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Salbei	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Rosmarin	0,5 Bund Petersilie, glatt	1 EL Butterschmalz
50 g Butter, kalt	80 ml Weißwein, Riesling, trocken	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Thymianblätter, die Rosmarinnadeln und die Petersilienblätter abzupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter im Ganzen auf den Speckscheiben verteilen und die übrigen Kräuter dazu legen. Die Speckscheiben mit den Kräutern nach innen um die Hähnchenbrustfilets wickeln und mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Anschließend die Hähnchenbrustfilets auf jeder Seite etwa vier Minuten scharf anbraten, mit etwas Weißwein ablöschen und im Backofen warmstellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem restlichen Weißwein nochmals ablöschen, die Butter dazugeben, das Ganze verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit den grünen Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2010

Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 13. Februar 2010

Hack

Burmesisches Hochzeit-Gericht mit Rinder-Hack

Für 4 Personen

Gefüllte Lauch-Bananen-Hacktasche:

700 g Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln	1 Lauchstange
1 EL Kräuter	2 Zehen Knoblauch	2 Eier
0,5 l Gemüsebrühe	1 Stange Porree	1 Banane
2 Pck. Blätterteig, TK	Salz	Pfeffer

Karamell. Tomatensoße:

1 Dose Tomaten, geschält	250 ml Rotwein	1 Schote Chili
1 Spritzer Tabasco	1 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Oregano	1 Bund Petersilie
1 Orange	2 EL Puderzucker	1 Gläschen Kapern
200 g Gorgonzola	2 Lorbeerblätter	Arganöl
Salz	Pfeffer	Aceto Balsamico

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Lauch-Bananen-Hacktasche:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Rinderhackfleisch mit Zwiebeln, Lauch, gehackten Kräutern, Knoblauch und zwei Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Porree klein schneiden und in einem Topf mit Gemüsebrühe blanchieren. Die Banane der Länge nach durchschneiden. Den Blätterteig ausrollen und mit der Gemüse-Fleischmasse, dem blanchierten Porree und der Banane füllen. Dann zur Tasche formen. Je nach Größe des Teigs können zwei oder drei Taschen daraus entstehen. In die Taschen einige Löcher einritzen. Die Teigtaschen circa 20 Minuten im Ofen backen bis die Banane fast zerlaufen ist.

Karamell. Tomatensoße:

Den Saft der Orange auspressen. Basilikum, Thymian, Oregano und Petersilie waschen und klein hacken. Tomaten in Rotwein, einer Chilischote, ein wenig Tabasco, Basilikum, Thymian, Oregano, Petersilie, Lorbeerblättern, etwas Aceto Balsamico, Arganöl und dem Saft der Orange aufkochen lassen. Dann Rosmarin hinzugeben und nur ganz kurz mitkochen lassen. Die Soße anschließend durch ein feines Sieb geben. Um die Schärfe der Soße etwas zu nehmen wird Puderzucker karamellisiert und in die Soße gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße auf dem Teller verteilen, die Hacktasche zerschneiden und in kleine Stücke drapieren. Basilikumblätter um die Hacktasche herum verteilen und je einen Klecks Gorgonzola darauf geben. Die Kapern können separat gegessen werden. Improvisation ist alles!

Horst Lichter am 22. August 2008

Kraut-Wickerl

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 18. September 2010

Mit Kalb-Hack gefüllte Paprika-Schoten mit Risotto

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 07. August 2010

Innereien

Steinpilz-Carpaccio mit gebratener Gänse-Leber

Für 4 Personen

250 g Gänseleber	1 EL Butter	1 EL Calvados
400 g Steinpilze, frisch	100 g Cocktailtomaten	1 Schalotten
0,5 Bund Blattpetersilie	6 EL Olivenöl	2 EL Balsamico, weiß
1 TL Senf, süß	1 EL Puderzucker	Crema di Balsamico
Pfeffer	Meersalz	Blattpetersilie

Die Gänseleber kalt abbrausen und trocken tupfen. Von Haut und Gefäßen befreien und in grobe Streifen schneiden. Steinpilze mit der Pilzbürste putzen. Die Stiele waagrecht und die Kappen senkrecht in feine Scheiben schneiden. Nun die Vinaigrette mit dem Olivenöl, Senf, weißem Balsamico, fein gehackter Schalotte und Blattpetersilie anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steinpilze auf einer großen Platte oder vier Tellern fächerförmig verteilen und mit der Vinaigrette reichlich beträufeln. Cocktailtomaten putzen. Puderzucker in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin karamellisieren. Mit einigen Spritzern Crema di Balsamico ablöschen und vom Herd nehmen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Gänseleber unter Wenden darin zwei bis drei Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Calvados ablöschen. Herausnehmen und auf dem Steinpilzcarpaccio dekorativ mit etwas Blattpetersilie und den karamellisierten Cocktailtomaten anrichten.

Tipp:

Als Beilage empfiehlt sich frisches Baguette.

Horst Lichter am 07. November 2008

Kalb

Gefüllte Kalb-Koteletts mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 06. November 2010

Kalb-Filet mit Mangold und Rosmarin-Kartöffelchen

Für 4 Personen

600 g Kalbsfilet, pariert	2 EL Butter	6 Schalotten
2 Zweige Rosmarin	450 ml Kalbsfond	250 ml Weißwein, trocken
300 g Kartoffelchen	1 Knolle Knoblauch	2 Zitronen
0,5 l Sahne	300 g Mangold, küchenfertig	2 EL Olivenöl
2 Bund Blattpetersilie	2 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln gründlich abbrausen und je nach Größe vierteln ungeschält in eine kleine Auflaufform geben. Mit Salz würzen, die Rosmarinzwige ganz dazulegen oder auch einige Nadeln abzupfen und verteilen. Knoblauchknolle in der Mitte durchschneiden und auf die Kartoffeln legen. Im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten garen. Die Kartoffeln nach dem Backen mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne durchschwenken. Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter auslassen und das Filet von allen Seiten schön braun anbraten. Zwischendurch vier fein gewürfelte Schalotten mit zu dem Fleisch geben und mit anbraten. Das Ganze mit 250 Milliliter Kalbsfond ablöschen und das Fleisch aus der Pfanne nehmen und circa zwölf Minuten im Backofen warm stellen. Den Saft der Zitronen auspressen. Nun den Weißwein und den Saft der Zitronen zum Bratensaft geben und um mehr als die Hälfte einreduzieren. Zum Schluss mit Sahne und dem restlichen Kalbsfond auffüllen und nochmals kurz einkochen lassen. Die fein gehackte Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackten Knoblauch und die restlichen fein geschnittenen Schalotten in einem Esslöffel Butter anschwitzen, den grob geschnittenen Mangold dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und zusammenfallen lassen. Das Filet in Scheiben schneiden. Den ausgetretenen Saft vom Fleisch noch mit zur Soße geben. Die Filetscheiben mit dem Mangold und den Kartoffelchen anrichten. Die Soße dekorativ drapieren.

Horst Lichter am 26. September 2008

Kalb-Rouladen mit Weichkäse und Champignons gefüllt

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 17. Juli 2010

Medaillons vom Kalb mit Soße béarnaise und Baby-Möhren

Für 2 Personen

360 g Kalbsfilets	300 g Babymöhren, im Bund	1 Schalotte
1 Ei	150 g weiche Butter	2 EL Butterschmalz
1 EL flüssiger Honig	2 EL Mehl	2 EL Weißweinessig
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Blattpetersilie	1 Zweig Kerbel
1 Zweig Estragon	Salz	schwarzer Pfeffer
weißer Pfeffer		

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Babymöhren schälen und darauf achten, dass das Grün am Ende erhalten bleibt. Die Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel fein hacken. Die Möhren kurz im Salzwasser blanchieren und herausnehmen. 30 Gramm Butter sowie den Honig in einer Pfanne erhitzen, die noch bissfesten Möhren dazugeben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und etwa drei Minuten dünsten. Abschließend die Petersilie darüberstreuen und das Ganze warmhalten. Für die Soße béarnaise die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Estragon- und Kerbelblätter abzupfen und je zwei Esslöffel fein hacken. Das Ei trennen. Ein paar Pfefferkörner zerdrücken. Nun den Essig mit den Schalotten, einem halben Esslöffel Estragon und dem zerdrückten Pfeffer erhitzen. Die Flüssigkeit bis auf einen Esslöffel einkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Eigelb nun hineinschlagen, mit einem Schneebesen kräftig untermischen und über einem Wasserbad dicklich-schaumig schlagen. Nach und nach die restliche Butter dazugeben. Wenn die Soße eine schöne, luftige Konsistenz hat, die Soße durch ein Sieb passieren und mit Salz und den übrigen Kräutern abschmecken. Die Kalbsfilets waschen, trocken tupfen und in etwa sechs Medaillons schneiden. Die Fleischstücke nun salzen, pfeffern, dann leicht in Mehl wenden und das überflüssige Mehl gut abklopfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filetstücke auf beiden Seiten darin etwa vier Minuten braten. Die Rosmarinzweige beim Bratvorgang mit dazugeben. Nach dem Braten herausnehmen und zugedeckt warm halten. Die Kalbsfilets mit den Möhrchen und der Soße béarnaise auf dem Teller anrichten und servieren.

Horst Lichter am 06. August 2010

Spargel-Salat mit Orangen-Vinaigrette und Kalb-Steaks

Für 2 Personen

2 Kalbssteaks, a 150 g	250 g weißen Spargel	250 g grünen Spargel
1 Kopf Friséesalat	6 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Avocado, reif	1 Mango, reif, fest	2 Orangen
1 Zitrone	40 ml weißer Portwein	80 ml Gemüsefond
2 EL heller Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz
1 Topf Kerbel	1 Zweig Rosmarin	1 TL Koriander
1 TL Pfefferkörner	1 Zimtstange	1 TL Puderzucker
Zucker	Salz	Pfeffer

Den weißen Spargel schälen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und wenn nötig die holzigen Enden abschneiden. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel getrennt bissfest blanchieren. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den grünen Spargel in eiskaltem Wasser abschrecken. Nun die Spargelstangen in circa vier zentimetergroße Stücke teilen. Die Mango und die Avocado schälen, halbieren, entkernen und längs in feine Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mango- und Avocado-Spalten mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Dann in mundgerechte Stücke zupfen. Den Koriander, die Pfefferkörner und eine Hälfte der Zimtstange in die Gewürzmühle füllen. Nun die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Filets herausschneiden, halbieren und in eine Schüssel geben, den Saft aus den filetierten Orangen auspressen und zu den Orangenfilets geben. In einem Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren, mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Nun den Topf vom Herd nehmen, Fond, Essig und Öl einrühren. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Die Hälfte der Zimtstange, Schalotte, Rosmarin und die Orangenschale dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Danach alle Gewürze wieder entfernen, die Orangenfilets samt Saft dazugeben und mit Salz, Zucker und der den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Nun die Salatblätter mit Mango, Avocado, Spargel und Tomaten schön dekorativ auf großen Tellern anrichten. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kalbssteaks waschen und trocken tupfen. Anschließend plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Butterschmalz von beiden Seiten circa drei Minuten braten. Den Kerbel zupfen. Die Kalbsteaks neben dem Spargelsalat auf den Tellern anrichten. Den Spargel mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit der Gewürzmühle würzen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Horst Lichter am 28. Mai 2010

Lamm

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen

4 Lammkoteletts	250 g Bohnen, grün, frisch	50 g Speck, durchwachsen
4 Tomaten	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 110 Grad Grill vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen und im Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Den Speck in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin abraten. Anschließend die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mit dünsten. Nun die Bohnen und die Tomaten hinzufügen. Den Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und das Bohnengemüse 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, die Nadeln des Rosmarins zupfen. Beides mit dem restlichen Olivenöl verrühren und die Lammkoteletts damit einreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite scharf anbraten. Beim Wenden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nun für zehn Minuten in den Backofen geben und gar ziehen lassen. Die Lammkoteletts mit dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 04. September 2009

Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 03. April 2010

Meer

Garnelen unter dem Blätterteig-Häubchen

Für 4 Personen

400 g Garnelen, küchenfertig	300 g Blattspinat, frisch	0,5 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	2 Schalotten	4 Platten Blätterteig
1 Ei	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Estragon	125 ml Weißwein, trocken	125 ml Sahne
4 Schoten Chili, rot, eingelegt	30 g Parmesan	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Knoblauchzehe sehr fein hacken und die Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch andünsten und die Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. Nur die Garnelen aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne den geputzten Blattspinat und die Estragonblättchen kurz anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Mit Wein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben. Die aufgetauten Blätterteigplatten auf das Doppelte ausrollen. Mit einem Gefäß, welches etwa zwei Zentimeter größer ist als die Förmchen, den Teig ausstechen. Den Innenteil der Formen und den Rand mit Butter einfetten und die Garnelen darin gleichmäßig verteilen. Darauf die Blattspinatmasse geben. Jeweils mit einer Chilischote dekorieren. Nun die Teigblätter darauf legen und den Rand leicht andrücken. Den Blätterteig mit Eigelb bepinseln und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Die Schalen für etwa zwölf bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Horst Lichter am 24. Oktober 2008

Gebratener Fenchel mit Garnelen

Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Schale	1 Fenchelknolle, groß	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	20 g Parmesan, am Stück	4 EL Balsamico-Essig, dunkel
4 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Fenchelknolle putzen, das Fenchelgrün aufheben, die äußere Haut entfernen, die Knolle halbieren und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Riesen-Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Riesen-Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. Den Knoblauch am Ende kurz dazugeben. Den Parmesan fein hobeln und die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den gebratenen Fenchel auf Tellern anrichten, mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und den Parmesan darüber streuen. Die Garnelen auf dem Fenchel anrichten, mit etwas Bratensud beträufeln und mit der Petersilie und dem Fenchelgrün garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2010

Jakobsmuscheln in Riesling-Rahm

Für 2 Personen

10 Jakobsmuscheln	1 Zucchini	1 Tomate
1 Schalotte	70 g Butter	1 Msp. Safran-Fäden
1 Zweig Thymian	1 Zweig Kerbel	1 EL Olivenöl
125 ml Riesling	125 ml Fischfond	125 ml Sahne
Mehl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Tomate einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die abgezogene Tomate halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Zucchini auf ein Küchentrepp legen und im Ofen warmhalten. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben. In einer Pfanne 20 Gramm Butter erhitzen und die Muscheln bei mittlerer Hitze anbraten. Ebenfalls zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel hacken. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Beides im Bratensaft der Jakobsmuscheln anbraten. Mit dem Fischfond, dem Riesling und der Sahne ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Thymianzweig herausnehmen, die Tomatenwürfel und den Safran dazugeben und aufkochen lassen. Den Kerbel abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. 50 Gramm kalte Butter in Stücke schneiden und in die Soße einrühren. Die Zucchini und die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten mit der Soße beträufeln und mit dem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 05. November 2010

Reis-Nudeln mit Shrimps

Für 4 Personen

200 g Shrimps	100 g Reisnudeln, dünn	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	0,5 Chilischote, rot	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander	1 Stücke Ananas, klein	4 Scheiben Ingwer
1 TL Currypaste, grün	1,5 EL Fischsoße	1 Limette
3 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer
Zitronensaft		

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und für zehn Minuten ziehen lassen. Die kalt abgebrausten Shrimps auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die geputzten Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten und Chilischote waschen, entkernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ananas in kleine Würfel schneiden und mit den Ingwerscheiben zu den Gemüsestreifen geben. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Currypaste mit circa drei Esslöffeln heißem Nudelwasser verrühren. Den Saft der Limette auspressen. Danach die Fischsoße, den Limettensaft und zwei Esslöffel Sesamöl untermischen. Nun die Reisnudeln abschütten und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Shrimps hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Kurz anbraten und etwas abkühlen lassen. Nun in einer großen Schüssel die Reisnudeln, Shrimps, Ananasmüse und Koriander mischen und die Marinade untermischen. Schmeckt auch super, wenn es in der Pfanne gebraten wird. Gespeist wird nur mit Stäbchen. Guten Appetit!

Horst Lichter am 08. August 2008

Rind

Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Senf-Soße und Broccoli

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200g	2 Scheiben Frühstücksspeck	400 g Broccoli
1 Schalotte	50 g Butterschmalz	2 EL Butter
1 EL Mehl	1 EL Zucker	2 EL Mandelblättchen
2 EL Senf, Pommery	100 ml Sahne	100 ml Rinderfond
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser fünf Minuten gar kochen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann die Butter dazugeben und schmelzen. Die Rinderfilets waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils mit Speck umwickeln und mit Küchengarnt festbinden. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten für drei Minuten anbraten, anschließend in den Ofen geben und für 15 Minuten weitergaren. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, anbraten. Das Mehl hinzugeben, mit dem Rinderfond und der Sahne ablöschen und einkochen. Den Senf hinzufügen und mit Zucker abschmecken. Die Filets und den Broccoli auf einem Teller anrichten. Das Fleisch mit der Senfsoße, den Broccoli mit der Mandelbutter garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. November 2010

Rumpsteak mit Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, á 200 g	400 g Kartoffeln, fest	140 g Parmesan
100g Sahne	40 g Kräuterbutter	2 Tomaten, groß
1 Muskatnuss	3 EL Butter	2 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Butter ausfetten. Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, in einer Auflaufform fächerförmig auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne ebenfalls mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln geben. Den Parmesankäse reiben und 120 Gramm davon über die Kartoffeln geben. Ein paar Butterflöckchen auf dem Gratin verteilen und für rund 25 Minuten in den Ofen geben. Die Tomaten vom Strunk befreien und bis zur Hälfte kreuzweise einschneiden. In der Schnittstelle mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Parmesan füllen. Anschließend für circa 15 Minuten mit in den Backofen geben. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, am Fettrand rundum kurz einschneiden auf beiden Seiten kräftig anbraten. Beim Wenden das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian- und Rosmarinzweig sowie die ungeschälten zerdrückten Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und die Steaks unter Wenden bis zum gewünschten Gargrad braten oder im Backofen bei circa 110 Grad fertig garen. Anschließend die Steaks kurz ruhen lassen und mit der Kräuterbutter, den Tomaten und dem Kartoffelgratin anrichten und servieren.

Horst Lichter am 25. September 2009

Salat

Babyspargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 03. April 2010

Der Klassiker-Salat

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

Gefüllte Mozzarella-Kugeln auf Rucola-Salat

Für 4 Personen

Mozzarellakugeln:

3 – 4 Zweige Basilikum, frisch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Kugeln Büffelmozzarella	50 g Tomaten, getrocknet	8 Scheiben Pancetta, dünn
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zahnstocher

Dressing:

6 EL Olivenöl	3 – 4 EL Balsamico-Essig, hell	1 EL Honig
0,25 Bund Rosmarin	Pfeffer	Salz

Salat:

250 g Rucola	12 Kirschtomaten	2 – 3 EL Pinienkerne
--------------	------------------	----------------------

Bauernbrot, frisch

Mozzarellakugeln:

Basilikum, Thymian und Rosmarin waschen. Mozzarella abtropfen lassen und trocknen. Je eine Kugel waagrecht durchschneiden, beidseitig mit einem Teelöffel oder einem Apfelausstecher so aushöhlen, dass ein circa ein bis eineinhalb Zentimeter dicker Rand bleibt. Das Innere der Mozzarella-Kugeln, die Tomaten sowie die gewaschenen Kräuter fein hacken, vermengen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Hälften damit füllen und wieder zusammenlegen. Nun mit den Pancettascheiben (je Kugel zwei Scheiben) über Kreuz fest umwickeln. Sicherheitshalber mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mozzarella-Kugeln darin von allen Seiten kurz anbraten – so lange, bis der Speck knusprig ist.

Dressing:

Rosmarin fein hacken. Olivenöl, Balsamico, Honig und Rosmarin miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Salat:

Den Rucola waschen und die Kirschtomaten halbieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf den Tellern anrichten. Die Mozzarella-Kugel obenauf setzen und mit den Pinienkernen garnieren. Sofort servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Horst Lichter am 28. Mai 2010

Gemischter Salat mit Speck, Birnen und Scampi

Für 2 Personen

4 Scheiben Speck	4 Scampi, mit Kopf	1 Birne
1 Zitrone, unbehandelt	1 Chicorée	80 g Feldsalat
80 g Baby-Spinat	1 Zehe Knoblauch	1 EL Olivenöl
100 ml Walnussöl	2 EL Balsamico-Essig	1 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Birne schälen, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Speck in einer ungefetteten Pfanne anbraten, bis er knusprig ist. Anschließend das Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pinienkerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett anbraten. In einer Salatschüssel das Walnussöl und den Balsamico-Essig vermengen und die Mischung kräftig verrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Die Scampi der Länge nach aufschneiden, aus der Schale lösen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scampi darin von beiden Seiten kurz braten und die Knoblauchscheiben hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée von den äußeren Blättern und vom Strunk befreien. Den Feldsalat, die Spinat- und die Chicoréeblätter waschen, trocken schleudern, in die Schüssel mit der Vinaigrette geben und das Ganze gut vermengen. Den Salat mit den Birnenstücken, den Scampi und Speckscheiben auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2010

Gurken-Salat mit Lachs-Spießen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 04. September 2010

Rosenkohl-Salat mit Walnüssen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 17. April 2010

Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 05. Juni 2010

Salat-Türmchen in Schinken-Hülle

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 07. August 2010

Schwein

Majoran-Fleisch vom Nacken mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 24. April 2010

Schweine-Filet-Gratin

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 23. Januar 2010

Schweine-Medaillons mit Kürbis-Püree

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 16. Oktober 2010

Soßen

Morchel-Rahm-Soße

Für 4 Personen

25 g Spitzmorcheln, getrocknet	4 cl Grappa	300 ml Wildfond
300 ml Sahne	400 ml d.ingew.Morcheln	Soßenpulver
Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Die bereits eingeweichten Spitzmorcheln gut waschen und vom Sand befreien. Das Spitzmorchelwasser nicht weggießen. Spitzmorcheln und Spitzmorchelwasser aufsetzen und circa zehn Minuten köcheln lassen, anschließend abschütten. Dabei das Wasser wieder auffangen. Die Spitzmorcheln klein schneiden und beiseite stellen. Die Butter von den angebratenen Rehmedaillons nehmen. Soßenpulver in einer beschichteten Pfanne mit etwas Tomatenmark kurz anrösten und mit dem Grappa flambieren, dann mit dem Wildfond ablöschen. Morchelwasser und Sahne hinzufügen und auf eine gute Sämigkeit reduzieren. Die klein geschnittenen Spitzmorcheln zur Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Horst Lichter am 31. Oktober 2008

Pilz-Fisch-Soße

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 EL Butter	4 Champignons
125 ml Weißwein, trocken	500 ml Fischfond	300 ml Sahne
1 Zitrone	3 Zweige Kerbel	1 EL Crème-fraîche
Pfeffer		Salz

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit der Schalotte in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Danach den Fischfond dazugeben und erneut auf die Hälfte reduzieren. Nun die Sahne und Crème-fraîche dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den fein gehackten Kerbel unterrühren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2009

Senf-Soße

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 09. Januar 2010

Tomaten-Soße

Für 4 Personen

1 Dose Tomaten, geschält	250 ml Rotwein	1 Schote Chili
1 Spritzer Tabasco	1 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Oregano	1 Bund Petersilie
1 Orange	2 EL Puderzucker	1 Gläschen Kapern
200 g Gorgonzola	2 Lorbeerblätter	Arganöl
Salz	Pfeffer	Aceto Balsamico

Den Saft der Orange auspressen. Basilikum, Thymian, Oregano und Petersilie waschen und klein hacken. Tomaten in Rotwein, einer Chilischote, ein wenig Tabasco, Basilikum, Thymian, Oregano, Petersilie, Lorbeerblättern, etwas Aceto Balsamico, Arganöl und dem Saft der Orange aufkochen lassen. Dann Rosmarin hinzugeben und nur ganz kurz mitkochen lassen. Die Soße anschließend durch ein feines Sieb geben. Um die Schärfe der Soße etwas zu nehmen wird Puderzucker karamellisiert und in die Soße gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Horst Lichter am 22. August 2008

Suppen

Gratinierter Knoblauch-Rahm-Suppe

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. Februar 2010

Kräuter-Suppe

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 26. Juni 2010

Rosenkohl-Creme-Suppe

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. März 2010

Sauerampfer-Süppchen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 22. Mai 2010

Schwammerl-Suppe

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 18. September 2010

Spargel-Suppe von grünem Spargel

Für 2 Personen

250 g grüner Spargel	30 g Butter	1 unbehandelte Zitrone
20 g Kräuterbutter	125 ml trockener Weißwein	1 TL Tomatenmark
2 TL süßer Senf	250 ml Sahne	2 Eier
1 Muskatnuss	1 EL Pfefferkörner	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Schalen und die abgeschnittenen Endstücke in einem halben Liter Wasser mit 20 Gramm Butter, dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz und Zucker gut auskochen. Den Spargel herausnehmen und die Suppe im Anschluss passieren. Nun die Köpfe vom Spargel abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterbutter in einem Topf zerlassen und die Spargelstücke darin andünsten. Das Tomatenmark und den Senf dazugeben und unter ständigem Rühren gut anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und der passierten Spargelbrühe ablöschen und mit Sahne auffüllen. Die Pfefferkörner im Mörser schroten. Die Suppe mit Salz, dem geschrotetem Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Spargelköpfe kurz in der restlichen Butter schwenken. Die Eigelb vom Eiweiß trennen. Die Suppe vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem verquirlten Eigelb legieren. Die Suppe mit den gedünsteten Spargelköpfen auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 25. Juni 2010

Vegetarisch

Avocado-Crossinis

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. September 2008

Kartoffel-Plätzchen mit Pilz-Ragout

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 20. März 2010

Milch-Reis mit frischen Erdbeeren

Für 2 Personen

250 g Erdbeeren, frisch	80 g Milchreis	10 g Butter
250 ml Milch	4 Orangen	2 EL Mandelblättchen
2 EL Zucker	1 EL Schmand	2 TL Orangenlikör
1 TL Speisestärke	1 TL Vanillezucker	1 Prise Salz

Den Milchreis in die Milch hineinrühren, mit dem Salz würzen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel Orangensaft mit der Stärke und einem Esslöffel Zucker verrühren. Den restlichen Orangensaft aufkochen lassen und mit der angerührten Stärke binden. Anschließend alles erneut kurz aufkochen lassen, den Grand Marnier hinzugeben und das Ganze abkühlen lassen. Die Erdbeeren vom Grün befreien, halbieren und mit der Orangensoße vermischen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Milchreis vom Herd nehmen und den restlichen Zucker, den Vanillezucker, den Schmand und die Butter unterrühren. Den Milchreis in Dessertschalen füllen und die Erdbeeren sowie die Mandeln darüber.

Horst Lichter am 04. September 2009

Vorspeisen

Gefüllte Blätterteig-Pastetchen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 13. November 2010

Lachs-Küchlein mit Avocado-Creme

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 13. Februar 2010

Pfannkuchen-Rolle mit einer Mangold-Ricotta-Füllung

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 17. Juli 2010

Wild

Kaninchen-Rücken-Filets mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 18. Dezember 2010

Reh-Rücken mit Rahm-Wirsing und Pommes-macaire

Für 4 Personen

Rehrücken:

1 Rehrücken	5 Wacholderbeeren	200 ml Fleischbrühe
150 g Speck	50 g Butter, zerlassen	125 ml Rotwein
200 ml Sahne	1 TL Preiselbeergelee	Salz
Zucker	Pfeffer	

Pommes macaire:

600 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	6 Scheiben Baconspeck
2 Zweige Blatt Petersilie	2 Eier	Muskat
Stärke	Butterschmalz	Salz

Wirsingrahm:

1 Wirsing, klein	1 Gemüsezwiebel	4 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	200 g Schlagsahne	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	4 Birnen, aus dem Glas
2 TL Preiselbeeren		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Rehrücken:

Den Rehrücken sorgfältig häuten, mit Salz, Pfeffer und zerstoßenen Wacholderbeeren einreiben. Mit 100 Gramm Speck spicken und mit zerlassener Butter bestreichen. Den restlichen Speck in Würfel schneiden, in einer nicht gefetteten Pfanne auslassen. Rehrücken hinein geben und von allen Seiten scharf anbraten. Danach mit Rotwein ablöschen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Gelegentlich mit dem Bratsud übergießen. Nun den Rehrücken hinausnehmen und warmstellen. Danach den Bratfond mit der Fleischbrühe ablöschen und durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Sahne unterrühren und einreduzieren. Mit Preiselbeergelee, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pommes macaire:

Kartoffeln schälen. Ganz in Salzwasser weich kochen. Schalotte und Speck fein würfeln. Zusammen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe drei bis vier Minuten dünsten. Petersilie fein schneiden. Kartoffeln abgießen. Restliche Flüssigkeit verdampfen lassen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Speck, Schalotte, Petersilie und Eigelb unter die warme Kartoffelmasse arbeiten. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Auf wenig Stärke zu einer Rolle von circa vier Zentimeter Durchmesser formen. Auskühlen lassen. Kartoffelrolle in circa eineinhalb Zentimeter breite Scheiben schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne in wenig Butterschmalz beidseitig braten.

Wirsingrahm:

Wirsing putzen, vierteln, kurz waschen, gut abtropfen lassen. Den Strunk raus schneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden, zuvor die dicken Rippen entfernen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Wirsingstreifen zugeben, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe, Schlagsahne angießen, in circa acht Minuten bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Rehrücken in Scheiben schneiden, mit der Soße, dem Rahmwirsing und den Pommes macaire auf den Tellern anrichten. Je eine halbe Birne gefüllt mit Preiselbeeren zur Dekoration darauf legen.

Horst Lichter am 12. Dezember 2008

Reh-Rücken-Medaillons mit Morchel-Rahm, Crêpes

Für 4 Personen

Rehmedaillons:

4 Rehrückenmedaillons	Salz	Pfeffer
Butter	Walnussöl	

Morchelrahmsoße:

25 g Spitzmorcheln, getrocknet	4 cl Grappa	300 ml Wildfond
300 ml Sahne	400 ml Wasser d.ingew.Morcheln	Soßenpulver
Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Cassis-Feigen:

50 g Zucker, braun	150 ml Johannisbeersaft, schwarz	3 Gewürznelken
1 Zimtstange	1 Orange, unbehandelt	5 EL Aceto-Balsamico
8 Feigen, frisch		

Feigenchutney:

12 Feigen, frisch	2 Schalotten	1 – 2 Zehen Knoblauch
3 EL Rohrzucker, braun	1 Stück Ingwer, frisch	1 Sternanis
1 Schote Chili, rot	100 ml Balsamico bianco	Butter
Salz	Pfeffer	Pimentkörner

Crepes:

250 g Mehl	200 ml Milch	200 ml Wasser
50 g Butter	2 Eier	Salz
Vanillezucker		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Rehmedaillons:

Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Rehmedaillons auf beiden Seiten mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne die Medaillons in heißer Butter bei mittlerer Hitze rundherum anbraten - maximal zwei Minuten pro Seite. Übrig gebliebene Butter nicht weggießen. Die Medaillons mit Pfeffer bestreuen und eine gebutterte ofenfeste Form legen. Mit dem Walnussöl beträufeln und die Form mit Alufolie verschließen. Im vorgeheizten Backofen circa acht bis zwölf Minuten rosa braten.

Morchelrahmsoße:

Die bereits eingeweichten Spitzmorcheln gut waschen und vom Sand befreien. Das Spitzmorchelwasser nicht weggießen. Spitzmorcheln und Spitzmorchelwasser aufsetzen und circa zehn Minuten köcheln lassen, anschließend abschütten. Dabei das Wasser wieder auffangen. Die Spitzmorcheln klein schneiden und beiseite stellen. Die Butter von den angebratenen Rehmedaillons nehmen. Soßenpulver in einer beschichteten Pfanne mit etwas Tomatenmark kurz anrösten und mit dem Grappa flambieren, dann mit dem Wildfond ablöschen. Morchelwasser und Sahne hinzufügen und auf eine gute Sämigkeit reduzieren. Die klein geschnittenen Spitzmorcheln zur Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cassis Feigen:

Die Feigen schälen und beiseite stellen. Orange heiß abspülen. Von der Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides beiseite stellen. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Johannisbeersaft ablöschen. Nelken, Zimt, Schale und Saft der Orange und Aceto Balsamico hinzufügen. Auf drei Viertel der Menge reduzieren. Die Feigen in den Cassis Sud geben, kurz aufkochen und ziehen lassen.

Feigenchutney:

Die Feigen, die Schalotten, den Knoblauch, den Ingwer und die Chilischote sehr klein schneiden.

Die Schalotten in einer beschichteten Pfanne mit der Butter hellgelb anrösten. Die klein geschnittenen Feigen, Knoblauch, Ingwer, und Chili dazu geben und kurz mitrösten. (Knoblauch darf nicht dunkel werden). Mit dem Zucker karamellisieren und dem Balsamico bianco ablöschen. Sternanis, Pimentkörner, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und circa 20 Minuten einkochen lassen. Eventuell immer wieder mit Wasser bedecken. Sternanis und Piment herausholen und mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen.

Crepes:

Butter zerlassen. Das Mehl mit einer Prise Salz, dem Vanillezucker, der zerlassenen Butter, der Milch und dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren und circa zehn Minuten quellen lassen. Die Eier unter den Teig quirlen. In einer beschichteten Pfanne dünne Crepes ausbacken, dabei den Teig langsam und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Fertige Crepes warm stellen. Die Crepes mit dem Feigenchutney dünn bestreichen und ausrollen. Die Crepes dann diagonal aufschneiden und auf dem Teller anrichten. Den Rehrücken aufschneiden und mit der Morchelsoße auch auf dem Teller anrichten. Cassis Feigen aus dem Sud nehmen und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Horst Lichter am 31. Oktober 2008

Winter-Salat mit Kaninchen-Rücken-Filets, Pfifferlingen

Für 4 Personen

Kaninchen:

4 Kaninchenrückenfilets, a 80 g	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Mehl	Pfeffer
Salz		

Wintersalat:

150 g Blattsalate	1 Stange Frühlingslauch	3 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	0,5 Bund Kräuter	1 TL Johannisbeergelee, schwarz
Pfeffer	Salz	

Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge	1 Schalotte	1 EL Butter
Pfeffer	Salz	4 Feigen

Kaninchen:

Die Kaninchenrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In heißem Butterschmalz beidseitig anbraten und bei mittlerer Temperatur unter Zugabe von Rosmarin- und Thymianzweig fertig garen. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Wintersalat:

Die Salate waschen, zerpfücken und trocken schleudern. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Essig, Öl, Frühlingslauch und klein gehackten Kräutern eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Johannisbeergelee verfeinern. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.

Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge putzen, die Schalotte fein hacken. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Pilze mit den Schalotten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und warm halten. Die Kaninchenfilets in schräge Stücke schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten, die Pfifferlinge darüber geben und die Kaninchenstücke gleichmäßig darauf verteilen. Die Feigen enthäuten, in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Horst Lichter am 17. Dezember 2010

Wurst-Schinken

Kürbis-Risotto mit krossem Speck

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 23. Oktober 2010

Leberwurst-Kartoffel-Chips auf Feld-Salat

Für 4 Personen

Dip:

70 g Johannisbeergelee, rot 1 EL Weißweinessig 1 EL Portwein
1 TL Chilipulver

Dressing:

2 EL Balsamico-Essig, weiß 5 EL Kürbiskernöl Salz
Pfeffer

Leberwurst-Kartoffel-Chips:

2 Kartoffeln, sehr groß 1 Ei 16 Scheiben Leberwurst
16 Kerbelblättchen 200 g Feldsalat 2 EL Pinienkerne
Öl zum Frittieren Salz Pfeffer

Dip:

Johannisbeergelee mit Weißweinessig, Portwein und Chilipulver verrühren.

Dressing:

Balsamico-Essig mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Leberwurst-Kartoffel-Chips:

Die Kartoffeln schälen und längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Insgesamt werden 32 Scheiben benötigt. Die Hälfte der Kartoffelscheiben an den Rändern mit Eiweiß bestreichen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit je einer Leberwurstscheibe belegen. Die Kerbelblättchen darauf verteilen. Nun je eine Kartoffelscheibe darauf legen und die Ränder sehr gut zusammendrücken. Bei Bedarf Zahnstocher verwenden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Kartoffelchips darin goldgelb ausbacken. Herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den gewaschenen und getrockneten Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Mit den Kartoffelchips und dem Johannisbeerdip auf einer großen Platte oder Tellern anrichten.

Horst Lichter am 04. Dezember 2009

Mangold im Parmesan-Körbchen mit Speck, Spiegelei

Für 4 Personen

Parmesankörbchen:

400 g Parmesan

Mangold:

2 Stauden Mangold, a 500 g 2 Schalotten 1 – 2 Zehen Knoblauch

2 EL Butter Salz Pfeffer

Muskatnuss

Speck:

8 Scheiben Baconspeck

Spiegelei:

4 Eier Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Parmesankörbchen:

Den Parmesan reiben und auf ein Blech mit Backpapier kreisförmig und dünn aufstreuen. Im vorgeheizten Backofen acht bis zehn Minuten backen und dann mit Hilfe kleiner Schüsseln oder Tassen in die gewünschte Form bringen und abkühlen lassen.

Mangold:

Mangold putzen und waschen. Die Stiele entfädern, klein schneiden und die Blätter in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden und die Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und beides glasig dünsten. Mangold hinzufügen und unter wenden circa drei bis fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Speck:

Die Baconscheiben in einer ungefetteten Pfanne von beiden Seiten kross ausbraten.

Spiegelei:

Die Eier zu Spiegeleiern braten und mit Salz abschmecken. Das Parmesankörbchen mit dem Mangoldgemüse füllen und mit je zwei Scheiben Speck und einem Spiegelei servieren.

Horst Lichter am 02. Oktober 2009

Mangold-Röllchen mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

4 Stück Ziegen-Frischkäse a 20 g	4 Blätter Mangold, groß	2 Schalotten
0,5 Zehe Knoblauch	4 Scheiben Parma-Schinken	1 Limette, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Olivenöl	50 g Butter
6 Salbeiblätter	Salz	Pfeffer
Frische Muskatnuss		

Mangold waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten in grobe Stücke, den Knoblauch in feine Stücke schneiden. Die Schale der Limette abreiben. Olivenöl und 20 Gramm Butter erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die abgeriebene Schale einer Limette andünsten. Den in etwas dickere Scheiben geschnittenen Parma-Schinken darin von beiden Seiten anbraten. Mangoldblätter ausbreiten und auf jedes Blatt einen mit Parma-Schinken eingewickelten Ziegenkäse legen. Schalotten und Knoblauch gleichmäßig darüber verteilen. Mit einem Hauch von Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Nun die Mangoldblätter zu einem Täschchen einschlagen, eventuell mit Zahnstochern befestigen. In der gleichen Bratpfanne restliche Butter aufschäumen lassen und die Mangoldtaschen darin von beiden Seiten circa je zwei Minuten braten. Die Mangoldtaschen in der Mitte durchschneiden und auf Tellern anrichten. In derselben Bratpfanne die Salbeiblätter kurz andünsten. Die Schale der Zitrone abreiben und die Mangoldtaschen damit bestreuen. Die Salbeiblätter auf den Mangoldtaschen drapieren.

Tipp:

Als Beilage empfiehlt sich Baguettebrot.

Horst Lichter am 06. Juni 2008

Nadas Hot-Dogs

Für 4 Personen

4 Wiener Würstchen	3 Eier, Größe L	3 Eier, Größe M
150 g Mehl, instant	100 ml Vollmilch	100 ml Mineralwasser
0,5 Bund Schnittlauch	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
1 Schlangengurke	200 g Paniermehl	50 ml Sahne
Salz	Senf oder Ketchup	Butterschmalz
Öl		

In einer Schüssel die drei großen Eier, Milch und eine Prise Salz gut verquirlen. Nach und nach Mehl und Mineralwasser hinzugeben. Nach Belieben Schnittlauch unterrühren. Den Teig schön sämig rühren. Die Sahne schlagen. Eier der mittleren Größe, Schlagsahne und eine Prise Salz gut aufschlagen. Das Paniermehl separat bereitstellen. Zunächst eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und aus dem Pfannekuchenteig schöne, dünne Pfannekuchen backen. Die fertigen Pfannekuchen nebeneinander legen und jeweils ein Würstchen darauf legen und zu einer Rolle zusammenlegen. Nun die Pfannekuchenrollen durch die Ei-Masse ziehen und danach im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz die Hot Dogs rundherum goldgelb backen. Paprika in Streifen und die Schlangengurke in Scheiben schneiden. Hot Dogs auf einer großen Platte anrichten und mit Paprikastreifen und Gurkenscheiben garnieren. Wahlweise Ketchup oder Senf dazureichen.

Horst Lichter am 12. September 2008

Reis-Puffer mit Zucchini-Spaghetti und Schinken

Für 4 Personen

Zucchini-Spaghetti:

2 Schalotten	2 Zucchini	1 Lorbeerblatt
1 EL Ziegen-Frischkäse	1 Limette, unbehandelt	0,5 Bund Basilikum
Sahne	Salz	Pfeffer
Butter	Öl	

Reispuffer:

4 Reispuffer

Soße:

8 Sherry-Tomaten	0,2 l Apfelsaft	0,2 l Kirschsaff
8 Scheiben Parma-Schinken	Puderzucker	

Zucchini-Spaghetti:

Die Schalotten fein würfeln und eine Zucchini schälen. Die Zucchini bis runter auf die Kerne in dünne Scheibchen ziehen – ähnlich wie Spaghetti. Schalotten in Öl und Butter anschwitzen und die Zuchinstreifen dazugeben. Das Lorbeerblatt, Ziegenkäse und etwas Sahne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale der Limette abreiben und das Gemüse damit abschmecken. Das Gemüse kurz vor dem Servieren mit etwas Basilikum dekorieren.

Reispuffer:

Die Reispuffer in kleine Stücke schneiden. Das Zuchinigemüse beim Anrichten auf die Reispufferstücke legen. Die Reispuffer keinesfalls braten, da die sonst steinhart werden.

Soße:

Die Sherry-Tomaten mit Puderzucker karamellisieren. Kirsch- und Apfelsaft dazugeben und reduzieren, bis eine cremige Soße entsteht. In einer separaten Pfanne den Parma-Schinken knusprig anbraten. Auf den Pufferbröseln anrichten.

Horst Lichter am 16. April 2010

Rheinisches Durcheinander

Für 2 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	120 g frische Champignons	150 g durchwachsener Speck
4 Kirschtomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 kleinen Eisbergsalat
3 Eier	150 ml Sahne	50 g Butter
1 EL Rübensaft	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Eier hart kochen, schälen und achteln. Die Champignons putzen und halbieren bzw. je nach Größe vierteln. Die Zwiebel abziehen und mit dem Speck fein würfeln. Den Speck in etwas Pflanzenöl auslassen und schön knusprig anbraten, die Zwiebeln und die Champignons hinzugeben und mit andünsten lassen. Anschließend das Ganze vom Herd nehmen und warmstellen. Die großen äußeren Blätter vom Eisbergsalat entfernen und beiseite legen. Den restlichen Salat in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln abseihen und die noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse ein zweites Mal durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Butter und der Sahne vermengen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Den Speck, die Zwiebeln und die Champignons mit dem Bratfett sowie den fein geschnittenen Eisbergsalat und die Eier vorsichtig unter das Püree heben. Das Püree auf den übrig gebliebenen Salatblättern anrichten und mit etwas Rübensaft beträufeln. Das Ganze mit Blattpetersilie und Kirschtomaten garnieren.

Horst Lichter am 25. Juni 2010

Überbackene Pfifferlinge mit Schinken

Für 4 Personen

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

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

Horst Lichter am 30. Oktober 2010

Überbackene Pfifferlinge

Für 4 Personen

500 g Pfifferlinge	1 – 2 EL Mehl	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter
3 EL Crème-fraîche	50 g Pecorino	8 Scheiben Baguette, frisch
16 Scheiben Parma-Schinken	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Pfifferlinge putzen, Stielenden abschneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Zehn Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazu geben und unter Wenden circa fünf Minuten bei kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Crème-fraîche und die gehackte Petersilie unterrühren. Eine feuerfeste Auflaufform mit zehn Gramm Butter einfetten, die Pfifferlinge darin verteilen und mit geriebenem Pecorino bestreuen. Für circa fünf bis acht Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken. In der Zwischenzeit Olivenöl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben von beiden Seiten kross anbraten, heraus nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Baguettescheiben mit je zwei Scheiben Parma-Schinken belegen und zu den überbackenen Pfifferlingen servieren.

Horst Lichter am 23. Oktober 2009

Index

- Ananas, 14, 21
Apfel, 6, 7, 16, 21, 83
Auflauf, 15
Avocado, 50, 68, 98, 102
- Balsamico, 91
Bananen, 7, 11, 21
Beeren, 8, 11
Birnen, 11
Biskuit, 8, 19
Blätterteig, 102
Bohnen, 48, 49, 70, 80
Bratkartoffeln, 64
Brokkoli, 48, 49, 55, 78
Brombeeren, 9, 21
Brownies, 13, 16
Butter, 90
- Champignon, 90
Chicoree, 80, 82
Chili, 91
Chinakohl, 48, 49
Crêpe, 10
Crème, 10, 14, 16, 21, 22
- Eier, 80
Eis, 9, 12, 13, 17, 20
Eisberg, 117
Enten-Brust, 48, 49
Erdbeeren, 8–10, 12, 18
- Feigen, 22
Fenchel, 2, 35, 74
Filet, 56, 65, 67, 71, 78, 87
Fisch, 80, 90, 95, 102
Fisch-Stäbchen, 27
Fleisch, 95
Forellen-Filet, 32
Früchte, 11, 21
- Garnelen, 74, 75
Geflügel, 62, 80, 83, 94, 102
Grieß, 15
Gurke, 31, 80, 82, 115
- Hähnchen-Brust, 50, 51, 54–56
Hackfleisch, 59
Heidelbeeren, 21
Himbeeren, 21
Hot-Dogs, 115
- Jakobsmuscheln, 75
Johannisbeeren, 9
- Käse, 103
Kürbis, 3, 45, 83, 88, 112, 113
Kabeljau-Filet, 26, 31
Kaninchen-Rücken, 106, 110
Kartoffel, 98
Kartoffeln, 80, 94, 95
Kaviar, 34
Kohl-Roulade, 59
Kohlrabi, 87
Kokos, 11, 12, 18
Kotelett, 64, 70
Kräuter, 94, 96
Kraut, 59
Kuchen, 14–16, 20, 22, 103
- Lachs, 82, 102
Lachs-Filet, 33, 34, 43
Lasagne, 34
Lauch, 26, 106, 110
Leberwurst, 113
Linsen, 50
- Möhren, 38, 46, 48, 49, 67, 71, 87
Mandeln, 6, 7, 13, 14, 16–18, 22
Mango, 12, 18
Mangold, 30, 64, 65, 103, 114, 115
Mascarpone, 9, 18
Medaillon, 67
Medaillons, 88
Meeresfrüchte, 82
Mett, 115, 116
Mozzarella, 81, 84
Muffins, 7
- Nacken, 86

Nudeln, 2, 30, 54–56, 75
 Obst, 91
 Orangen, 8–10, 12, 14, 17, 20–22
 Paprika, 27, 48, 49, 51, 75, 115
 Pfannkuchen, 20, 22
 Pfirsich, 17
 Pflaumen, 22
 Pilze, 2, 26, 30, 45, 48, 49, 55, 56, 62, 66, 80,
 83, 88, 90, 96, 98, 102, 106, 108, 110,
 117, 118
 Porree, 36, 38, 58
 Pudding, 6
 Pute, 56
 Puten-Brust, 52, 53
 Quark, 10, 15
 Räucherfisch, 35
 Rüben, 117
 Rücken, 71
 Radieschen, 84
 Ragout, 98
 Rahm, 90
 Red-Snapper, 35
 Reh-Rücken, 107
 Reis, 2, 27, 29, 31, 33, 37, 53, 60, 99, 112
 Rettich, 34, 35, 43, 80
 Riesen-Garnelen, 74
 Rind, 94, 96
 Rinder-Hack, 58
 Rosenkohl, 52, 83, 95
 Rotbarsch, 30, 36, 37
 Rote-Bete, 84
 Rotwein, 91
 Roulade, 66
 Rucola, 33, 34, 81, 83
 Rumpsteak, 78
 Sabayon, 12, 18
 Salat, 113, 117
 Sauerampfer, 95
 Schinken, 84, 103, 115–118
 Schnitzel, 66
 Scholle, 38, 39
 Schoten, 2, 27, 28, 48, 49, 51, 53, 60, 74
 Seelachs, 27, 28, 30, 40–42
 Sellerie, 88
 Senf, 90
 Spargel, 68, 80, 84, 96
 Speck, 82, 96, 112, 114, 117
 Spinat, 34, 74, 82, 83
 Spitzkohl, 36
 Steak, 68
 Strudel, 19
 Törtchen, 10, 18
 Tatar, 34
 Thunfisch-Steak, 44
 Tomaten, 90, 91
 Vanille-Soße, 15
 Vegan, 98
 Würstchen, 115
 Waffeln, 9
 Weißkohl, 59
 Wein, 90
 Wild, 90, 107, 108
 Wirsing, 40, 107
 Zander-Filet, 29, 45, 46
 Zucchini, 28, 41, 44, 48, 49, 66, 75, 116