

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Johann Lafer**

**2023-2024**

**40 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 26. Dezember 2024.

# Inhalt

Trinkschokolade mit kalter Portwein-Sahne . . . . .	1
Fisch-St?bchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat . . . . .	2
Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat . . . . .	3
Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-P?ree . . . . .	4
Salat mit Fisch und Meeresfr?chten . . . . .	5
Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura . . . . .	6
Thunfisch-Tataki, Paprika-Gem?se, Basilikum-Tempura . . . . .	7
Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum . . . . .	8
St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen . . . . .	9
Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble . . . . .	10
Blumenkohl-Erbсен-Curry mit gebratenem Tofu, Falafel . . . . .	11
Lebkuchen-Kn?del, Gl?hwein-So?e, Spekulatius-Crumble . . . . .	12
Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat . . . . .	13
Bunter Gem?se-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar . . . . .	14
Auberginen-Sat? mit w?rziger Erdnuss-So?e . . . . .	15
Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe . . . . .	16
Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott . . . . .	17
Detox-Teller . . . . .	18
Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie . . . . .	19
Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, K?rbis-Stampf . . . . .	20
Enten-Brust, Sesam-Honig-Kruste, Rosenkohl-Ragout . . . . .	21
Maispoularden-Brust, gef?llt mit Riesen-Garnele . . . . .	22
Steirisches Backhendl . . . . .	22
Enten-Brust in Sesam mit Pak Choi und Unagi-So?e . . . . .	23
Enten-Frikadellen mit Pflaumen-So?e, Fr?hlingsr?llchen . . . . .	24

Hackepeter-Brötchen . . . . .	25
Lamm-Rücken im Ciabatta-Brotmantel mit Bohnen-Gemüse . . . . .	25
Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel . . . . .	26
Pochiertes Rinder-Filet mit warmem Gemüse-Salat . . . . .	27
Bunter Artischocken-Salat mit Ei . . . . .	28
Schweine-Filet, Bärlauchkruste, Morcheln, Spargel . . . . .	29
Kasseler gegrillt mit Pflaumen im Spitzkohl-Mantel . . . . .	29
Unagi-Soße . . . . .	30
Hühner-Suppe . . . . .	31
Mandel-Colada im Glas . . . . .	32
Basilikum-Pesto . . . . .	33
Gefüllte Strauch-Tomaten mit Couscous-Salat . . . . .	33
Fasanen-Brust im Wirsing-Mantel, weiße Pfeffer-Soße . . . . .	34
Kaninchen-Laiberl mit Sommer-Salat . . . . .	35
Kaninchen und Spargel in Senf-Soße mit Salat . . . . .	36

<b>Index</b>	<b>37</b>
--------------	-----------

# Trinkschokolade mit kalter Portwein-Sahne

## Für zwei Personen

150 g Zartbitter-Schokolade	1 Chilischote	1 Orange, Saft, Abrieb
150 ml Sahne	500 ml Milch	250 ml roter Portwein
3 EL Rum	1 Vanilleschote	2 Zimtstangen
4 Kardamom-Kapseln	3 Sternanis	175 g Zucker

Die Sahne kalt stellen. Portwein mit 50 g Zucker auf 75 ml sirupartig einkochen, danach vollständig abkühlen lassen.

Chili aufschlitzen. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen.

Orangenschale abreiben. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen.

Kardamomkapseln andrücken.

Milch mit Chili, Vanillemark, Orangensaft und -abrieb, Zucker, Zimt, Kardamom und Sternanis aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Schokolade möglichst klein hacken. Nach und nach zur heißen Milch geben und darin schmelzen lassen. Gewürz-Milch durch ein feines Sieb gießen und Rum einrühren. Der Rum kann auch weggelassen werden.

Sahne aus dem Kühlschrank nehmen, steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle umfüllen. Heiße Trinkschokolade in Becher oder Tassen gießen und Sahne darauf verteilen. Portwein-Reduktion darüber gießen und sofort servieren.

Einfach die ausgekratzte Vanilleschote in ein Glas mit Zucker legen und das Glas luftdicht verschließen. Nach einigen Tagen hat der Zucker das Vanillearoma angenommen und Sie haben Homemade Vanillezucker.

Johann Lafer am 11. Dezember 2024

# Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Fischstäbchen:

400 g weißes Fischfilet	200 g Lachsfilet ohne Haut	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chili	1 Limette, davon Abrieb
2 Zweige Dill	50 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salicorne:

60 g Salicorne

### Für den Salat:

100 g Wassermelone	2 EL Granatapfelkerne	3 Tomaten
1 rote Zwiebel	1 kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

### Für das Dressing:

1 EL Dattelsirup	1 Limette, davon Saft	40 ml weißer Balsamicoessig
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Fischstäbchen:

Den Fisch fein schneiden oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel und eine Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein hacken. Fisch mit Zwiebel, Chili, Knoblauch und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Alles miteinander vermengen. Panko auf einem Brettchen gleichmäßig verteilen. Fischmasse in einen Einweg-Spritzbeutel füllen, eine große Öffnung hineinschneiden und mit leichtem Druck Bahnen auf das mit Panko bestreute Brettchen ziehen. Fischrollen im Panko wenden und anschließend leicht flach in Fischstäbchenform drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Fischstäbchen leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz würzen. Anschließend die Fischstäbchen goldbraun von allen Seiten fertigbraten.

### Für die Salicorne:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salicorne darin kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

### Für den Salat:

Koriander waschen, trockenwedeln, grob zupfen und kurz in Eiswasser legen. Wassermelone von der Schale schneiden und anschließend gleichmäßig würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und anschließend in feine Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und in feine Ringe schneiden.

Granatapfelkerne aus dem Gehäuse lösen. Koriander aus Eiswasser nehmen und abtropfen lassen. Alles miteinander vermengen und Salicorne hinzugeben.

### Für das Dressing:

Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zum Dressing geben und vorsichtig vermengen.

Johann Lafer am 18. August 2023

# Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat

## Für zwei Personen

### Für Seezunge und Krabben:

1 Seezunge	100 g Nordseekrabben	250 g Butter
1 Zweig glatte Petersilie	70 g Semola	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

100 g Babyspinat	2 kleine Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g geklärte Butter (s.o.)	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

### Für Seezunge und Krabben:

Die Seezunge von der Haut befreien. Mit einer Küchenschere die Schwanzflosse, Flossensaum, Seitengräten und Fettränder abschneiden.

Butter in einen Topf geben und solange schmelzen, bis sich die Molke trennt. Auf diese Weise die Butter klären und schließlich durch ein Passiertuch abseihen. Topf für den Spinat aufgestellt lassen.

Seezungenfilet von beiden Seiten mit Semola bestreuen. Kurz beiseitestellen. Seezunge in etwas geklärter Butter gleichmäßig anbraten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und den Herd ausschalten. Krabben in die warme Pfanne geben und in der restlichen Butter schwenken. Petersilie hacken und zu den Krabben geben. Alles auf der Seezunge anrichten.

### Für den Spinat:

Spinat putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in den Topf geben, in dem zuvor die Butter geklärt wurde. Etwas geklärte Butter hinzugeben und Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Ansatz mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Spinat hineingeben und leicht zusammenfallen lassen.

### Für die Garnitur:

Zitrone in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

# Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Scholle:

2 Schollen, je 400 g	150 g Bauchspeck	6 Scheiben Bacon
Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

### Für das Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
25 g Butter	75 ml Sahne	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	75 g zarte Salatblätter	1 Schalotte
1 EL Kürbiskerne	1 EL Kümmelsamen	1-2 EL Himbeeressig
1 EL Walnussöl	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

## Für die Scholle:

Die Schollen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Fische auf der dunklen Oberseite mehrmals schräg zur Mittelgräte hin einschneiden.

Bauchspeck würfeln, die Baconscheiben in dünne Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Schollen auf beiden Seiten mit Mehl besieben. Anschließend in die Pfanne geben und auf beiden Seiten bei schwacher Hitze mindestens je 5 Minuten knusprig braten.

Bauchspeck und Bacon in einer zweiten Pfanne auslassen und pfeffern.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter den Speck mischen.

Die Schollen auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und den Speck darauf anrichten.

## Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichgaren. Abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Butter würfeln und untermischen.

Milch mit 50 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter das Püree rühren. 25 ml Sahne halbsteif schlagen und mit dem fein geriebenen Meerrettich und Zitronensaft kurz vor dem Servieren unterheben.

## Für die Rote Bete:

Rote Bete in Wasser mit Kümmelsamen und Salz garen. Etwas abkühlen lassen und schälen, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe 2 Minuten andünsten, mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen, das Walnussöl unterschlagen und noch heiß mit den Rote-Bete-Scheiben mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Rote-Bete-Scheiben auf Tellern auslegen, das Püree darauf verteilen. Salatblätter in dem restlichen Dressing marinieren und auf dem Püree verteilen. Kürbiskernen hacken und über das Püree streuen.

Schneiden Sie den unteren Teil (Strunk) der Roten Bete vor dem Kochen nicht ab, ansonsten verliert sie ihre intensive, rote Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

# Salat mit Fisch und Meeresfrüchten

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

75 g Wolfsbarsch-Filet	75 g Miesmuscheln	250 g Miesmuscheln
75 g geschälte rohe Garnelen	250 ml Fischfond	

### Für die Salatsauce:

10-12 Cocktailtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1-2 Limetten, Saft, Abrieb
1 Bund Koriander	1 Stängel Zitronengras	1 TL Sambal Oelek
1 EL Fischsauce	1 EL brauner Zucker	Salz

### Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1-2 Knoblauchzehen	Olivenöl
------------------------	--------------------	----------

### Für den Salat:

Das Fischfilet abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Gräten entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tintenfischtuben putzen und in dünne Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren.

In einem großen Topf Fischfond auf 70-75 Grad erhitzen.

Garnelen, Fischfiletstreifen und Tintenfischringe hineingeben und zugedeckt etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Fisch und Meeresfrüchte aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren und wegwerfen. Muscheln in die Schüssel zum Fisch und den anderen Meeresfrüchten geben.

### Für die Salatsauce:

Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sambal Oelek, Fischsauce, Limettensaft, Limettenabrieb und Zucker verrühren.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote, Frühlingszwiebel und Zitronengras waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Bei der Chili die Samen entfernen.

Tomaten ggf. halbieren oder vierteln. Koriander hacken. Alles unter die Sauce mischen. Mit Salz abschmecken. Sauce über den Fisch und Meeresfrüchte geben und den Salat vorsichtig mischen; final mit Salz abschmecken.

### Für das Baguette:

Knoblauch andrücken. Baguette mit Knoblauch in Olivenöl rösten.

Johann Lafer am 15. Juni 2023

# Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura

## Für zwei Personen

### Für das Basilikum-Tempura:

$\frac{1}{4}$  Bund Basilikum                      75 ml Weißwein    25 g Weizenmehl, Type 405  
25 g Reismehl

### Für die Aubergine:

1 Aubergine                              Mehl                              250 ml Sonnenblumenöl  
Salz

### Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet                      1 Avocado                      1 Schalotte  
1 Zitrone, davon Saft                      2 EL Sojasauce                      2 EL Sesamsaat  
 $\frac{1}{4}$  Bund Koriander                      2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Sesamöl                              2 EL Sojasauce                      4 Blätter Koriander

### Für das Basilikum-Tempura:

Den Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Das Weizenmehl mit dem Reismehl mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen.

### Für die Aubergine:

Sonnenblumenöl zum Frittieren in einer Pfanne erhitzen. Eine mittelgroße Aubergine in 5 mm gleichdicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwas ziehen lassen.

Scheiben in Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen und in heißen Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Krepppapier abtropfen lassen.

### Für das Tatar:

Thunfischfilet klein schneiden oder alternativ zwischen den Fasern ausschaben. Thunfisch mit Sojasauce marinieren. Schalotten abziehen, fein würfeln und zum Thunfisch geben. Leicht pfeffern. Koriander klein hacken und zum Thunfisch geben. Olivenöl untermischen.

Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Avocado damit marinieren. Leicht salzen.

Mit Hilfe eines kleinen Servierrings erst Avocadotatar einfüllen und oben drauf Thunfischtatar geben und andrücken. Sesam in einer Pfanne anrösten und Sesam oben drauf streuen.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander garnieren.

Auberginen-Tempura auf Teller geben und Tatar-Türme darauf anrichten.

Mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln und mit Koriander garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023

# Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura

## Für zwei Personen

### Für das Paprikagemüse:

1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote	2 Strauchtomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks, à 150 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Zitronenthymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Basilikum-Tempura:

3 Zweige Basilikum	75 ml Weißwein	25 g Weizenmehl, 405
25 g Reismehl	Mehl	250 ml Sonnenblumenöl
Salz		

### Für das Paprikagemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit 3 Esslöffel Öl einpinseln, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im heißen Ofen 20 Minuten garen. Herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Tomatenwürfeln im restlichen Öl andünsten. Mit Essig ablöschen, die Paprikastücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

### Für den Thunfisch:

Zitronenthymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch mit Sojasauce und Öl verquirlen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, rundherum mit der Marinade bestreichen und marinieren lassen.

Thunfischsteaks in einer Grillpfanne auf jeder Seite 1 Minute garen, so dass sie in der Mitte noch roh sind. Zum Servieren in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Basilikum-Tempura:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen.

Das Weizenmehl mit dem Reismehl und Salz mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen. Das Öl zum Frittieren erhitzen.

Die restlichen Basilikumblätter in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und diesen etwas abstreifen. Die Blätter im heißen Öl in etwa 30 Sekunden knusprig ausbacken, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikagemüse auf Teller anrichten. Thunfisch-Tataki darauf legen und mit Basilikum-Tempura garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023

# Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Kraut:

200 g Sauerkraut	1 rote Paprika	½ Zwiebel
1 EL Ajvar	25 g Butter	1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	½ EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für den Schaum:

1 Schalotte	150 ml Riesling	300 ml Fischfond
50 g Butter	150 g Sahne	2 EL Sahne
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g,	mit Haut	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Zweige Thymian	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

3-4 Kartoffeln	1-2 EL Butter	1-2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

### Für das Kraut:

Die Paprika waschen, vierteln und von den Kernchen befreien. Die Viertel in Würfelchen schneiden und mit dem Fond im Mixer sehr fein pürieren.

Den entstandenen Saft durch ein feines Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren. Das Sauerkraut zufügen und mit anschwitzen. Beide Paprikapulver untermischen. Den Paprikasaft dazugießen und das Kraut unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten einköcheln.

Das Kraut mit Butter und Ajvar verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond und 150 g Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer würzen. Sahne anschlagen. Butter und 2 Esslöffel geschlagene Sahne zur Rieslingsauce geben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

### Für den Fisch:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch andrücken.

Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zusammen mit dem Thymian und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch aber noch etwas darin ziehen lassen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.

Petersilie hacken. Petersilie und Butter vor dem Servieren zu den Kartoffeln geben und durchschwenken.

Das Kraut auf Tellern anrichten und den Fisch darauf platzieren. Den Schaum um das Kraut verteilen und servieren.

Johann Lafer am 17. März 2023

# St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

50 g Glasnudeln	1 große Möhre	12 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce	1 EL süßsaure Sauce

Salz

### Für den Fisch:

4 St. Petersfischfilets à 80 g	1 Schalotte	1 kleine rote Chili
15 g Ingwer	1 Limette, (Abrieb, Saft)	2-3 Stangen Zitronengras
2 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	250 ml ungesüßte Kokosmilch
brauner Zucker	Salz	

### Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce
Puderzucker	2 EL Olivenöl	

### Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

### Für den Salat:

Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in lange, feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Mit den Glasnudeln in eine große Schüssel geben. Ca. 500 ml gesalzenes Wasser aufkochen, darübergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann das Wasser wieder abgießen.

Die Glasnudeln und Möhrenstreifen mit Sesamöl, Soja-, Fisch- und etwas süßsaurer Sauce marinieren.

### Für den Fisch:

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili der Länge nach halbieren. Schalotte abziehen und klein schneiden. Zitronengras mit einer schweren Pfanne anklopfen. Alles zusammen mit Currypulver in Sesamöl kurz anschwitzen. Kokosmilch dazugießen, Limettenschale und -saft hineingeben. Den Sud mit je 1 Prise Salz und braunem Zucker würzen und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Fischfilets kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, in den heißen, aber nicht kochenden Kokossud legen und 10-12 Minuten darin pochieren. Dann die Filets entnehmen.

Den Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, einkochen lassen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

### Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin klein schneiden. Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne etwas Sojasauce, Fischsauce und etwas Puderzucker stark einkochen lassen. Die Garnelen darin glasieren und zum Fisch und den Glasnudeln servieren.

### Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Den marinierten Glasnudelsalat auf Teller verteilen. Je 2 gegarte Fischstücke daraufsetzen. Kokosud über Fisch und Nudeln verteilen.

Garnelen daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

# Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble

## Für zwei Personen

### Für die Seeteufel-Medaillons:

4 Seeteufel-Medaillons	20 g Butter	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Blumenkohlschaum:

200 g Blumenkohl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	50 g Butter	100 ml Sahne
4 cl Wermut	200 ml Fischfond	Salz
Pfeffer		

### Für den Crumble:

50 g Speck	2 Frühlingszwiebeln	50 g Walnüsse
1 EL Panko	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

### Für die Seeteufel-Medaillons:

Den Seeteufel in Olivenöl langsam und gleichmäßig glasig braten.

Zwischendurch wenden. Butter hinzugeben und schmelzen.

Fisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Pfanne für den Crumble aufgestellt lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Blumenkohlschaum:

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob schneiden. In 50 g Butter farblos anschwitzen.

Chili grob schneiden und hinzugeben.

Blumenkohl putzen. Strunk und Röschen zu den Schalotten und Knoblauch geben und alles andünsten. Mit Wermut ablöschen.

Einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Fond und Sahne angießen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles fein mixen und durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren aufschäumen.

### Für den Crumble:

Speck in Streifen schneiden. Walnüsse hacken.

Speck und Walnüsse in die Pfanne zur Butter geben (Pfanne, in der zuvor der Fisch gebraten wurde).

Frühlingszwiebeln putzen und schneiden. Frühlingszwiebeln und Panko in die Pfanne geben und alles durchschwenken. Crumble mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

# Blumenkohl-Erbesen-Curry mit gebratenem Tofu, Falafel

## Für zwei Personen

<b>Für das Curry:</b>	400 g Blumenkohl	75 g Zuckerschoten
125 g TK-Erbesen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	250 ml Kokosmilch
1 TL rote Thai-Currypaste	1-2 EL Sojasauce	1-2 TL Currypulver
1 TL Kokosblütenzucker	1 TL Speisestärke	1-2 EL Rapsöl
<b>Für den Tofu:</b>	100 g Tofu	2 EL Honig
1-2 EL Sesamöl	1-2 EL Sesamsamen	1 TL Speisestärke
<b>Für die Falafel:</b>	150 g getrock. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Cayennepfeffer	2 EL Kirchererbsenmehl
1 L Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	
<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	4 Zweige Minze

**Für das Curry:** Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen.

Blumenkohlröschen in einem großen breiten Topf in heißem Rapsöl zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Mit Curry und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen.

Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten offen leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Danach die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar sein.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Limette halbieren und auspressen. Blumenkohl-Erbesen-Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit etwas Speisestärke leicht binden.

**Für den Tofu:** Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke mit Wasser verrühren, Tofuwürfel hindurchziehen. Tofu mit Honig marinieren, in einer beschichteten Pfanne im heißen Sesamöl unter gelegentlichem Wenden anbraten, mit Salz würzen, in eine Schüssel geben, mit Sesam mischen.

**Für die Falafel:** Die Kichererbsen über die Nacht einweichen. Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine füllen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu den Kichererbsen geben. Pürieren, bis die Masse glatt ist.

Das Toastbrot klein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie fein hacken. Backpulver, Toast, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackte Petersilie zufügen und alles zu einer glatten Masse pürieren. Falls sie zu fest sein sollte, etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu wässrig sein sollte, Kichererbsenmehl hinzufügen.

Aus dem Kichererbsen-Teig kleine Portionen abstechen und portionsweise im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:** Kräuter zupfen und als Garnitur verwenden.

Curry in tiefe Schalen verteilen, gebratenen Tofu und Falafel darauf geben und mit Koriander und Minzblätter garnieren.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024



# Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Harissa-Blumenkohl:**

400 g Blumenkohl	1 Möhre	1 EL Harissa-Paste
1 TL Dattelsirup	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Linsensalat:**

40 g gelbe Linsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft	50 ml weißer Balsamico	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 TL Tahin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Harissa-Blumenkohl:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Harissa-Paste mit Dattelsirup, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Blumenkohl und Möhren gut mischen.

Gemüse auf einem Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

**Für den Linsensalat:**

Linsen nach Packungsbeschreibung garen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Schalotten 2-3 Minuten dünsten. Gegarte Linsen abtropfen lassen, zugeben und ca. 1 Minute weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißen Balsamico dazugeben und einkochen lassen.

Tahin, restliches Olivenöl und ausgepressten Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen abzupfen.

Linsen und Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Linsensalat und Ofengemüse gemeinsam auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. Juli 2023

# Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar

**Für zwei Personen**

**Für den Auflauf:**

75 g bunte Quinoa

1 kleine Möhre

100 g Kohlrabi

½ gelbe Paprikaschote

50 g Fetakäse

65 g Mozzarella

2 Eier

50 g Schmand

Butter

150 ml Gemüsefond

1-2 EL Ajvar

1-2 Zweige glatte Petersilie

1-2 Zweige Basilikum

4 cl Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige glatte Petersilie

**Für den Auflauf:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhre und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen und ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern und das Gemüse darin verteilen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Quinoa nach Packungsangabe in Fond garen. In einem Sieb abtropfen lassen und dann mit fein zerkrümeltem Feta, zerkleinertem Mozzarella und gehackten Kräutern vermischen. Etwas Feta für den späteren Gebrauch aufbewahren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Quinoamasse kleine Kugeln abdrehen und diese in der Form verteilen.

Eier mit Schmand und Ajvar verrühren, salzen, pfeffern und über die Quinoakugeln geben. Restlichen Feta darüber verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen.

**Für die Garnitur:**

Auflauf mit Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 14. Juni 2023

# Auberginen-Saté mit würziger Erdnuss-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

25 g geröstete Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	1 Limette, davon Saft
50 g Erdnussbutter	1 EL dunkle Sojasauce	1 TL rote Currypaste
50 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Kokosblütenzucker	1 Zweig Koriander

**Für die Auberginen:**

2 Auberginen	50 g Ketjap Manis	2 EL Pflanzenöl
--------------	-------------------	-----------------

Salz

**Für die Sauce:**

Die Erdnüsse fein hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.

Beides mit der Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste und Kokosmilch verrühren. Mit Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Sauce mischen.

**Für die Auberginen:**

Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen, nebeneinander auf ein Blech legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Trocken tupfen, von beiden Seiten dünn mit Ketjap Manis bestreichen und wellenartig auf lange Holzspieße stecken.

Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen-Satés darin auf jeder Seite etwa 34 Minuten garen.

Johann Lafer am 12. April 2023

# Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

1 Ringelbete	1 Knoblauchzehe	1 Limette, (Schale, Abrieb)
Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

150 g Topinambur	1 reife Avocado	½ Stange Staudensellerie
1 Tomate	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	25 g vegane Sahne	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Petersilie	2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
Chilipulver	Salz	

### Für das Carpaccio:

Die Ringelbete putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Limetten heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Scheiben der Ringelbete als Carpaccio auf einen Teller legen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Limettenabrieb darüber streuen. Knoblauch je nach Geschmack darüber reiben.

### Für die Suppe:

Topinamburknollen gründlich waschen und in reichlich Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und grob zerkleinern.

Petersilie abbrausen und trocken schwenken. Blätter abzupfen und hacken. Stiele ebenfalls hacken. Staudensellerie putzen und waschen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Staudensellerie, Schalotte und Knoblauch klein schneiden. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotte, Knoblauch und Sellerie im Olivenöl glasig anschwitzen, dann den gekochten Topinambur hinzugeben. Mit Cayennepfeffer würzen und mit Haferdrink und Gemüsefond ablöschen bzw. auffüllen. und Petersilienstiele in den Fond geben. Alles etwas köcheln lassen.

Avocado halbieren, die Hälften auseinanderdrehen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob stückeln. Eine Hälfte des Fruchtfleisches zusammen mit den gehackten Petersilienblättern in einen Mixer geben. Den Rest der Avocado für später beiseitelegen. Nun den heißen Suppenansatz ebenfalls in den Mixer geben, gut salzen und alles zu einer feinen Suppe pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas Fond zugeben. Mit Limettensaft und -schale, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Tomate klein schneiden. Suppe mit Avocadowürfel, Tomatenwürfel und Petersilienblättern garnieren. Mit Chilipulver bestreuen.

Johann Lafer am 16. März 2023

# Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

**Für zwei Personen**

**Für das Kompott:**

1 kleiner Granatapfel, 150 g	1 Birne, 150 g	65 ml Birnensaft
$\frac{1}{2}$ TL Birnendicksaft	$\frac{1}{2}$ TL vegetar. Stärke	

**Für die Pancakes:**

25 g gepuffte Quinoa	1 TL Apfelessig	150 ml Mandeldrink
75 g Dinkelmehl, Type 630	1 EL Maisstärke	1 TL Backpulver
1-2 EL Kokosblütenzucker	2 EL Kokosöl	Salz

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Minze

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

Die andere Hälfte des Granatapfels mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen (Vorsicht, das spritzt!).

Birne vierteln, entkernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Den aufgefangenen Granatapfelsaft mit dem Birnensaft und dem Birnendicksaft in einem Topf aufkochen. Das Bindemittel mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren, zum Saft geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Birnenscheiben und Granatapfelkerne hinzufügen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

**Für die Pancakes:**

Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist. In einer Schüssel Dinkelmehl, Quinoa, Maisstärke, Backpulver, Kokosblütenzucker und eine Prise Salz vermischen. Kokosöl, Apfelessig und Mandeldrink zugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl hineingeben und pro Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Pancakes im vorgeheizten Backofen warm halten, bis der ganze Teig verbraucht ist.

**Für die Garnitur:**

Pancakes mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 15. März 2023

# Detox-Teller

## Für zwei Personen

### Für den Detox-Teller:

12 junge, bunte Möhren	2 Chicorée	3 gekochte Rote-Bete-Knollen
1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	2 Ziegenkäse-Taler	30 g geschälte Mandelkerne
200 ml Hühnerfond	3 EL Kastanienhonig	Olivenöl
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Vinaigrette:

50 g Granatapfelkerne	1 Zitrone, davon Saft	50 ml Hühnerfond
Salz		

### Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

### Für den Detox-Teller:

Die Möhren waschen und schälen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst die jungen Möhren in die Pfanne geben. Salzen.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Enden vom Chicorée entfernen und anschließend vierteln. In der Pfanne langsam garen und etwas salzen. Zitronenschale abreiben und über die Möhren sowie den Chicorée geben. Etwas Hühnerfond in die Pfanne mit den Möhren geben.

Rote Bete würfeln. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft über die Rote Bete geben. Salzen und mit Olivenöl marinieren.

Kastanienhonig über den Chicorée und die Möhren rüberträufeln, bis das Gemüse leicht karamellisiert. In die Pfanne mit dem Chicorée ebenfalls etwas Hühnerfond hinzugeben.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Ziegenkäse-Taler in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandelkerne zu den Möhren in die Pfanne geben und Öl darübergeben.

### Für die Granatapfel-Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Vinaigrette aus Granatapfelkernen, Zitronensaft und Hühnerfond herstellen. Mit Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Kresse als Garnitur verwenden.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

# Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie

**Für zwei Personen**

**Für den Pilzrisotto:**

150 g Risotto-Reis	100 g Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer	1 Zitrone, davon Saft
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	650 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Parmesanschaum:**

20 g Parmesan	50 ml Milch	Salz
---------------	-------------	------

**Für den Pilzrisotto:**

Die Champignons putzen, die Stiele gerade schneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie fein hacken. Stiele für den Fond zur Seite legen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten.

Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis der Reis glasig wird. Gemüsefond mit Petersilienstielen und Ingwer in einem Topf aufkochen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Zitronensaft und etwas Fond angießen und bei großer Hitze verdampfen lassen. Bei kleiner Hitze nach und nach den übrigen Fond angießen und rühren, bis die Flüssigkeit jeweils aufgesogen ist. Den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter unterrühren.

Eine Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter erhitzen und die Pilze mit Knoblauch darin anschwitzen. Petersilie über die Pilze geben und beides zusammen über das Risotto geben.

Risotto mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Parmesanschaum über das Risotto geben.

Der Gemüsefond für das Risotto muss beim Aufgießen immer heiß sein, ansonsten wird der Garvorgang unterbrochen und der Reis würde nicht gleichmäßig garen.

**Für den Parmesanschaum:**

Parmesan reiben und mit Milch und Salz mit einem Pürierstab zu einem Schaum mixen.

Johann Lafer am 16. Februar 2023

# Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Pilz-Curry:

250 g gemischte Pilze	50 g vorgegarte Maronen	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	75 ml Hafersahne	50 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	50 ml Gemüfefond	25 ml Madeira
1-2 EL dunkle Sojasauce	25 g Rapsöl	2 Zweige Petersilie
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für den Stampf:

200 g Muskatkürbis	100 g mehlig kochende	Kartoffeln
75 ml Hafermilch	15 g Margarine	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

## Für das Pilz-Curry:

Die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen bzw. klein schneiden. Maronen je nach Größe halbieren.

Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten.

Dann Pilze herausnehmen.

Currypaste in die Pfanne geben, kurz braten, dann Madeira, Sojasauce, Gemüfefond, Hafersahne und Kokosmilch dazugießen und alles einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden. Pilze und Maronen untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Zum Curry geben.

Wenn Sie die Pilze nicht ganz so klein schneiden, sondern größer lassen, dann bekommen sie eine schön gleichmäßige Farbe und behalten mehr Aroma.

## Außerdem wichtig:

Pilze immer nur trocken abputzen. Wäscht man sie, saugen sie sich mit Wasser voll, wodurch Konsistenz und Geschmack verloren gehen.

## Für den Stampf:

Kartoffeln und Kürbis schälen, beim Kürbis zusätzlich die Kerne entfernen. Dann beides grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben.

Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Minuten dämpfen. Wasser aus dem Topf abgießen, dann Hafermilch in den noch heißen Topf geben und erwärmen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Margarine hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerstampfen.

Wenn Sie einen Stampf oder ein Püree zubereiten wollen, dann sollten Sie das Gemüse am besten dämpfen. So bleibt der Geschmack erhalten.

Sollte der Stampf oder das Püree einmal zu flüssig sein, kann man es bei niedriger Hitze einkochen bzw. ausdämpfen lassen.

## Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Über das Gericht streuen.

Johann Lafer am 25. Januar 2023

# Enten-Brust, Sesam-Honig-Kruste, Rosenkohl-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Marinade:

4 EL Honig                      100 g heller Sesam                      Salz  
Pfeffer

### Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 300 g    2 Zweige Thymian                      2 Zweige Rosmarin

### Für das Ragout:

100 g Rosenkohl                      100 g vorgeg. Maronen                      2 Äpfel  
1 rote Zwiebel                      3 EL Butter                      4 EL brauner Zucker  
Öl                      Salz                      Pfeffer

### Für die Cranberrys:

50 g Cranberrys                      1 Zwiebel                      1 Orange, Abrieb, Saft  
50 g Butter                      20 ml Portwein

### Für die Marinade:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Honig in einem Topf aufschäumen und Sesam darin rösten bis dieser braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Ente:

Die Haut der Entenbrüste entfernen und die Haut klein schneiden.

Entenbrust mit der klein geschnittenen Haut in einer Pfanne anbraten.

Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und anschließend zusammen im Backofen weitergaren.

Ente aus dem Backofen nehmen und Honig-Sesam-Marinade auf das Fleisch streichen. Den Backofen auf Grillstufe hochstellen und Entenbrüste für ca. 10 Minuten grillen. Danach herausholen und ruhen lassen. Entenbrüste der Länge nach aufschneiden.

### Für das Ragout:

Rosenkohlblätter zupfen. Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und tournieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Äpfel zu den Zwiebeln geben. Maronen, braunen Zucker und Butter dazu geben und ziehen lassen. Rosenkohlblättchen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Sud aus der Entenpfanne vermischen.

### Für die Cranberrys:

Die Hälfte der Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Cranberrys in einen Topf geben, Portwein und Orangenschale hinzufügen und köcheln lassen. Orangensaft angießen.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024

## Maispouarden-Brust, gefüllt mit Riesen-Garnele

### Für 4 Portionen

4 saftige Orangen	1 rote Chilischote	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	Saft von $\frac{1}{2}$ Limone	Salz, Pfeffer
4 große Riesengarnelen	4 Maispouarden-Brüste á 150 g	$\frac{1}{2}$ reife Honigmelone
60 g Salat		

Von einer Orange die Schale dünn herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, Hälften fein hacken. Orangensaft mit Schale und Chili auf ca. 150ml einkochen. Olivenöl und Honig unterquirlen. Reduktion mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Riesengarnelen aus der Schale lösen, Darm entfernen. Schwänze abbrausen und trocken tupfen. In jede Maispouarden-Brust eine Tasche schneiden und mit einer Riesengarnele füllen. Jeweils eine gefüllte Brust in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Die Beutel in ein heißes Wasserbad (ca. 70°C) geben, Fleisch darin 20-25 Minuten garen. Inzwischen Melone schälen, Kerne auskratzen. Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangen-Dressing marinieren. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Fertig gegarte Maispouardenbrüste aus den Beuteln nehmen, Brüste trocken tupfen und in heißem Öl in einer Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend jede Brust in Stücke schneiden und mit dem Salat auf Teller verteilen. Marinierte Melonenwürfel um die gefüllten Brüste verteilen.

Johann Lafer am 14. November 2024

## Steirisches Backhendl

### Für 2-3 Portionen:

2 Hähnchen	3 Eier	Salz, Cayennepfeffer
80 - 100 g Mehl	150 g Pankobrösel	Sonnenblumenöl
2 unbehandelte Zitronen		

Die Hendl abspülen, trocknen und zerteilen: Brüste herausschneiden und halbieren, Keulen abtrennen und halbieren.

Nach Belieben die Haut entfernen. Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Eier verquirlen. Hendlstücke mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden.

Die panierten Hendlstücke dann auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen und dabei einmal wenden.

Die Backhendl auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

### Tipp:

Das Backhendl wird im Backofen gebacken und nicht in Fett ausgebacken, das macht es saftig und knusprig und es ist auch noch gesünder. Dazu schmeckt ein Kartoffel- oder Feldsalat mit steirischem Kürbiskernöl.

Johann Lafer am 23. Dezember 2023

# Enten-Brust in Sesam mit Pak Choi und Unagi-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Unagi-Sauce:

1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
100 ml Sake	150 g Zucker	Speisestärke

### Für die Entenbrust:

300 g Entenbrust	3 EL Sojasauce	Unagi-Sauce
3 EL Sesamöl	1 EL Zucker	2 EL Semola
1 EL Speisestärke	1-2 EL weißer Sesam	

### Für den Pak Choi:

3 mittelgroße Pak Choi	100 g rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Unagi-Sauce	Sojasauce
Sesamöl	1-2 Zweige Koriander	Salz

### Für die Garnitur:

1 reife Mango	1 Zweig Koriander
---------------	-------------------

### Für die Unagi-Sauce:

Die Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

### Für die Entenbrust:

Entenfleisch von Fett, Haut und Sehnen befreien und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Semola und Stärke verrühren und das Entenfleisch damit marinieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Entenfleisch darin langsam und gleichmäßig kross braten.

Sesam und Unagi-Sauce zum Fleisch geben und damit glasieren. Alles braten, bis der Sesam leicht braun wird.

Wenn Sie geschnetzeltes Fleisch zubereiten, marinieren Sie es vor dem Braten mit Speisestärke und Sojasauce. Durch die Stärke wird das Fleisch beim Braten schön kross und der Fleischsaft tritt nicht sofort aus.

Die Sojasauce verleiht dem Ganzen eine gewisse Würze.

### Für den Pak Choi:

Pak Choi in Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Pak Choi klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und einige Minuten braten. Mit Unagi-Sauce und Sojasauce abschmecken. Koriander hacken, zum Gemüse geben und gut schwenken. Chili fein schneiden und je nach Geschmack unter das Gemüse heben.

### Für die Garnitur:

Mango am Stein halbieren. Hälften dritteln und von der Schale befreien.

In grobe Würfel schneiden. Korianderblättchen abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Entenfleisch mit dem Pak-Choi-Gemüse und der Mango auf Tellern anrichten. Mit Unagi-Sauce beträufeln, mit Koriander garnieren und schließlich servieren.

Johann Lafer am 17. März 2023

# Enten-Frikadellen mit Pflaumen-Soße, Frühlingsröllchen

## Für zwei Personen

### Für die Entenfrikadellen:

400 g Entenbrust	2-3 EL Hoisinsauce	Chilipulver
3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	15 g Ingwer	150 g Pflaumenmus
75 ml Pflaumenwein	1 EL Sesamöl	2 EL Reissirup
2 EL Reisessig	Chilipulver	Salz

### Für die Frühlingsrollen:

6 Blätter Frühlingsrollenteig	80 g Möhren	50 g Knollensellerie
½ Stange Lauch	80 g Shiitakepilze	50 g Sojasprossen
1 kleine rote Zwiebel	10 g Ingwer	½ rote Chilischote
1 EL Sesamöl	30 ml Sojasauce	1 EL Currypulver
30 g Rapsöl	Salz	

### Für die Entenfrikadellen:

Die Entenbrust samt Haut in Streifen schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Entenbrust mit der Hoisinsauce gründlich mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen.

Die Fleischmasse zu vier Frikadellen formen (2 pro Person). Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel und Ingwer in Sesamöl anschwitzen. Mit Pflaumenwein ablöschen, dann Pflaumenmus, Reissirup und Reisessig hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Chili abschmecken.

### Für die Frühlingsrollen:

Möhren und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen. Lauch putzen und waschen, Pilze putzen. Alles in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden.

Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Sesamöl in einem großen Wok erhitzen und die Gemüse- und Pilzstreifen darin nach und nach scharf anbraten. Ingwer, Chili und Sprossen dazugeben. Mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Curry würzen. Mix abkühlen lassen.

Ein Frühlingsrollenteigblatt mit einer Ecke nach oben auf die Arbeitsfläche legen und etwas Füllung auf den unteren Teil geben. Dann den Teig über die Füllung klappen: Erst die beiden Seiten zur Mitte hineinschlagen, sodass sich die Spitzen berühren. Die untere Ecke darüberlegen und dann von unten nach oben aufrollen. Das Ende gut festdrücken, damit die Rolle beim Braten nicht aufgeht. Die übrigen Frühlingsrollen ebenso zubereiten.

Das Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollen darin portionsweise rundum ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und am besten sofort mit der Pflaumensauce servieren.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

# Hackepeter-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für das Hackepeter-Brötchen:**

200 g Mett	2 Weizenbrötchen	1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Paprikapulver	1-2 TL grüne Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

**Für das Hackepeter-Brötchen:**

Die Brötchen halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Mett vermengen, dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Mett auf Brötchenhälften geben und andrücken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Brötchenhälften mit Schnittlauch bedecken. Mit grünen Pfefferkörnern und Paprikapulver garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 18. Januar 2023

## Lamm-Rücken im Ciabatta-Brotmantel mit Bohnen-Gemüse

**Für 4 Portionen**

100 g getrocknete Bohnenkerne	150 g breite Stangenbohnen	200 g Keniabohnen
200 g Saubohnen	150 g kl. gewürfeltes Lammfleisch	75 ml eiskalte Sahne
1 Ciabattabrot	4 Stücke vom Lammrücken, á 150g	50 g Butterschmalz
8 reife Kirschtomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Bohnenkrautzwige	Salz, Pfeffer
75 g Butter	150 ml kräftige Lammjus	

Getrocknete Bohnenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kerne in leicht kochendem Wasser in ca. 30 Minuten weich garen. Anschließend abgießen.

Stangenbohnen und Keniabohnen putzen und in Stücke schneiden.

Saubohnen aus der Schale pellen. Frische Bohnen in kochendem Salzwasser in etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Danach abschütten und in Eiswasser abschrecken.

Gewürfeltes Lammfleisch mit Sahne in einem Mixer zu einer glatten Farce pürieren. Vom Ciabattabrot der Länge nach 4 etwa 2-3mm dünne Scheiben auf einer Aufschnittmaschine herunterschneiden. Brotscheiben dünn mit der Lamm-Farce bestreichen.

Lammrückenstücke mit Salz, Pfeffer würzen, auf die bestrichenen Brotscheiben legen und darin einwickeln.

Ummantelte Lammrücken in heißem Butterschmalz langsam rundum goldbraun und knusprig braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch weitere 6-8 Minuten im 160°C heißen Ofen garen.

Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit halbierten Kirschtomaten und dem gezupften Bohnenkraut in heißem Olivenöl in einer breiten Pfanne kurz andünsten. Dann die gekochten weißen Bohnenkerne und die grünen Bohnen zufügen und mit andünsten. Dabei das Gemüse kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.

Pfanne vom Herd ziehen, Butter unterschwenken.

Gebackene Lammrücken aus dem Ofen nehmen, mit einem Sägemesser halbieren und zusammen mit dem Bohnengemüse und etwas Lammjus auf Teller verteilen.

Dazu passt gut ein Kartoffelgratin.

Johann Lafer am 14. November 2024

# Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

500 g Lammkarree mit Fettdeckel	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb
1 Bund Salbei	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL körniger Senf
$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	1 TL edels. Paprikapulver	Salz

### Für die Karotten:

6 kl. Möhren mit Grün	6 Scheiben Bacon	10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüesfond	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	3 Korianderkörner	3 Pimentkörner
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grill aufheizen. Mit einem scharfen Messer den unteren Fettdeckel und die Sehnen vom Fleisch teilweise entfernen. Den oberen Fettdeckel kreuzweise fein einschneiden.

Kampot-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch, beide Senfsorten, Kampot-Pfeffer, Paprikapulver und Pfeffer verrühren.

Küchengarh in Wasser einweichen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und die Würzmasse auf dem Fleisch verteilen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und das Fleisch damit belegen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben auf dem Salbei verteilen und andrücken. Den Belag mit Küchengarh fixieren.

Lamm für 30 Minuten in den Backofen geben. Anschließend herausholen und auf dem Grill mit der belegten Seite nach unten gelegt ca. 15 Minuten medium grillen. Karree aufschneiden und servieren.

### Für die Karotten im Speckmantel:

Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün daran belassen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Korianderkörner grob zerstoßen. Mit Fond, Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Lorbeer, Piment und Möhren in eine große Pfanne geben. Mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten und in der Pfanne auskühlen lassen.

Holzspieße eventuell kurz in Wasser einweichen. Möhren abtropfen lassen und halbieren. Speckscheiben längs halbieren. Möhren mit dem Speck unwickeln und mit Holzspießen fixieren.

Speckmöhren mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grill unter Wenden 6-8 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 13. Juli 2023

## Pochiertes Rinder-Filet mit warmem Gemüse-Salat

### Für 4 Portionen:

6 kleine festk. Kartoffeln	3 junge Karotten	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Stange Frühlingslauch	8 Radieschen
1 L Fleischbrühe	700 g Rinderfilet	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein
1 EL Honig	Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Speisestärke
2-3 Petersilienzweige	2-3 Kerbelzweige	2-3 Estragonzweige
Meersalz, Pfeffer	Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzel schälen, Gemüse in Scheiben schneiden. Brühe zum Kochen bringen, Gemüse in der Brühe 8 Min. weich kochen.

Anschließend herausheben und beiseite stellen. Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden, Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides mit dem gegarten Gemüse mischen.

Rinderfilet mit Küchengarn binden. An beiden Enden des Filets eine Schlaufe anbringen, einen Kochlöffelstiel durch stecken und diesen so auf den Topfrand legen dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt und den Topfboden nicht berührt. Hitze reduzieren. Die Brühe sollte eine Temperatur von 65-70°C haben. (am besten ein Thermometer verwenden!) Filet in die heiße Bouillon geben und ca. 40 Min. darin ziehen lassen.

Inzwischen für den Salat Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1EL Öl anschwitzen. dann mit Essig ablöschen, 150ml von der Brühe, sowie Honig und fein geriebene Zitronenschale zufügen. Mischung etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuterblätter abzupfen und mit dem restlichen Öl dazu geben, alles mit einem Pürierstab etwa 1 Min. mixen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, etwas ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüse-Salat darauf verteilen. KräuterMarinade darüber gießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 14. November 2024

# Bunter Artischocken-Salat mit Ei

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

3 mittelgr. Artischocken	125 g breite Bohnen	6 gelbe Kirschtomaten
6 rote Kirschtomaten	25 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Basilikum	2 Zweige Oregano	3 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Eier:

2 Eier

### Für den Salat:

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Artischocken putzen. Dafür den Stiel schälen, die äußeren Blätter ablösen und die restlichen Blätter etwa 2 cm über den Boden abschneiden. Artischockenböden vierteln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Artischocken in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen waschen, putzen und schräg in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen, Artischocken und Oliven in eine Salatschüssel geben. Petersilie, Basilikum und den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 2 Esslöffel heißem Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd ziehen und den Honig, das restliche Olivenöl sowie die Kräuteriterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Eier:

Eier 10 Minuten kochen. Die gekochten Eier pellen und in Spalten schneiden Salat auf Tellern anrichten und mit Eiern garniert servieren.

Johann Lafer am 13. April 2023

# Schweine-Filet, Bärlauchkruste, Morcheln, Spargel

## Für 4 Portionen

50 g Bärlauch	80 g weiche Butter	Salz, Pfeffer
80 g Toastbrot, gerieben	1 kg weißen Spargel	100 g Butter
800 g Schweinefilet	1 EL Butterschmalz	250 g frische Morcheln
2 Schalotten	2-3 EL Apfel-Balsamessig	200 ml Kalbsfond
75 ml Sahne		

Bärlauchblätter abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. 30 g von der Butter schmelzen und mit dem Bärlauch im Mixer fein pürieren. Restliche Butter schaumig schlagen, mit dem Bärlauchpüree vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Weißbrotbrösel unterheben, Masse in einen Gefrierbeutel geben, 3 mm dick ausrollen und für 1 Std. kalt stellen.

Inzwischen Spargel schälen, untere holzige Enden abschneiden. Stangen etwa 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach die Stangen herausheben und in 50 g zerlassener Butter in einer großen Pfanne rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stangen warm halten.

Ofen auf 150°C vorheizen. Schweinefilet mit Salz, Pfeffer würzen und rundum in Butterschmalz anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

Inzwischen Morcheln gründlich putzen. Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Morcheln zufügen, kurz mitdünsten, dann aus der Pfanne nehmen, Bratansatz mit Apfel-Balsamessig ablöschen und mit Kalbsfond und Sahne auffüllen.

Soße um die Hälfte einkochen lassen, restliche Butter stückchenweise unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Morcheln untermischen.

Schweinefilet mit der Kruste belegen und unter dem vor geheizten Backofengrill 3-4 Minuten gratinieren. Fleisch in Stücke schneiden und mit Morchelsoße und gebratenen Spargelstangen anrichten. Dazu passen am besten gekochte Salz-Kartoffeln.

Johann Lafer am 14. November 2024

# Kasseler gegrillt mit Pflaumen im Spitzkohl-Mantel

## Für 4 Portionen:

8 große Spitzkohlblätter	100 g DörrPflaumen, ohne Stein	2 EL Ahornsirup
50 ml Pflaumenwein	8 Scheiben Kasseler, 1 cm dick	4 EL Öl
Salz, Pfeffer	Chili, (Gewürzmühle)	

Die Kohlblätter in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute garen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch zum Trocknen ausbreiten.

Die Pflaumen in grobe Stücke schneiden und mit Ahornsirup und Pflaumenwein in einem Mixer fein pürieren. Die Kohlblätter gleichmäßig dünn mit dem Pflaumenpüree bestreichen.

Je eine Scheibe Kasseler darauf geben und mit dem Kohlblatt ummanteln.

Rundherum mit etwas Öl bepinseln, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und auf einem heißen Grill legen. Auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten bei hoher Hitze direkt grillen.

Johann Lafer am 23. Februar 2024

## Unagi-Soße

### Für zwei Personen

1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
100 ml Sake	150 g Zucker	Speisestärke

Die Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

Johann Lafer am 17. März 2023

# Hühner-Suppe

Antonina Müller

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

2 Bio-Zwiebeln	1 Stange Lauch	300 g Möhren
1 Petersilienwurzel	80 g Knollensellerie	1 Suppenhuhn (ca. 1kg)
Salz	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter
10 weiße Pfefferkörner		

**Für die Suppennudeln:**

3 Stängel frischer Liebstöckel	125 g Mehl	1 Ei
Salz		

Für den Fond Zwiebeln nach Belieben schälen und halbieren. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten.

Währenddessen Lauch putzen, halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.

Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Suppenhuhn gründlich kalt waschen und in einen großen Topf geben.

Angeröstete Zwiebeln und das vorbereitete Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, sodass das Huhn gerade knapp bedeckt ist.

Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.

Suppenansatz bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Alles einmal kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden sacht köcheln lassen. Eventuell noch entstehenden Schaum zwischendurch öfter abschöpfen, sodass die Suppe schön klar bleibt.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, Blätter zugedeckt kühl stellen.

Lorbeerblätter und Pfefferkörner nach Belieben in ein Gewürzsäckchen geben, mit Küchengarn verschließen.

Nach etwa 1 Stunde Garzeit das Gewürzsäckchen und Petersilienstiele mit in die Brühe zum Huhn geben und alles weiter köcheln lassen.

Für die Nudleinlage Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Mehl, Ei, Salz und Liebstöckel in eine Rührschüssel geben, kräftig verkneten und zu einem festen Ball/Kloß formen.

Den Teig mit einer groben Küchenreibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech reiben, vorsichtig verteilen und ca. 5 Minuten antrocknen lassen.

Das gegarte Suppenhuhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Brühe durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-, Sellerie- und Petersilienwurzelstücke etwas kleiner schneiden, wieder in die Brühe geben und alles nochmals aufkochen.

Die vorbereiteten Suppennudeln in die kochende Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.

Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.

Fleisch in Stücke schneiden, in der Suppe geben, kurz erhitzen.

Petersilienblättchen hacken. Hühnersuppe nochmals abschmecken, in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und servieren.

Tipp: Für einen Extra-Immunbooster in der kalten Jahreszeit ein Stück frische Ingwerknolle schälen, fein reiben und zum Suppenansatz geben. Inhaltsstoffe wie Gingerol aktivieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

## Mandel-Colada im Glas

### Für zwei Personen

#### Für das Ananas-Chutney:

$\frac{1}{2}$  Babyananas, ca. 150 g       $\frac{1}{4}$  rote Chilischote      1 EL Ingwer  
1 Limette, Saft

#### 50 g Gelierzucker 1:1

#### Für den Kokos-Schaum:

2 Eier      75 ml Kokosmilch      2-3 EL Mandellikör  
2 Blatt eingew. Gelatine      1-2 EL Kokospulver      Chili  
Ingwer      25 g Zucker

#### Für die Garnitur:

Kokospäne      getrocknete Ananas-Chips

### Für das Ananas-Chutney:

Die Babyananas schälen und würfeln. Chili entkernen und würfeln.

Ingwer schälen und würfeln. Limettenschale reiben, anschließend Saft auspressen und auffangen. Ananas und Gelierzucker, Chili und Ingwer vermengen und mit Limettenschale und -saft abschmecken.

Anschließend kurz aufkochen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei regelmäßig umrühren, da es leicht überkocht. Chutney im Kühlschrank auskühlen lassen.

### Für den Kokos-Schaum:

Ein Ei trennen und Eiweiß und Eigelb separat auffangen. Eiweiß mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen, dabei langsam den Zucker einrieseln lassen.

Zwei Eigelb mit Zucker in eine Schüssel geben und aufschlagen. Likör leicht erwärmen, Gelatine darin auflösen. Kokosmilch und Kokospulver unterrühren. Mischung im Kühlschrank oder auf Eis leicht (mindestens 30 Minuten) gelieren lassen. Eiweiß unterheben.

### Für die Garnitur:

Mandel-Colada in Gläser füllen, mit Kokospäne und Ananas-Chips garnieren. Die Garnitur kurz mit einem Küchenbrenner goldbraun abflämmen.

Johann Lafer am 28. Dezember 2023

## Basilikum-Pesto

### Für 4 Portionen:

3 Knoblauchzehen	100 g Pinienkerne	150 g frisches Basilikum
200 ml mildes Olivenöl	Kalahari-Salz	weißer Pfeffer
50 g Parmesan		

Knoblauchzehen schälen.

Knoblauchzehen in grobe Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren, da sie leicht anbrennen. Anschließend abkühlen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Basilikumblätter grob hacken.

Olivenöl abmessen. Alle Zutaten bereit stellen.

Knoblauch, Pinienkerne, Basilikum in einer Küchenmaschine mit Schneidstab geben. Das Olivenöl zufügen. Das ganze zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. .

Parmesan auf der feinen Seite der Haushaltsreibe fein reiben.

Den geriebenen Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. .

### Tipp I:

Wenn Sie etwas Vitamin C-Pulver unter das Pesto mischen, behält es seine frische grüne Farbe.

### Tipp II:

Das Pesto möglichst in dunkle Gläser füllen.

### Tipp III:

Wenn das Glas angebrochen ist, das verbliebene Pesto mit einem dünnen Ölfilm bedecken.

Johann Lafer am 08. Dezember 2023

## Gefüllte Strauch-Tomaten mit Couscous-Salat

8 mittelgroße Strauchtomaten	100g Feta-Käse	150ml Geflügelbrühe
100g Instant-Couscous	1 Minzezweig	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	50 ml Balsamico bianco
2 EL geröstete Pinienkerne	20 g Rosinen	3 EL Süßwein
Salz, Pfeffer	1 TL Zimt	2-3 EL Olivenöl

Tomaten für 30 Sek. in kochendes Wasser tauchen, anschließend kalt abschrecken, Haut vorsichtig abziehen. Den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden, und die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.

Die Rosinen in Süßwein tauchen.

Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und 5 Min. quellen lassen.

Minzeblätter abzupfen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen und zusammen mit Pinienkernen, Rosinen, Minze und zerbröckeltem Fetakäse unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

Couscous-Mischung in die Tomaten füllen, Deckel wieder auflegen. Die gefüllten Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Johann Lafer am 06. Dezember 2024

# Fasanen-Brust im Wirsing-Mantel, weiße Pfeffer-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Fasanenbrust:**

2 Fasanenbrüste	100 g Hühnerbrust	4 Wirsingblätter
100 g Shiitake	100 ml Sahne	1 EL Gin
1 Zweig Petersilie	5 Pimentkörner	5 Wacholderbeeren
gemahl. Piment	Walnussöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

**Für die Pfeffersauce:**

20 g weiße Pfefferkörner	50 g Schalotten	2 EL Butter
150 g Sahne	4 cl weißer Portwein	

**Für das Püree:**

300 g Topinambur	1 Stück Meerrettich	100 ml Sahne
20 g Butter	Muskatnuss	Salz

**Für die Preiselbeeren:** 2 EL Preiselbeeren

**Für die Garnitur:** 1 Zweig Petersilie

**Für die Fasanenbrust:** Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Von der Fasanenbrust die Haut und Spitzen abschneiden. Das Fleisch der Spitzen, die Brust und das Fleisch der Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden und kurz in den Tiefkühler stellen.

Dann mit der Sahne, Gin, gemahlenem Piment, Salz und Pfeffer im Zerkleinerer eine Farce herstellen.

Shiitake ohne Stiel in kleine Würfel schneiden und in heißem Pflanzenöl kurz anbraten. Auf ein Tuch gießen und leicht abkühlen lassen.

Anschließend unter die Masse heben. Petersilie hacken und ebenfalls unterheben.

Wirsingblätter im kochenden Salzwasser blanchieren, aus dem Wasser nehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Dann zwischen zwei Küchenhandtüchern etwas ausrollen und die Rippen entfernen.

Auf jeweils zwei Blätter die Farce verteilen und damit die Fasanenbrust einwickeln.

Päckchen in Walnussöl mit Pimentkörnern und Wacholderbeeren von beiden Seiten anbraten und dann im Ofen bei 120 Grad ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch umdrehen.

**Für die Pfeffersauce:** Sauce in einem Mörser die weißen Pfefferkörner zerstoßen, in ein feines Sieb geben, dieses in kochendes Wasser hängen und den Pfeffer ca. 10 Minuten blanchieren.

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und mit den abgetropften Pfefferkörnern in Butter glasig dünsten. Mit Portwein und Sahne ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und warmhalten.

**Für das Püree:** Topinambur schälen und in Würfel schneiden. In einem Dünsteinsatz mit Wasser am Boden garen. Meerrettich schälen und 1 Teelöffel reiben.

Topinambur mit Sahne, Butter, Salz und Muskatnuss in einem Zerkleinerer zu einem Püree mixen. Zum Schluss Meerrettich unterrühren.

**Für die Preiselbeeren:** Preiselbeeren auf dem Püree anrichten.

**Für die Garnitur:** Petersilienblätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Johann Lafer am 24. November 2023



# Kaninchen und Spargel in Senf-Soße mit Salat

## Für zwei Personen

### Für Kaninchen, Senf-Soße:

2 Kaninchenkeulen à 225 g	400 g grüner Spargel	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond	80 g Crème-fraîche	1 EL Estragonenf
1 EL grober Dijonsenf	2 Zweige Estragon	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 rosa Grapefruit	2 reife große Tomaten	1/4 Wassermelone
1 kleiner Granatapfel	1 kleine weiße Zwiebel	75 ml Datteldicksaft
6 EL Olivenöl	3 EL Rotweinessig	Salz, Pfeffer

### Für das Kaninchen:

Den Backofen auf 180 Grad Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Keulen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten hellbraun braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Kaninchen im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen.

Spargel an den Enden schälen. Spargelstangen jeweils in 3-4 cm große Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen.

Spargel abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

Kaninchenkeulen aus dem Bräter nehmen. Crème fraîche und Portwein in den Fond einrühren und einkochen lassen. Beide Senfsorten einrühren, Spargel zugeben und bei kleiner Hitze sanft erwärmen.

Kaninchenkeulen im Gelenk zerteilen und in das Ragout geben. Auf Tellern anrichten, mit Estragon bestreuen und servieren.

### Für den Salat:

Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, je nach Größe nochmals halbieren. Melone schälen, Kerne möglichst entfernen.

Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Melonenstücke, Grapefruitfilets und Tomaten auf Tellern anrichten.

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen, gelegentlich umrühren. Mit Essig ablöschen, Granatapfelkerne und Datteldicksaft unterrühren. Pfanne vom Herd ziehen und restliches Olivenöl unterquirlen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas abkühlen lassen, danach über die Tomaten, Melonen und Grapefruits verteilen.

Johann Lafer am 14. Juli 2023

# Index

Artischocke, 28  
Aubergine, 6, 15  
Auflauf, 14  
Avocado, 6, 16

Birne, 17  
Blumenkohl, 10, 11, 13  
Bohnen, 28  
Brath?hnchen, 22

Chicoree, 18  
Couscous, 33  
Curry, 11, 15, 20

Eier, 28  
Enten-Brust, 21, 23, 24

Falafel, 11  
Fasan, 34  
Filet, 27, 29  
Fisch-Filet, 2, 6, 9  
Fisch-St?bchen, 2  
Fleisch, 25, 27

Gef?gel, 31, 33  
Gurke, 35

H?hner-Brust, 21, 22  
Hackepeter, 25

K?rbis, 20  
K?se, 33  
Kaninchen, 36  
Kaninchen-R?cken, 35  
Karree, 26  
Kasseler, 29  
Kn?del, 12  
Kohlrabi, 14  
Kuchen, 12

Lachs-Filet, 2  
Lauch, 24, 27, 31  
Linsen, 13

M?hren, 9, 13, 14, 18, 24, 26, 27, 31, 35

Maronen, 20, 21  
mit-Alkohol, 32  
Mozzarella, 14

Nudeln, 9

Obst, 32  
Orangen, 1

Pak-Choi, 23  
Paprika, 7, 14  
Pesto, 33  
Pilze, 19, 20, 24, 29, 34  
Poularden-Brust, 22

R?cken, 25  
Radieschen, 27  
Reis, 19  
Rettich, 4, 34  
Rosenkohl, 21  
Rote-Bete, 4, 16, 18, 35

Sauerkraut, 8  
Schoko, 1  
Scholle, 4  
Schoten, 11  
Seeteufel, 10  
Seezunge, 3  
Sellerie, 24, 31  
sonstige, 30  
Spargel, 29, 35, 36  
Spinat, 3  
Spitzkohl, 29  
Staudensellerie, 16, 27  
Suppen, 16

Tatar, 6  
Thunfisch, 6, 7  
Topinambur, 16, 34

Vegan, 13

Wirsing, 34  
Wolfsbarsch, 5

Zander-Filet, 8  
Ziegenk?se, 18