

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

Lafer Lichter Lecker

2016

80 Rezepte

Horst Lichter Johann Lafer

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

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Beilagen | 1 |
| Kartoffel-Wirsing-Gemüse | 2 |
| Schwäbischer Kartoffel-Salat | 2 |
| Dessert | 3 |
| Beeren-Müsli-Becher mit Joghurt-Schaum | 4 |
| Blaubeer-Schoko-Schnittchen | 4 |
| Erdbeer-Schnittchen mit Eierlikör-Sahne | 5 |
| Frucht-Tarteletts | 6 |
| Kaiser-Schmarrn | 6 |
| Kalte Schnauze | 7 |
| Kirsch-Quark-Knusper-Dessert | 7 |
| Mandel-Törtchen mit Rotwein-Trauben | 8 |
| Mango-Carpaccio mit Schoko-Kokos-Eis und Chili-Crumble | 9 |
| Mille feuille aus Erdbeeren und Basilikum | 10 |
| Nackete Maadle mit Apfel-Sorbet und Vanille-Soße | 11 |
| New York Cheesecake-Muffins | 12 |
| Ofenfrische Scones | 12 |
| Osterhase im Nest | 13 |
| Papaya-Tiramisu mit Kaffee-Sorbet | 14 |
| Rotwein-Soufflé mit Passionsfrucht-Apfel-Ragout und Eis | 15 |
| Streusel-Törtchen mit Äpfeln und saurer Sahne-Haube | 16 |
| Süße Calzone mit Birnen und Nougat | 17 |
| Süße Kartoffel-Apfel-Puffer mit Nuss-Quark | 18 |
| Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne | 18 |
| Warme Schokoladen-Tarte mit Ananas-Kompott und Kokos-Eis | 19 |
| Zitronen-Kuchen mit Erdbeeren und weißer Schoko-Creme | 20 |

| | |
|---|-----------|
| Fisch | 21 |
| Gebratene Forelle mit Butter-Kartöfelchen, Kräuter-Soße | 22 |
| Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis | 23 |
| Heilbutt-Filet auf Mango-Sellerie-Creme, Sellerie-Chips | 24 |
| Kabeljau auf Fenchel, Safran-Schaum, Rosmarin-Kartoffeln | 25 |
| Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln | 26 |
| Kokos-Thai-Curry, Seeteufel und gebratenem Basmati-Reis | 27 |
| Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat | 28 |
| Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße | 29 |
| Piccata vom Seeteufel, Paprika-Salsa, Sojabohnen-Reis | 30 |
| Seezunge, braune Butter, Petersilien-Kartoffeln, Spinat | 31 |
| Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln | 31 |
| Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln | 32 |
| | |
| Geflügel | 33 |
| Enten-Brust, Sellerie-Limetten-Püree, grüner Spargel | 34 |
| Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln | 35 |
| Gedämpftes Stubenküken, Gewürz-Reis, Gemüse-Vinaigrette | 36 |
| Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße | 37 |
| Pouarden-Röllchen auf Oliven-Risoni und Zitronen-Schaum | 38 |
| Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm | 39 |
| Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln | 40 |
| Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree | 41 |
| | |
| Hack | 43 |
| Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse | 44 |
| Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken | 44 |
| Kalb-Frikadellen mit Mayonnaise und Bratkartoffeln | 45 |
| Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese | 46 |
| | |
| Kalb | 47 |
| Kalb-Beinscheibe, Petersilienwurzel, Polenta-Croutons | 48 |

| | |
|--|-----------|
| Lamm | 49 |
| Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel | 50 |
| Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Erbsen-Kartoffel-Püree | 51 |
| Meer | 53 |
| Riesen-Garnelen auf Spargel-Rhabarber-Ragout, Spaghetti | 54 |
| Rind | 55 |
| Roastbeef mit Sauce Tartare und Kartoffel-Gurken-Salat | 56 |
| Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm | 57 |
| Schwein | 59 |
| Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln | 60 |
| Schweine-Filet mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Chili-Spinat | 61 |
| Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing | 62 |
| Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat | 63 |
| Vegetarisch | 65 |
| Gebackene Austernpilze auf Apfel-Granatapfel-Salat | 66 |
| Tante Annas beschwipster Apfelkuchen | 66 |
| Verschiedenes | 67 |
| Dreierlei Sandwiches | 68 |
| Vorspeisen | 69 |
| Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen | 70 |
| Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen | 70 |
| Ceviche von der Jakobsmuschel auf Karotten-Fenchel-Salat | 71 |
| Eclairs | 72 |
| Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola | 73 |
| Japanische Glasnudel-Suppe mit Entrecôte | 74 |
| Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel | 75 |
| Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat | 76 |
| Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße | 77 |
| Linsen-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Granatapfel | 78 |

| | |
|--|-----------|
| Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat | 79 |
| Schwarzwurzel-Maronen-Tatar, Wachtel-Brust und Chutney | 80 |
| Spargel-Tomaten-Salat mit gebackenen Tomaten-Samosas | 81 |
| Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln | 82 |
| Steckrüben-Suppe mit Curry-Schaum und Tempura-Garnelen | 83 |
| Tintenfische, Gurken-Carpaccio, Apfel-Wasabi-Vinaigrette | 84 |
| Tortellini mit Parmaschinken in Tomaten-Salbei-Butter | 85 |
| Wurst-Schinken | 87 |
| Flammkuchen, Frühling-Lauch, Parmaschinken, Pinienkerne | 88 |
| Rote-Bete-Ravioli, Meerrettich-Sud, Speck-Zwiebel-Schmelze | 89 |
| Index | 90 |

Beilagen

Kartoffel-Wirsing-Gemüse

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|------------|-------------------|
| 600 g Kartoffeln, festk. | 1 Wirsing | 2 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | Muskatnuss | 250 ml Gemüsefond |

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Rheinischer Kartoffel-Salat

Für vier Personen

| | | |
|------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1 kg festk. Kartoffeln | 500 g Mayonnaise (80%) | 1 Glas Gewürzgurken, (330 g) |
| Salz, Pfeffer | 1 Zwiebel | 2 hartgekochte Eier |
| 4 Cherrytomaten | 1 Bund Petersilie | |

Die Kartoffeln kochen, abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit der Gurkenbrühe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Gurken in Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Gurken- und Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben, die Mayonnaise darüber gießen und alles gut mischen. Die Eier pellen und vierteln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Kartoffelsalat mit Eivierteln, Kirschtomaten und Petersilie garnieren.

Elena Uhlig am 23. Januar 2016

Dessert

Beeren-Müsli-Becher mit Joghurt-Schaum

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 200 g Knuspermüsli | 25 g gehackte Pistazien | 25 g getrocknete Cranberries |
| 50 g geröstete Mandelblättchen | 250 g TK-Beerenmischung | 2 EL Honig |
| 300 g griechischer Joghurt | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 2 EL Zucker |
| 3 cl Amaretto | 150 g Sahne | 200 g Himbeeren |
| 200 g Heidelbeeren | 200 g Erdbeeren | Minze zur Garnitur |

Für die Müsli Mischung das Knuspermüsli mit den Pistazien, Cranberries und den Mandelblättchen mischen.

Die aufgetaute Beerenmischung mit dem Honig in einem Topf kurz erwärmen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und die Beeren durch ein Sieb streichen. Die Fruchtsauce beiseite stellen.

Den Griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, Zucker und Amaretto verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Die frischen Beeren verlesen und mit der Fruchtsauce mischen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Die Hälfte des Joghurtschaums in die Gläser füllen. Mit der Hälfte der Beerenmischung bedecken. Ebenso die Hälfte des Müsli darauf geben. Mit den restlichen Zutaten die Gläser wie beschrieben befüllen. Zuletzt mit einem Minzblatt garnieren und servieren.

Horst Lichter am 10. September 2016

Blaubeer-Schoko-Schnittchen

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|
| 100 g Zartbitterschokolade | 50 g Butter | 100 g gehackte Haselnüsse |
| 150 ml Rotwein | 2 TL Speisestärke | 2 EL Zucker |
| 250 g TK Blaubeeren | 200 g Frischkäse | 100 g zimmerwarme Butter |
| 60 g Puderzucker | 2 EL Amaretto | Minze |

Die Zartbitterschokolade in einer Schüssel auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Butter und die Haselnüsse zugeben und gut verrühren.

Auf einen Bogen Backpapier vier Kreise von etwa zehn Zentimeter Durchmesser aufzeichnen. Die Schokoladenmasse auf die vier Kreise verteilen und glatt streichen. Im Kühlschrank festwerden lassen.

Für die Blaubeeren drei Esslöffel vom Rotwein abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Rotwein mit dem Zucker aufkochen, angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Blaubeeren zugeben und unterrühren, kurz in dem Sud erwärmen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Den Frischkäse, die Butter, den Puderzucker kurz mit den Schneebesen des Handrührers schaumig aufschlagen, Amaretto zugeben und unterschlagen. Die Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Sobald die Schokoböden fest geworden sind, vorsichtig mit einer Palette oder einem Messer vom Backpapier lösen und auf Dessertteller legen. Die Creme auf die Böden spritzen. Zuletzt das Blaubeerkompott darauf geben. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 26. März 2016

Erdbeer-Schnittchen mit Eierlikör-Sahne

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 120 g Mehl | 60 g Butter | 30 g Zucker |
| 1 Prise Salz | 1 EL Wasser | 750 g Erdbeeren |
| 100 g Gelierzucker 1:1 | 250 g Mascarpone | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 2 EL Zucker | $\frac{1}{2}$ Vanilleschote | 200 g Sahne |
| 2 EL Puderzucker | 4-5 EL Eierlikör | Mehl, Minze |

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Wasser einen glatten Mürbeteig kneten und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Erdbeeren putzen, abbrausen und gut abtropfen lassen. 150 Gramm Erdbeeren abwiegen und fein pürieren. Das Erdbeerpüree mit dem Gelierzucker in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen, drei Minuten kochen lassen. Anschließend beiseite stellen.

Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeter dick ausrollen und in Streifen von drei mal fünf Zentimeter schneiden. Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die restlichen Erdbeeren halbieren bzw. vierteln und mit der Erdbeermus verrühren. Die Mascarpone mit dem Zucker, Zitronensaft und dem Vanillemark cremig aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die Mürbeteigblätter einen Rand Mascarponecreme aufspritzen. Die Erdbeeren darin verteilen und auf eine Platte setzen.

Die Schlagsahne mit den Schneebesen des Handrührers steifschlagen, Puderzucker zugeben und zuletzt den Eierlikör vorsichtig unterheben. Die Eierlikörsahne auf den Erdbeeren verteilen und mit den Minzeblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 24. September 2016

Frucht-Tarteletts

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------------|
| 180 g Mehl | 90 g Butter | 45 g Puderzucker |
| 1 Prise Salz | 2 EL Wasser | 1 Vanilleschote |
| 250 ml Milch | 3 Eigelbe | 30 g Zucker |
| 20 g Speisestärke | 150 g Sahne | 100 g helle und dunkles Trauben |
| 100 g Himbeeren | 100 g Heidelbeeren | 1 Mango |
| 50 g Physalis | 1 Kiwi | 200 g Aprikosenmarmelade |
| Mehl und Butter | Backpapier | Hülsenfrüchte |

Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Salz und Wasser einen glatten, festen Mürbeteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, Vanilleschote und 200 ml Milch zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit den Eigelben, Zucker und Speisestärke verrühren. Die angerührten Eigelbe in die kochende Milch gießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Eine Minute kochen lassen und sofort in eine Schüssel umfüllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und erkalten lassen.

Zwölf Tartelettförmchen (circa fünf Zentimeter Durchmesser) mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einem Tartelettförmchen zwölf Kreise ausstechen. Die Teigkreise in die Förmchen legen, dabei die Ränder andrücken und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapierkreise ausschneiden, etwa zwei Zentimeter größer, als die Tartelettförmchen. Diese auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten bedecken. Im vorgeheizten Ofen zehn Minuten backen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere sechs bis acht Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Creme heben. In einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Die Creme in die abgekühlten Böden spritzen und kalt stellen.

Inzwischen das Obst waschen, putzen und gegebenenfalls schneiden. Die Tarteletts mit dem Obst belegen. Aprikosenmarmelade in einem kleinen Topf erwärmen und glatt rühren, die Törtchen damit überglänzen.

Johann Lafer am 20. Februar 2016

Kaiser-Schmarrn

Für 6-8 Portionen

| | | |
|-----------------|------------------------|-------------|
| 500 ml Milch | 250 g Mehl | 40 g Zucker |
| 1 Vanilleschote | 1 Zitrone, ungespritzt | 9 Eier |
| 50 g Butter | 40 g Zucker | |

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Schale der Zitronen abreiben. Die Milch mit dem Mehl, Zucker, Vanillemark und der Zitronenschale glatt rühren. Die Eier aufschlagen und in den Teig geben. Alles mit dem Holzlöffel locker verrühren.

Eine große Pfanne mit der Butter und dem restlichen Zucker auf den Herd stellen und erwärmen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kaiserschmarrn-Masse in die Pfanne geben und eine Minute lang auf dem Herd erwärmen.

Anschließend in den Backofen auf den zweiten Einschub von unten stellen und 20 bis 25 Minuten backen. Den Schmarrn aus dem Ofen nehmen und mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen.

Nach Belieben mit etwas Zucker bestreuen und in der Pfanne kurz nachbraten lassen.

Johann Lafer am 30. April 2016

Kalte Schnauze

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|-------------------|------------------------|
| 300 g Kokosfett | 100 g Puderzucker | 2 EL Vanillezucker |
| 50 g Kakaopulver, gesiebt | 2 Eier | 2 Päckchen Butterkekse |

Das Kokosfett in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen.

Puderzucker, Vanillezucker, Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Die Eier zugeben und unterrühren. Das Kokosfett langsam unterrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen.

Tipp: Die Form kurz ausspülen, so haftet die Folie gut.

Eine dünne Schicht Kakaomasse auf dem Boden verteilen. Eine Lage Kekse darauf geben.

Erneut mit Kakaomasse bedecken und so fortfahren, bis Kekse und Kakaomasse aufgebraucht sind. Glatt streichen und im Kühlschrank kalt stellen.

Mit Frischhaltefolie abgedeckt am besten über Nacht kaltstellen.

Zum Anrichten mit der Folie aus der Form heben und in dicke Scheiben schneiden.

Tipp:

Noch besser lässt sich die kalte Schnauze aus einer Silikon-Kastenform lösen.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Kirsch-Quark-Knusper-Dessert

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 Glas Schattenmorellen | 1 geh. EL Speisestärke | 2 EL Zucker |
| 1 Orange | $\frac{1}{2}$ Vanilleschote | 250 g Magerquark |
| 250 g griechischer Joghurt | 3 EL Honig | 100 g Knuspermüsli |
| Minze | | |

Die Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen, den Kirschsafte auffangen.

250 Milliliter Kirschsafte abmessen, ggf. mit Wasser auffüllen. Die Speisestärke mit drei Esslöffeln Kirschsafte verrühren, den restlichen Kirschsafte mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Eine Minute köcheln lassen und die Kirschen unterrühren. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Für die Creme die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Quark mit Joghurt, Honig, Vanillemark und Orangensaft verrühren.

Zum Anrichten die Kirschen, die Quarkcreme und das Knuspermüsli abwechseln in mehreren Schichten in hübsche Dessertgläser füllen. Zuletzt mit frischer Minze, einer Kirsche und etwas Knuspermüsli garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2016

Mandel-Törtchen mit Rotwein-Trauben

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Zitrone (ausgepresst) | 100 g flüssige Butter | 80 g Zucker |
| 1 Prise Salz | 2 Eier | 150 g gemahlene Mandeln |
| 1 EL Mehl | 1 TL Backpulver | Butter |
| 4 Tarteförmchen, (10 cm) | 500 g dunkle Trauben, kernlos | 1 Päckchen Puddingpulver |
| 350 ml Rotwein | 50 g Zucker | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 200 g Sahne | 1 EL Puderzucker | 50 g dunkle Schokolade |
| Minze | | |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen mit Butter ausfetten und mit Mandeln ausstreuen. Für die Mandeltörtchen den Zitronensaft, Butter, Zucker, Salz und die Eier verquirlen. Mandeln, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen und zu den flüssigen Zutaten geben. Kurz unterheben, bis alles gut vermengt ist und in die vorbereiteten Förmchen füllen.

Im Backofen auf dem zweiten Einschub von unten etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen die Trauben waschen, entrappen und halbieren. Das Puddingpulver mit 3-4 Esslöffeln vom Rotwein verrühren. Den restlichen Rotwein mit dem Zucker und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver zugeben und unter Rühren aufkochen, 1 Minute köcheln lassen. Die Trauben zugeben, unterheben und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Puderzucker unterrühren. Die Schokolade kleinhacken und unter die Sahne heben.

Zum Anrichten die Mandeltörtchen aus der Form nehmen und auf Dessertteller legen. Die Rotweintrauben darauf verteilen und einen Esslöffel Sahne auf das Törtchen geben. Mit Minzblättchen garnieren.

Horst Lichter am 19. März 2016

Mango-Carpaccio mit Schoko-Kokos-Eis und Chili-Crumble

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|-------------------|-------------|
| 250 ml Sahne | 250 ml Kokosmilch | 50 g Zucker |
| 150 g Zartbitterschokolade | 2 Eier | 2 Eigelbe |
| 1 große rote Chilischote | 150 g Mehl | 75 g Butter |
| 50 g Zucker | 2 Thaimangos | 1 Limette |
| 2 EL Ahornsirup | | |

Sahne und Kokosmilch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Schokolade grob hacken und in der heißen Kokossahne schmelzen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel kurz aufschlagen. Einen Teil der heißen Kokosmilch zugeben und unterrühren. Die Masse zur restlichen Kokossahne geben und unter Rühren auf dem Herd auf etwa 70 Grad erwärmen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend vom Herd nehmen, durch ein Sieb passieren. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen. In kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mehl, der Butter und dem Zucker zu Streuseln verkneten. Die Chilistreusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 12-15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Mangos schälen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die Mangoscheiben auf einer Platte auslegen. Ahornsirup, fein abgeriebene Limettenschale und Limettensaft verrühren und die Mango damit beträufeln.

Das Eis zu Nocken formen und auf den Mangoscheiben anrichten. Die Chilicrumble darüber streuen.

Johann Lafer am 03. September 2016

Mille feuille aus Erdbeeren und Basilikum

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 500 ml Sonnenblumenöl | 12 Wan-Tan-Blätter | Puderzucker |
| 1 Bund Basilikum | 100 ml Rapsöl | 1 Zitrone |
| 2 EL Puderzucker | 300 g Mascarpone | 1 Vanilleschote |
| 3 cl Limoncello | 2 Eiweiße | 1 Prise Salz |
| 500 g Erdbeeren | 2 EL Ahornsirup | 3-4 Stiele kleinblättriges Basilikum |

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wan Tan-Blätter darin kurz knusprig backen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Blätter mit Puderzucker bestäuben.

Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter mit dem Rapsöl, Zitronensaft, Puderzucker in einem Zerkleinerer fein pürieren. Die Mascarpone mit der Hälfte des Basilikumpestos, den Vanillemark und dem Limoncello verrühren.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. Die Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kalt stellen.

Die Erdbeeren abbrausen, abtropfen lassen und putzen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Erdbeeren mit Ahornsirup marinieren.

Zum Anrichten einen Teil der Mascarponecreme auf vier Wan Tan-Blättern verteilen. Die Hälfte der Erdbeeren darauf geben, erneut ein Wan Tan-Blatt und Creme darauf geben. Mit den restlichen Erdbeeren und dem letzten Blatt belegen. Mit dem Basilikumblättchen bestreuen. Das restliche Basilikumpesto um die Mille feuille träufeln.

Johann Lafer am 30. April 2016

Nackete Maadle mit Apfel-Sorbet und Vanille-Soße

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 Bio-Zitrone | 1 Eiweiß | 1 Prise Salz |
| 50 g Puderzucker | 400 g grünes Apfelpüree | 1 Vanilleschote |
| 500 ml Milch | 2 Eigelbe | 2 EL Zucker |
| 1 EL Speisestärke | 1 kg gekochte Kartoffeln | 2-3 EL Mehl |
| 1 Prise Salz | 200 g Butterschmalz | 3 EL Zucker mit |
| 1 TL Zimtpulver gemischt | 100 ml Sahne | |

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, den Puderzucker nach und nach unterschlagen. Den Eischnee, Zitronensaft und -schale unter das Apfelpüree heben. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und zusammen mit der Milch zum Kochen bringen.

Die Eigelbe mit dem Zucker verquirlen. Eine Kelle heiße Milch in die angerührten Eigelbe geben und verrühren. Diese Mischung in die restliche kochende Milchmischung geben und unter Rühren erneut zum Kochen bringen. Etwa eine Minute köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit Salz würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt und sich flache Puffer formen lassen.

Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen Puffern formen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz nacheinander goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Vanillesauce heben.

Die Nackete Maadle mit Zimt-Zucker bestreuen und mit dem Apfelsorbet und der Vanillesauce servieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

New York Cheesecake-Muffins

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|--------------------|--------------------------|
| 120 g Haferkekse | 40 g weiche Butter | 1 Prise Meersalzflocken |
| 350 g Doppelrahmfrischkäse | 80 g Creme double | 40 g Zucker |
| 1 EL echter Vanillezucker | 2 Eier | 500 g Heidelbeeren, (TK) |
| 2-3 EL Honig | 2 cl Obstler | Außerdem |
| 12 Papp-Muffinbecher | | |

Die Haferkekse in einem Gefrierbeutel zerbröseln und mit dem Salz und der Butter vermischen. Die Keksmischung in die zwölf Pappbecher verteilen und andrücken. Pappbecher auf ein Backblech stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Doppelrahmfrischkäse, Creme double, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben. Eier zufügen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Masse in die Förmchen verteilen.

Im Backofen etwa 40 Minuten backen. Die Cheesecake Muffins sind fertig, wenn die Masse innen noch leicht wackelt. Muffins kalt stellen, bis sie gut durchgekühlt sind, am besten über Nacht.

Für die Sauce die Heidelbeeren auftauen lassen. Zusammen mit dem Honig und dem Schnaps kurz pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Muffins nach Belieben aus den Pappbechern nehmen und zusammen mit der Heidelbeersauce servieren.

Horst Lichter am 16. April 2016

Ofenfrische Scones

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 300 g Mehl | 1 TL Backpulver | $\frac{1}{2}$ TL Natron |
| $\frac{1}{2}$ TL Salzflocken | 50 g Rohrzucker | 80 g kalte Butter |
| 2 Eier | 50 ml Milch | 100 g weiche Karamellbonbons |
| 150 g Clotted Cream | 100 g Aprikosenmarmelade | |

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Mehl mit Backpulver, Natron, Salzflocken und Rohrzucker mischen. Die Butter in Würfel schneiden, zum Mehl geben. Zwischen den Fingern zu groben Streuseln zerreiben, bis alles eben vermischt ist.

Die Eier mit der Milch verquirlen, Karamellbonbons grob hacken und beides zur Teigmischung geben. Alles zu einem nicht zu glatten Teig vermischen, dabei nur so lange wie nötig rühren.

Den Teig auf das Backpapier geben und mit den Fingern zu einem zwei Zentimeter dicken, rechteckigen Fladen drücken. Den Fladen mit einem runden Ausstecher (circa drei Zentimeter Durchmesser) zu Kreisen ausstechen. Im heißen Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Noch warm mit der Clotted Cream und der Aprikosenmarmelade servieren.

Johann Lafer am 20. Februar 2016

Osterhase im Nest

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2 Eier | 1/2 Zitrone, unbehandelt | 140 g Butter, zimmerwarm |
| 140 g Zucker | 1 EL echten Vanillezucker | 1 Prise Salz |
| 180 g Mehl | 1 TL Backpulver | 4 ausgeblasene Eier |
| Fett und Mehl für die Form | Puderzucker | |

Die Eier jeweils mit einer Nadel anstechen, zwei kleine Löcher zum Ausblasen formen und die Eier ausblasen. Anschließend bei jedem Ei das Loch am spitzen Ende etwas vergrößern, damit der Teig später eingefüllt werden kann. Die Eierschalen gut trockenwischen, mit Butter einfetten und in ein Mini-Muffinblech setzen.

Die Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig schlagen. Die drei Eier nach und nach zur aufgeschlagenen Butter geben und 2-3 Minuten weiterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf die Eiermasse sieben. Zitronensaft zugeben und alles verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Hasenform mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Hälfte des Teiges einfüllen und glattstreichen. Den restlichen Teig in einen Spritzbeutel füllen und in die vorbereiteten Eierschalen füllen.

Im vorgeheizten Backofen 35 bis 40 Minuten backen. Die Eier bereits nach etwa zehn bis zwölf Minuten aus dem Ofen nehmen. Den Hasen nach dem Backen circa zehn Minuten ruhen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen und erkalten lassen. Mit Puderzucker bestäuben und beliebig verzieren.

Zum Anrichten den Hasen auf Ostergras setzen und die Eier um das Lamm verteilen.

Tipp:

Zum Verzieren eignen sich Zitronenguss, gehackte Pistazien, Schokotropfen, ...

Horst Lichter am 26. März 2016

Papaya-Tiramisu mit Kaffee-Sorbet

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|------------------------|------------------|
| $\frac{1}{2}$ Vanilleschote | 120 g Zucker | 50 ml Wasser |
| 1 Zimtstange | 600 ml kalter Kaffee | 3 cl Kaffeelikör |
| 8 Eierplätzchen | 1-2 Papaya (ca. 600 g) | 2 Eigelbe |
| 75 g Zucker | 300 g Mascarpone | 2 Limetten |
| 2 Eiweiße | 1 Prise Salz | |
| 100 g Gelierzucker 2:1 | | |
| 1 Limette | 100 ml Kokoslikör | 2 Espresso |
| 50 g weiße, dunkle Schokolade | | |

Für das Sorbet die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Zucker, Wasser, Zimtstange und Vanillemark aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, Kaffee unterrühren, mit Kaffeelikör verfeinern und die Zimtstange entfernen. In einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Papaya halbieren, entkernen und schälen. Etwa 250 Gramm Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Das restliche Fruchtfleisch (250 Gramm) fein pürieren. Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen, das Papayapüree, den Saft von zwei Limetten und die Mascarpone unterheben.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, den restlichen Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee unter die Mascarpone-Creme heben. Kalt stellen.

Das Papayapüree mit Gelierzucker und Saft einer Limette verrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Drei Minuten sprudelnd kochen lassen, in eine Schüssel füllen und die Papayawürfel unterrühren. Abkühlen lassen.

Espresso mit Kokoslikör mischen. Vier Portionsgläser bereitstellen, mit dem Durchmesser der Eierplätzchen. Ein Drittel der Mascarponecreme in die Portionsgläser füllen, Papayakompott darauf geben, ein Eierplätzchen darauf legen. Mit je einem Esslöffel Espressomischung tränken. Zweites Drittel Creme darauf geben, übrige Papayamasse und Eierplätzchen darauf legen und diese wieder mit der Espressomischung beträufeln. Restliche Creme darauf geben. Kalt stellen. Zum Servieren je eine Nocke Kaffeesorbet auf jedes Tiramisu geben und die Schokolade darüber hobeln.

Johann Lafer am 02. April 2016

Rotwein-Soufflé mit Passionsfrucht-Apfel-Ragout und Eis

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 250 ml Milch | 250 ml Sahne | 50 g Zucker |
| 2 Eier | 2 Eigelbe | 100 g Amarettini |
| 1 Orange, unbehandelt | 200 ml Rotwein | $\frac{1}{2}$ Vanilleschote |
| Zucker, flüssige Butter | 50 g Butter | 50 g Mehl |
| 4 Eier | 1 Prise Salz | 75 g Zucker |
| 3 Passionsfrüchte | 2 Äpfel | 3 EL Zucker |
| 100 ml Weißwein | 1 TL Speisestärke | |

Für das Eis die Milch, Sahne und den Zucker aufkochen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Eine Kelle der heißen Milchlösung zu den Eiern geben und verrühren. Alles zur restlichen heißen Milch gießen und unter Rühren erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. In der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Amarettini in einem Gefrierbeutel zerbröseln und kurz vor Ende unter das fast fertige Eis rühren.

Die Orange waschen und die Schale dünn abschälen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und für das Passionsfrucht-Apfelragout aufbewahren. Den Rotwein, die ausgekatzte Vanilleschote und die Orangenschalen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Förmchen mit Butter ausstreichen und mit dem Zucker austreuen. Kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und unterrühren. Den Rotweinsud passieren und nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügigiterrühren. Ein bis zwei Minuten auf dem Herd rühren. Den entstandenen Brei in eine Schüssel umfüllen. Die Eier trennen. Die Eigelbe einzeln nach und nach unter die Masse rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker unter das halbsteif geschlagene Eiweiß streuen und weiter steif schlagen. Den Eischnee in zwei bis drei Schritten behutsam unter die Rotweinmasse heben. Soufflémasse bis kurz unter den Rand in die Förmchen füllen. Förmchen auf ein Gitter in der untersten Einschubleiste des heißen Backofens stellen und circa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse in dünnen Scheiben schneiden. Fein würfeln. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmarm auskratzen.

Beides mit dem Zucker, Weißwein und dem reservierten Vanillemark in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und den Passionsfruchtsud damit binden.

Das Rotweinsoufflé aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Das Passionsfrucht-Apfelragout und das Amarettinieis dazu reichen.

Johann Lafer am 30. Januar 2016

Streusel-Törtchen mit Äpfeln und saurer Sahne-Haube

Für vier Personen

| | | |
|----------------------------------|--------------|------------------------------------|
| 200 g Mehl | 100 g Butter | 100 g Zucker |
| 1/2 TL Backpulver | 1 Prise Salz | 1 Eigelb |
| 1 EL Vanillezucker | 600 g Äpfel | 1 Päckchen Puddingpulver (Vanille) |
| 350 ml Weißwein (oder Apfelsaft) | 2 EL Zucker | 200 g Saure Sahne |
| 2 EL Vanillezucker | Butter, Mehl | Minze |
| 2 EL geröstete Mandelblättchen | | |

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Vier Tartelettförmchen (circa zehn Zentimeter) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben.

Aus Mehl, Butter, Zucker, Backpulver, Salz, Vanillezucker und Eigelb einen Streuselteig kneten. Die Streuseln hineingeben, leicht andrücken und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Puddingpulver mit drei Esslöffeln Weißwein verrühren. Den restlichen Wein mit dem Zucker und den Apfelstücken zum Kochen bringen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud mit dem angerührten Puddingpulver binden. Einmal aufkochen und in eine flache Schale zum Abkühlen füllen.

Die Streuseltörtchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Saure Sahne und den Vanillezucker mit den Schneebesens des Handrührers cremig aufschlagen.

Je ein Streuseltörtchen auf einen Dessertteller legen. Apfelmasse darauf geben und einen guten Klecks saure Sahne darauf verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Süße Calzone mit Birnen und Nougat

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 125 ml Milch | 250 g Mehl | 1 EL Zucker |
| 1 Prise Salz | $\frac{1}{2}$ Pck. Trockenhefe | 1 EL mildes Olivenöl |
| 50 g Studentenfutter | 2 reife Birnen | $\frac{1}{2}$ Zitrone (ausgepresst) |
| 1 EL Zucker | 1 TL Zimtpulver | 1 Ei |
| 2-3 EL Milch | Mehl | 100 ml Sahne |
| 150 g Nougat Puderzucker | 100 g frische Heidelbeeren | 3 Stiele Minze |

Die Milch lauwarm erwärmen. Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Die warme Milchemischung und das Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Studentenfutter hacken. Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse heraus schneiden und die Birnenhälften klein würfeln. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, Studentenfutter, Zucker und Zimt mischen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa zehn bis zwölf Zentimeter ausstechen. Je eine Hälfte mit einem Esslöffel Birnenmasse belegen, Ränder mit Eigelb bestreichen und zu einem Halbmond zusammenklappen. Die Ränder mit den Fingern oder einer Gabel gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Die Sahne in einem Topf erhitzen. Das Nougat würfeln und in der heißen Sahne auflösen.

Die Nougatcreme auf Tellern verteilen. Die gebackenen Calzone darauf legen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Heidelbeeren und Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2016

Süße Kartoffel-Apfel-Puffer mit Nuss-Quark

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| 200 g Nussmischung | 4 EL Zucker | 500 g festk. Kartoffeln |
| 500 g Äpfel | 1 TL Speisestärke | 1 Prise Salz |
| 1 Prise Zimt | 3 EL Butterschmalz | 1 Vanilleschote |
| 250 g Speisequark 20% | 1 Zitrone | Puderzucker |

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Zucker darüber streuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Nussmischung auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Äpfel schälen, Äpfel entkernen und beides raspeln. In einer Schüssel mit dem Salz, der Stärke und dem Zimt mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Apfel-Masse nach und nach zu kleinen knusprigen Puffern ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hälfte der karamellisierten Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark mit einem Messer auskratzen und mit dem Quark, Zitronensaft und den gemahlene Nüssen vermischen.

Zum Anrichten die Kartoffel-Apfel-Puffer auf Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Den Quark in Nocken dazu legen und mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Horst Lichter am 09. Januar 2016

Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|------------------|---|
| 220 g Butter, zimmerwarm | 150 g Zucker | 1 Prise Salz |
| 3 Eier | 280 g Mehl | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver |
| 150 ml Mineralwasser | Butter | 400 g TK-Sauerkirschen |
| 250 ml Sauerkirschsaft | 2 EL Zucker | $\frac{1}{2}$ Pck. Vanillepuddingpulver |
| 200 g Sahne | 2 EL Puderzucker | Puderzucker |

Die Butter mit dem Zucker und dem Salz schaumig aufschlagen. Die Eier zugeben und zwei bis drei Minuten unterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Mehlmischung und Mineralwasser abwechselnd unter die Ei-Zucker-Mischung heben, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Das Waffeleisen vorheizen.

In der Zwischenzeit die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sauerkirschsaft mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Den abgetropften Saft mit dem Puddingpulver glatt rühren. Das angerührte Puddingpulver in den kochenden Kirschsaft geben und aufkochen lassen. Eine Minute köcheln lassen. Die Sauerkirschen zugeben und unterheben. Die heißen Kirschen in eine Schüssel füllen.

Das vorgeheizte Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und zwei Esslöffel Teig hineingeben. Waffeleisen schließen und die Waffel goldbraun und knusprig backen. Auf einem Kuchengitter ablegen. Aus dem restlichen Teig nach und nach Waffeln backen. Je nach Größe und Form des Waffeleisens entstehen unterschiedlich viele Waffeln.

Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührers halbsteif schlagen. Den Puderzucker zugeben und restlich steif schlagen.

Die Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den heißen Kirschen und der Sahne servieren.

Horst Lichter am 17. September 2016

Warme Schokoladen-Tarte mit Ananas-Kompott und Kokos-Eis

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 250 ml Kokosmilch | 250 ml Sahne | 80 g Zucker |
| 2 Eier | 2 Eigelbe | 3 cl Kokoslikör |
| 1 Limette, unbehandelt | 2 EL Schokotropfen | 150 g Zartbitterschokolade (70%) |
| 110 g Butter | 110 g Zucker | 3 Eier |
| 1,5 EL Mehl | 1 Prise Salz | 1 Ananas |
| 1 kleine Chilischote | 50 g Zucker | 1 Vanilleschote |
| 2 Sternanis | 1 Zimtstange | Puderzucker |

Kokosmilch und Sahne aufkochen. Zucker mit den Eigelben und Eiern verrühren. Die heiße Kokossahne langsam unter Rühren zugeben. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen und dabei ständig weiterrühren. Sobald die Masse bindet, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Den Kokoslikör, etwas fein abgeriebene Limettenschale und Limettensaft unterrühren und alles in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Zuletzt die Schokotropfen untermischen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade, Butter und 30 g Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen, das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Den restlichen Zucker (80 g) dabei einrieseln lassen. Eigelbe und das Mehl nacheinander unter die flüssige Schokoladenmischung rühren. Vom Wasserbad nehmen. Eischnee unter die Schokomasse heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Tarteform (24 cm) füllen und auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten backen.

Die Ananas schälen, Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Chilischote halbieren und entkernen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Chili und Gewürze zugeben, kurz anrösten lassen. Ananaswürfel zufügen und unterschwenken.

Bei geringer Hitze 1-2 Minuten schmoren lassen.

Die Schokoladentarte aus der Form heben, in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Das Ananaskompott und das Kokoseis mit der Tarte anrichten.

Johann Lafer am 05. März 2016

Zitronen-Kuchen mit Erdbeeren und weißer Schoko-Creme

Für einen Kuchen:

| | | |
|------------------------------|------------------------|--------------------|
| 300 ml Sahne | 300 g weiße Schokolade | 2 Zitronen |
| 250 g Butter | 250 g Zucker | 4 Eier |
| 250 g Mehl | 2 TL Backpulver | 100 g Puderzucker |
| 100 ml frischer Zitronensaft | 500 g Erdbeeren | Minze zur Garnitur |

150 ml Sahne in einem Topf erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und die weiße Schokolade unterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Die Masse abgedeckt gut durchkühlen lassen, am besten über Nacht.

Zwei Zitronen heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Butter und 150 g Zucker in einem Topf unter Rühren schmelzen. Den Zitronensaft und die Schale unterrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit 100 g Zucker in der Küchenmaschine dick-schaumig aufschlagen. Anschließend Mehl und Backpulver unterheben. Den heißen Zitronensud langsam zugeben und unterschlagen. Eine Backform (ca. 25x32 cm) mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen.

Die Schokoladensahne mit den Schneebesen des Handrührers oder in der Küchenmaschine steif schlagen. Die restliche Sahne in einem hohen Becher ebenfalls steif schlagen. Die geschlagene Sahne unter die Schokoladencreme heben. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und an der Blüte gerade abschneiden.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Den Zitronensaft mit dem Puderzucker und dem Zitronenlikör mischen und den Kuchen damit tränken. Abkühlen lassen. Den Kuchen halbieren. Eine Hälfte etwa 2 cm dick mit der Creme bestreichen. Erdbeeren dicht an dicht darauf setzen. Die Hälfte der übrigen Creme auf den Erdbeeren verteilen und die Zwischenräume damit füllen. Die zweite Kuchenhälfte darauf setzen. Die Seitenränder des Kuchens mit der restlichen Creme glatt streichen. Nach Möglichkeit den Kuchen 1-2 Stunden kalt stellen.

Den Kuchen in 8 Stücke schneiden, mit Minze garnieren und servieren.

Johann Lafer am 23. April 2016

Fisch

Gebratene Forelle mit Butter-Kartöffelchen, Kräuter-Soße

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 4 Forellen, 600-700 g | Salz | 1 Zitrone |
| 2 EL Worcestershiresauce | 3 EL Rapsöl | 30 g Butter |
| Mehl | 600 g kleine festk. Kartoffeln | 1 Bund Petersilie |
| 30 g Butter | 1 Bund gemischte Kräuter | 200 g Schmand |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | Cayennepfeffer | 2-3 Stiele Petersilie |
| 1 Zitrone | | |

Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Rapsöl und die Butter in einer großen (ovalen) Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Forellen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15-20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Anschließend abgießen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie zugeben. Die restlichen Kräuter abbrausen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Schmand in einen Küchenmixer geben. Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer zufügen und mixen.

Die Forellen auf einer großen Platte anrichten, die Butterkartöffelchen danebenlegen. Mit Petersilienblättchen und Zitronenspalten garnieren. Die Kräutersauce dazu servieren.

Horst Lichter am 05. März 2016

Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 120 g Basmatireis | 1 TL Salz | 2 Fenchelknollen |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Honig | 100 ml Weißwein |
| 250 g Kirschtomaten | 4 Rotbarschfilets, ohne Haut | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| Salz | Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | 1 Zitrone, geviertelt | |

Den Reis mit Salz und 180 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf die kleinste Stufe zurück schalten und etwa 15-18 Minuten ausquellen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel in Spalten schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen und das Olivenöl zugeben. Die Fenchelstücke darin von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter schmoren lassen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis zum Fenchel geben und behutsam unterheben. Das Fenchelgrün zupfen und über das Gemüse streuen

Den Fenchel-Tomatenreis auf Tellern anrichten, je ein Fischfilet darauf legen. Mit einem Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

Heilbutt-Filet auf Mango-Sellerie-Creme, Sellerie-Chips

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Sellerieknolle | $\frac{1}{2}$ Zitrone, in Scheiben | $\frac{1}{2}$ Zitrone entsaftet |
| 2 Schalotten | 30 g Butter | 8 Stiele Thymian |
| 4 Heilbuttfilets, à 250 g | 200 ml Weißwein | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Bund gemischter Kräuter | Salz, Pfeffer | 2 Mangos |
| 100 g Sahne | Muskatnuss | 1 Chilischote |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 EL Olivenöl | 2 EL Weißweinessig |
| 500 ml Sonnenblumenöl | | |

Den Sellerie waschen, schälen und halbieren. Drei bis vier dünne Scheiben abschneiden (am besten mit der Brotmaschine) und daraus etwa 12 bis 15 runde Blättchen (ca. 4 cm) ausstechen. Diese in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Den restlichen Sellerie in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Die Schalotten schälen und halbieren. Schalotten, Zitronenscheiben, Thymian und Butterflöckchen auf dem Sellerie verteilen, mit Alufolie abdecken und im Backofen 40-50 Minuten backen. Für den gedämpften Heilbutt den Weißwein, die halbierten Knoblauchzehen und die Kräuter in einen Dämpfopf geben. Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Den Dämpfeinsatz in den Topf stellen und die Heilbuttfilets darauf legen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei mittlerer Hitze (max. 70 Grad) dämpfen. Eine Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, anschließend grob würfeln. Den Sellerie in einen Standmixer geben. Sahne und grob gewürfelte Mango zugeben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, fein pürieren und nochmal im Topf erwärmen.

Die zweite Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Ebenfalls zugeben. Alles mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und untermischen.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Sellerieblättchen auf Küchenpapier gut abtupfen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Das Mango-Selleriepüree auf Tellern verteilen. Je ein Heilbuttfilet darauf legen. Mit der Mango, dem Frühlingslauch-Chili-Sud und den Chips garnieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2016

Kabeljau auf Fenchel, Safran-Schaum, Rosmarin-Kartoffeln

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 700 g Kabeljaufilet, ohne Haut | $\frac{1}{2}$ TL Koriander | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel |
| $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Schalotten | 12 Safranfäden |
| 1 EL Olivenöl | 50 ml Weißwein | 600 ml Fischfond |
| 100 ml Sahne | 500 g Kartoffeln, festk. | 2-3 EL Olivenöl |
| 4 Stiele Rosmarin | 4 Stiele Thymian | 1 Knoblauchknolle, halbiert |
| 30 g Butter | 2 Schalotten | 1 Fenchelknolle |
| 20 g Butter | 1 EL Honig | 50 g kalte Butterwürfel |
| Meersalz | Salz, Pfeffer | |

Gewürze, Kräuter, eine Knoblauchzehe und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Kabeljau damit bestreuen und in einen Vakuumbbeutel vakuumieren. Ein Wasserbad auf 55 bis 60 Grad erhitzen und den vorbereiteten Fisch darin etwa 20 Minuten garziehen lassen.

Zwei Schalotten schälen und mit der übrigen Knoblauchzehe kleinschneiden. Schalotten, Knoblauch und Safran in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Stiele Rosmarin, Thymian und den Knoblauch zugeben und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Den restlichen Rosmarin von den Stielen abstreifen, klein hacken und zuletzt zu den Kartoffeln geben. Die Stiele entfernen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Butter zugeben und unterschwenken.

Zwei Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Fenchel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten lassen.

Den Safransud in einen schmalen hohen Topf passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufmischen. Die kalten Butterwürfel zugeben und untermixen.

Das Kabeljaufilet aus dem Vakuumbbeutel nehmen und mit Meersalz würzen. Den Fenchel auf einer Servierplatte verteilen, den Fisch darauf legen und die Kartoffeln dazu legen. Den Safranschaum nochmals aufschäumen und über dem Gericht verteilen.

Johann Lafer am 01. Oktober 2016

Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|-----------------|---------------------------|
| 4 Kabeljaufilets, à 200 g | Salz, Pfeffer | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| Worcestershiresauce | 2 EL Olivenöl | 700 g gekochte Kartoffeln |
| 4-5 EL Rapsöl | 1 Zwiebel | 100 g durchw. Speck |
| 1 Bund Radieschen | 3 Cornichons | 4 Stiele Dill |
| 100 g Mayonnaise | 100 g Sauerrahm | Cayennepfeffer |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | Dill | |

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen 10 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck und die Zwiebeln zugeben und weiter braten lassen, bis der Speck knusprig und goldbraun ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade die Radieschen waschen und putzen. Radieschen und Cornichons klein würfeln oder hacken.

Den Dill abbrausen, Stiele entfernen und hacken. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Sauerrahm verrühren. Die Radieschen-Remoulade mit Salz, Cayenne und Zitronensaft würzig abschmecken.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit dem Kabeljau auf Tellern verteilen. Die Remoulade darüber träufeln und mit einigen Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 23. April 2016

Kokos-Thai-Curry, Seeteufel und gebratenem Basmati-Reis

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 150 g Basmatireis | Salz | 600 g Seeteufelfilet |
| 150 g Zuckerschoten | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Karotten |
| 3 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 1 kleine Chilischote |
| 50 g frischer Ingwer | 2 EL Erdnussöl | 1 TL Currypaste rot |
| 50 g ungesalzene Erdnüsse | 50 ml Reiswein | 50 ml Weißwein |
| 200 ml Kokosmilch | Salz | Pfeffer |
| 3 EL Erdnussöl | 2 Eier | $\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette |
| Koriander | | |

Den Reis in einem Sieb waschen und in einen Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz und 190 ml Wasser zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15- 18 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Den Seeteufel in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Karotten waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, Chili halbieren, entkernen und alles feinhacken.

Einen Wok aufheizen, Erdnussöl darin erhitzen, je die Hälfte von Chili, Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Zuckerschoten und Karotten darin anbraten. Currypaste zugeben, mit Reiswein, Weißwein und Kokosmilch auffüllen und 2-3 Minuten einkochen lassen. Seeteufel zugeben und bei milder Hitze im Sud garziehen lassen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Das Erdnussöl in einem weiteren Wok erhitzen, die restlichen Chili-, Schalotten-, Knoblauch und Ingwerwürfel darin anbraten. Den Reis zugeben und unter vorsichtigem Wenden anbraten. Zuletzt die beiden Eier darüber geben und unter Wenden kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen.

Den gebratenen Basmati und das Thai-Curry in tiefen Schalen anrichten und mit frischem Koriandergrün garnieren.

Johann Lafer am 19. März 2016

Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|---------------------|------------------|
| 4 Lachsfilets, à 180 g | 2 EL Olivenöl | 1 rote Zwiebel |
| 1 EL Olivenöl | 1 TL Honig | 2 Strauchtomaten |
| 2 Stangen Frühlingslauch | 2 EL Weißweinessig | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Honig | 1 Bund Schnittlauch | 3 EL Mayonnaise |
| Cayennepfeffer | 120 g Spinatsalat | 100 g Fetakäse |
| 4 kleine Focaccia (ca. 10 cm) | Salz, Pfeffer | |

Den Backofen auf 80 Umluft Grad vorheizen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Lachsfilets auf ein Backblech legen und im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten klein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingslauch zusammen mit den Tomaten, dem Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Mit Etwas Cayennepfeffer würzen. Den Spinatsalat waschen und trocken schleudern. Den Fetakäse zerbröckeln und zur Tomatensalsa geben.

Focaccia aufschneiden und auf einem Kontaktgrill ein bis zwei Minuten angrillen. Die untere Hälfte jeweils mit einem Teil der der Schnittlauchmayonnaise bestreichen. Mit Spinatblättern und der Tomatensalsa belegen. Ein Lachsfilet darauf legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Die obere Focacciahälfte darauf legen, andrücken und mit Holzspießen feststecken. Nach Belieben die Lachsburger halbieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 200 g Basmatireis | $\frac{1}{2}$ TL Salz | 1 TL Kurkuma |
| 600 g Lachsfilet | 12 Kirschtomaten | 3 Lauchzwiebeln |
| 1 Zwiebel | 20 g Butter | 1 TL Mehl |
| 100 ml Weißwein | 400 ml Fischfond | 200 ml Sahne |
| 1/2 Zitrone | 1 Bund Schnittlauch | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Olivenöl | | |

Außerdem:

vier lange Holzspieße

Den Basmatireis in einem Sieb abrausen und in einen Topf mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz und dem Kurkuma geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Stufe etwa 15 bis 18 Minuten köcheln lassen.

Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und trocknen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Lachswürfel mit den Kirschtomaten und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Mehl zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Sahne zugeben und nochmals Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft verfeinern und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Spieße darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Basmatireis auf Tellern verteilen, je ein Lachsschaschlik darauf legen und die Schnittlauchsauce dazu servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

Piccata vom Seeteufel, Paprika-Salsa, Sojabohnen-Reis

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 200 g Basmatireis | 2 EL Sesamöl | 150 g Sojabohnen, geschält |
| 3 Stiele Zitronenthymian | 400 ml Geflügelfond | Salz |
| 1 Karotte | 2 gelbe Paprikaschoten | 2 rote Paprikaschoten |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 30 g Ingwer |
| 1 EL Olivenöl | 2 TL brauner Zucker | 2 TL Jaipur Curry |
| 2 EL Weißweinessig | 600 g Seeteufelfilet | $\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian |
| 3 Eier | 100 g frischer Parmesan | Salz, Pfeffer |
| 100 g Mehl | 100 ml Rapsöl | 50 g Butter |
| 30 g Butter | 1 Bund Koriander | |

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Reis, Sojabohnen und gezupften Thymian darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Karotte waschen, schälen und dünn hobeln. Nach zehn Minuten zum Reis geben und mitgaren. Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa die Paprikas waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte davon durch den Entsafter lassen und den Paprikasaft (etwa 100 bis 150 Milliliter) auffangen. Die übrigen Paprikas schälen und klein würfeln. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Braunen Zucker und Currypulver zugeben und alles zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Paprikasaft ablöschen. Die Salsa etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seeteufelfilet in zwölf Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockentupfen und zupfen. Eier, Parmesan und fein gezupfte Thymianblättchen verquirlen. Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelscheiben in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im heißen Rapsöl goldbraun ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Den Basmatireis mit einer Gabel auflockern und 30 Gramm Butter unterrühren.

Den Reis mit Vorspeisenringen (etwa zehn Zentimeter Durchmesser) portionieren. Paprika-Salsa um den Reis verteilen. Die Seeteufel Piccata darauf legen und mit Korianderblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 08. Oktober 2016

Seezunge, braune Butter, Petersilien-Kartoffeln, Spinat

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| 600 g kleine Kartoffeln | 4 Seezungen à 350 g | Salz, Pfeffer |
| 2-3 EL Mehl | 3-4 EL Butterschmalz | 2 EL Mandelblättchen |
| 2 EL Butter | 1 Zitrone | 30 g Butter |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 500 g junger Spinat | 1 Schalotte |
| 1 Knoblauchzehe | 30 g Butter | Muskatnuss |

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser je nach Größe etwa 20 Minuten weichdämpfen.

Die Seezungen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen und die Seezungen darin vier bis fünf Minuten bei mittelstarker Hitze braten lassen. Anschließend wenden, Butter zugeben und auf der zweiten Seite ebenfalls vier bis fünf Minuten braten. Die Mandelblättchen zugeben. Während des Bratens immer wieder mit der Butter übergießen. Den Saft einer Zitrone über den Seezungen auspressen und mit der Butter beträufeln.

Die Kartoffeln in einer Pfanne in der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zuletzt über die Kartoffeln streuen.

Den Spinat waschen, trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und den Spinat darin anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und eine bis zwei Minuten dünsten lassen.

Zum Anrichten die Seezungen auf eine große Platte legen und mit der Butter beträufeln. Die Kartoffeln und den Spinat herum verteilen.

Johann Lafer am 24. September 2016

Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------|----------------|------------------------------------|
| 600 g kleine Kartoffeln | 2 Kohlrabi | 1 Zwiebel |
| 1 kleine Knoblauchzehe | 30 g Butter | 200 ml Gemüsebrühe |
| 100 ml Sahne | 4 Zanderfilets | 12-16 dünne Scheiben Tiroler Speck |
| Salz, Pfeffer | 2 EL Rapsöl | 40 g Butter |
| 1 Bund Schnittlauch | | |

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zehn Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Den Kohlrabi waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Sahne angießen. Acht bis zehn Minuten köcheln lassen.

Die Zanderfilets gut trockentupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Speck umwickeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln und den Kohlrabi auf Tellern verteilen und je ein Zanderfilet darauf anrichten.

Horst Lichter am 30. April 2016

Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 1 Spitzkohl | 1 Zwiebel | 30 g Butter |
| Muskatnuss | Salz, Pfeffer | 2 EL Rapsöl |
| 1 Packung Schupfnudeln | 4 Zanderfilets, mit Haut, à 200 g | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Rapsöl | 30 g Butter | 2 EL Semmelbrösel |
| 1 Bund Petersilie | | |

Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Die Butter schmelzen und die Zwiebeln mit dem Spitzkohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zanderfilets wenden, Butter zugeben und schmelzen. Semmelbrösel darüber streuen und kurz anrösten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter beträufeln.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie fein hacken und zusammen mit den Schupfnudeln zum Spitzkohl geben. Alles unterschwenken, gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Krautschupfnudeln auf Tellern anrichten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter darauf legen und mit etwas Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

Geflügel

Enten-Brust, Sellerie-Limetten-Püree, grüner Spargel

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe | 700 g Sellerieknolle |
| 2 EL Olivenöl | 400 ml Gemüsefond | 3 Entenbrüste |
| Salz, Pfeffer | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin |
| $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle | 50 g Butter | 2 Limetten, unbehandelt |
| 2 Bund grüner Spargel | 30 g Butter | 100 g Frühstücksspeck |
| 4 Stiele Thymian | | |

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Sellerie waschen, schälen und in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden. Alles im heißen Olivenöl anschwitzen. Den Gemüsefond angießen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze braten lassen, dabei das Fett langsam auslaufen kann, bis die Haut goldbraun und kross ist. Thymian, Rosmarin und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die angebratenen Entenbrüste auf einem Backofengitter im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten garziehen lassen.

Den Sellerie in einem Standmixer fein pürieren. Die Butter zugeben. Das Püree mit Salz, Pfeffer, fein abgeriebener Limettenschale und dem Saft würzen, nochmals gut durchmischen.

Den Spargel waschen, falls nötig die Enden schälen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelstangen darin anbraten. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden, den Thymian grob zupfen und beides zum Braten mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten die Entenbrüste in Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Streifen Sellerie- Limettenpüree auf Tellern verteilen, die Scheiben Entenbrust darauf legen und die Spargelstangen mit dem Speck herum verteilen.

Johann Lafer am 30. April 2016

Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------|
| 4 Hähnchenbrüste | Salz, schwarzer Pfeffer | 2 Roma-Tomaten |
| 1 Büffelmozzarella | 2 EL Olivenöl | 300 g Bandnudeln |
| Salz | 1 Bund Basilikum | 50 ml Olivenöl |
| 50 g Parmesan | | |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste auf der Oberseite im Abstand von etwa ein bis zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd Tomaten- und Mozzarellascheiben in das Fleisch stecken. Das vorbereitete Fleisch auf ein Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen.

Anschließend den Grill (circa 230 Grad) zuschalten und das Fleisch kurz unter Aufsicht gratinieren. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Salz zugeben und die Bandnudeln darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Basilikum abbrausen und trockentupfen. Einige Blätter zum Anrichten aufbewahren. Das restliche Basilikum zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser mit zugeben. Das Basilikumöl mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bandnudeln abgießen und das Basilikumöl unterheben. Die Hähnchen auf den Bandnudeln anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und gehobeltem Parmesan bestreuen

Horst Lichter am 16. April 2016

Gedämpftes Stubenküken, Gewürz-Reis, Gemüse-Vinaigrette

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 1 Stubenküken | 2 Schalotten | 30 g Ingwer |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Stängel Zitronengras | 1 Chilischote |
| 2 Sternanis | 1 l Geflügelfond | 40 g Ingwer |
| 1 Chilischote | 1 Zitronengrassängel | 250 g Jasmin Duftreis |
| 360 ml Geflügelfond | 1 rote und gelbe Paprikaschote | 2 milde rote Chilischoten |
| 1 Bund Lauchzwiebeln | 4 EL Tomatenessig | 4 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | 50 ml Sojasauce | 2 EL Honig |
| 3 EL Sweet Chili Sauce | | |

Das Stubenküken 30 Minuten vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras in Stücke schneiden. Chilischote waschen und längs halbieren. Die Hälfte davon mit dem Sternanis und dem Geflügelfond in einen Dämpfopf geben. Die Haut vom Stubenküken abziehen und in einem Topf mit dem restlichen Ingwer, Zitronengras und Schalotten auslassen. Das Rückgrat des Stubenkükens heraus schneiden, in zwei Schenkel und die Brustfilets teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Dämpfsieb legen und in den Dämpfopf stellen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen. Die Temperatur gelegentlich überprüfen, sie sollte bei etwa 80 Grad liegen.

Den restlichen Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Zitronengras in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das ausgelassene Hühnerfett durch ein Sieb in einen Topf passieren. Den Jasminreis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Reis mit Ingwer, Chili und Zitronengras in dem Hühnerfett anschwitzen. Geflügelfond angießen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen.

Die Paprika und Chilischoten waschen, entkernen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit dem Tomatenessig und Olivenöl mischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sojasauce mit dem Honig und der Sweet Chili Sauce in einem Topf aufkochen. Die fertigen Stubenküken damit einstreichen. Die Stubenkükenteile auf dem Gewürz-Reis anrichten und mit der Gemüsevinaigrette beträufeln.

Johann Lafer am 13. Februar 2016

Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|----------------------|------------------|
| 4 Hähnchenbrüste | 2 TL Currypulver | 3 EL Olivenöl |
| 2 TL Tomatenmark | Salz | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 30 g Butter | 30 g Mehl |
| 200 ml Weißwein | 300 ml Geflügelbrühe | 100 ml Sahne |
| 300 g Möhren | 300 g Zucchini | 300 g Kartoffeln |
| 2 EL gehackte Petersilie | 1 Ei | 2 EL Mehl |
| 4 EL Olivenöl | | |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten. Weißwein angießen und aufkochen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse grob raspeln. Petersilie, Ei, Mehl zum Gemüse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und mehrere gleichzeitig goldbraun und knusprig braten. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Zum Anrichten die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Möhren-Zucchini-Puffer auf die Teller legen, das aufgeschnittene Fleisch darauf geben und mit der Sauce nappieren.

Horst Lichter am 19. März 2016

Poularden-Röllchen auf Oliven-Risoni und Zitronen-Schaum

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------|--|----------------------------|
| 4 Poulardenbrüste, ohne Haut | 2 TL grobe Pfeffermischung | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian |
| 100 g Ziegenfrischkäse | Salz, Pfeffer | 2 Schalotten |
| 2 Knoblauchzehen | je $\frac{1}{2}$ Bund Thymian und Rosmarin | 30 g Butter |
| 100 ml Weißwein | 600 ml Geflügelfond | 150 ml Sahne |
| 400 ml Gemüsefond | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 200 g Risoni | 100 ml Weißwein |
| 100 g grüne Oliven | 100 g schwarze Oliven | 50 g getr. Tomaten |
| 50 g Parmesan | 2 EL geschlagene Sahne | 50 g Butter |
| Zucker | 1 Zitrone, unbehandelt | 80 g kalte Butterwürfel |
| 2 Schalen Basilikumkresse | | |

Jede Poulardenbrust flach aufschneiden. Mit dem groben Pfeffer und abgezapftem Thymian bestreuen. Mit dem Plattierisen zwischen zwei Folien flach klopfen. Das Fleisch salzen. Jeweils etwas Ziegenfrischkäse darauf streichen und mit einem Salbeiblatt belegen. Die Fleischscheiben aufrollen und zuerst straff in Frischhaltefolie, anschließend in Alufolie wickeln. Die Seiten der Folie wie ein Bonbon gut eindrehen.

Ein Wasserbad auf etwa 72 Grad erhitzen und die Röllchen darin etwa 30 Minuten pochieren. Für den Zitronenschaum die Schalotten schälen, kleinwürfeln. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, den Geflügelfond und Sahne angießen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond aufkochen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in dem Olivenöl anschwitzen. Die Risoni zugeben, kurz dünsten. Den Weißwein angießen und verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und unter die Risoni mischen. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der geschlagene Sahne unter die Risoni rühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Poulardenröllchen aus dem Wasserbad heben, Folie abziehen und die Röllchen kurz in einer Pfanne in der heißen Butter anbraten.

Den Sud durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Sauce würzig mit der Zitronenschale und dem Saft abschmecken. Die Sauce zuletzt die Butter mit einem Pürierstab untermixen.

Zum Anrichten die Olivenrisoni auf Tellern verteilen und je zwei Poulardenröllchen darauf geben. Mit dem Zitronenschaum beträufeln und mit Basilikumkresse bestreuen.

Johann Lafer am 16. April 2016

Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1 Gemüsezwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 1 kg Putenhackfleisch (grob) | 2 EL Tomatenmark | 400 ml Fleischbrühe |
| 200 ml Sahne | 1 Dose Mais, abgetropft | 1 Dose rote Bohnen, angetropft |
| Salz, Pfeffer | Cayennepfeffer | 4 kleine Brotlaibe (à 250 g) |
| 200 g Sauerrahm | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 TL Oregano |
| 1/2 Bund Petersilie | | |
| Außerdem: | | |
| Chiliflocken, | Chiliöl oder Tabasco | |

Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putenhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und einige Minuten anbraten. Mit der Fleischbrühe und der Sahne auffüllen. Maiskörner und rote Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Das Putenchili 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen von den Brotlaiben einen Deckel abschneiden und die Brote mit einem Löffel aushöhlen. Die Brotkrumen anderweitig weiterverwenden, z. B. fein gemahlen für eine Kruste oder klein geschnitten und geröstet zum Salat.

Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Oregano würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Stiele abzupfen und die Blätter fein hacken.

Das fertige Putenchili nochmals abschmecken und in den Brotlaiben anrichten. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und einen Löffel Sauerrahm darauf geben. Den restlichen Rahm dazu servieren. Für eine extra Portion Schärfe etwas Chiliöl, Chiliflocken oder Tabasco dazu reichen.

Horst Lichter am 10. September 2016

Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 1 Aubergine | 1 Zucchini | 4 Tomaten |
| 1 Gemüsezwiebel | 1 TL Italienische Kräuter | 1 TL Salz |
| 2 TL Zucker | 2 EL Olivenöl | 150 g passierte Tomaten |
| Salz, Pfeffer | 600 g festk. Kartoffeln | 4 EL Olivenöl |
| 1 Bund Thymian | 8 kleine Putenschnitzel à 100 g | 2 EL grober Dijonsenf |
| 4 Scheiben Parmaschinken | 2 EL Olivenöl | 30 g Butter |
| Basilikum zur Garnitur | | |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluftgrillen vorheizen. Die Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Salz, Zucker, Olivenöl, Italienische Kräuter und die passierten Tomaten zugeben, pfeffern und gut vermischen. Das Gemüse in einer flachen Ofenform verteilen und im Backofen 30 Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal wenden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz aufkochen. Die Kartoffeln zehn Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen streifen. Zum Schluss zu den Kartoffeln geben und noch ein bis zwei Minuten mit braten.

Die Putenschnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen und je eine halbe Scheibe Parmaschinken darauf legen. Aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Putenröllchen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Butter zugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten das Ofenratatouille auf Tellern verteilen, die Putenröllchen darauf legen und die Kartoffeln um das Gemüse verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2016

Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------|
| 700 g Kartoffeln, mehlig | 1 Bund Petersilie | 150 ml Milch |
| 300 g braune Champignons | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 30 g Butter | 100 ml Gemüsebrühe | 100 ml Sahne |
| 1 TL Speisestärke | 4 Putenschnitzel, à ca. 160 g | 4 Stiele Salbei |
| 4 Scheiben Parmaschinken | Salz, Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| 50 g Butter | Muskatnuss | |

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Petersilie abbrausen, die Stiele abzupfen und die Blättchen mit der Milch fein pürieren. Beiseite stellen.

Die Champignons trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pilzragout etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Die Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je zwei bis drei Blättern Salbei belegen und mit dem Schinken umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten zwei Minuten braten.

Inzwischen die Petersilienmilch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, Petersilienmilch zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Zum Anrichten das Püree auf Tellern verteilen. Das Pilzragout um das Püree verteilen und je ein Putensaltimbocca darauf legen.

Horst Lichter am 08. Oktober 2016

Hack

Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|
| 800 g Hackfleisch, gemischt | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Ei | 1 TL Senf | 2 EL Semmelbrösel |
| 1 TL Paprikapulver | Salz, Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL grober Senf | 2 EL mittelscharfer Senf | 600 ml Fleischbrühe |
| 200 ml Sahne | 1 Bund Schnittlauch | 4 festk. Kartoffeln |
| 30 g Butter | 200 ml Gemüsebrühe | 2 gelbe Paprikaschoten |
| 2 rote Paprikaschoten | 1 Bund Frühlingslauch | |

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinhacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Senf, Semmelbröseln und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum kross anbraten. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Beide Senfsorten in das Bratfett geben und kurz anschwitzen. Mit der Fleischbrühe und der Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen wieder zugeben und darin bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfeln schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Kartoffelwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz würzen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mit in die Pfanne geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zuletzt mit unter das Gemüse mischen.

Das Kartoffel-Paprikagemüse auf Tellern anrichten, die Hackbällchen mit der Senfsauce dazu geben.

Horst Lichter am 24. September 2016

Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Brötchen vom Vortag | 100 ml lauwarme Milch |
| 700 g gem. Hackfleisch | 1 Ei | 1 EL Senf |
| Salz | Pfeffer | 1 TL Paprikapulver rosenscharf |
| 3 EL Rapsöl | 1 Glas kleine Gewürzgurken | 1 Glas Senf |
| 4 Scheiben Graubrot | | |

Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Das Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Senf, Zwiebeln, eingeweichtes Brötchen und Paprikapulver zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut untermengen und aus der Masse kleine Buletten formen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Buletten darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Buletten etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten mit den Gewürzgürkchen auf eine Platte legen und den Senf und das Brot dazu servieren.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Kalb-Frikadellen mit Mayonnaise und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 700 g kleine, festk. Kartoffeln | 800 g Kalbsoberschale | 100 g fetter Speck |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 2 Stangen Staudensellerie | 1 Ei |
| 1 EL grober Dijonsenf | 2 EL Semmelbrösel | Salz, Pfeffer |
| 1 Büffel Mozzarella | 80 g Butterschmalz | 100 g Frühstücksspeck |
| 1 Bund Petersilie | 50 g Butterschmalz | 50 g Butter |
| 1 Bund Kerbel | 150 ml Rapsöl | 1 Eigelb |
| 1 TL Senf | 1 unbehandelte Zitrone | |

Die Kartoffeln waschen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen. Anschließend kurz kalt abschrecken und pellen.

Das Kalbsfleisch grob würfeln, den Speck in Streifen schneiden, beides durch die grobe Scheiben des Fleischwolfs drehen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Das Kalbshack mit Petersilie, Sellerie, Ei, Senf und Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Den Mozzarella in 12 Würfel schneiden. Zwölf Frikadellen aus der Masse formen, in die Mitte jeweils ein Stück Mozzarella drücken, rundum gut verschließen. Die Frikadellen im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen 5-8 Minuten zu Ende garen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocknen und hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum goldbraun anbraten. Speck zugeben und 2-3 Minuten mit braten lassen. Butter und Petersilie zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kerbel mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Kerbelöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zitronenschale fein abreiben und zugeben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kerbelmayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit den Frikadellen auf einer großen Platte anrichten und die Mayonnaise in kleinen Schalen dazu servieren.

Johann Lafer am 10. September 2016

Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------|
| 800 g Hackfleisch, gemischt | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Möhren | 1 Stange Lauch | 1 rote Paprikaschote |
| 1 gelbe Paprikaschote | 400 g Spaghetti | Salz |
| 3 EL Olivenöl | 1 TL Zucker | 2 EL Tomatenmark |
| 100 ml Weißwein | 300 g passierte Tomaten | 1 Bund Basilikum |
| 50 g Parmesan | Pfeffer | |

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Hälften nochmals längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das kochende Wasser leicht salzen und die Spaghetti darin bissfest kochen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Lauch und Paprika zufügen und darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und alles gut verrühren. Die passierten Tomaten zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter zur Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blätter klein schneiden. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Die Sauce nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti und den Basilikum in die Sauce geben und unterheben.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten. Den Parmesan darüber hobeln und mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. September 2016

Kalb

Kalb-Beinscheibe, Petersilienwurzel, Polenta-Croutons

Für vier Portionen

| | | |
|--|--------------------------|--------------------|
| 1 Bund Suppengemüse | 3 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 4 Kalbsbeinscheiben | Salz, Pfeffer | 2 EL Butterschmalz |
| 2 EL Tomatenmark | 500 ml Rotwein | 500 ml Kalbsfond |
| Je $\frac{1}{2}$ Bund Thymian und Rosmarin | 1 Lorbeerblatt | 300 ml Gemüfefond |
| 100 g Polentagrieß (instant) | 700 g Petersilienwurzeln | 30 g Butter |
| 200 ml Gemüfefond | 1 Bund Petersilie | 4 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 3 Stiele Thymian | |

Das Wurzelgemüse, die Schalotten und den Knoblauch putzen, schälen, ggf. waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Kalbsbeinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Fleisch heraus nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse, die Schalotten und den Knoblauch zugeben und anrösten. Das Tomatenmark mit drei Esslöffeln Rotwein anrühren und zum Gemüse geben. Unter Rühren anbraten, bis es dunkel wird. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einkochen lassen. Den restlichen Rotwein angießen und einkochen lassen.

Den Kalbsfond zugeben, die Kalbsbeinscheiben hineinlegen. Kräuter in den Sud legen und bei geschlossenem Deckel im Backofen zwei bis zweieinhalb Stunden garen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Polentagrieß einstreuen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz würzen. Bei geringer Hitze fünf Minuten kochen lassen. Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ein Zentimeter dünn austreichen. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter erhitzen, die Petersilienwurzeln darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüfefond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze bissfest kochen.

Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Unter das Gemüse mischen.

Den Knoblauch schälen, Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Die Polenta in ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und im heißen Olivenöl knusprig ausbraten. Knoblauch und Thymian kurz vor Ende zugeben und mit braten lassen. Die Polentawürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Kalbsbeinscheiben aus der Sauce nehmen und abgedeckt beiseite stellen. Die Sauce in einen Topf passieren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die kalten Butterwürfel einrühren und die Sauce damit binden.

Zum Anrichten die Beinscheiben auf Tellern verteilen und mit der Sauce beträufeln und das Petersilienwurzelgemüse danebenlegen. Zuletzt mit den Polentacroutons bestreuen.

Johann Lafer am 30. Januar 2016

Lamm

Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------|---------------------|-----------------------------|
| 600 g Lammlachs | 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 1/2 TL Kreuzkümmel | 1/2 TL Koriander | 1/2 TL schwarzer Pfeffer |
| 2 Gewürznelken | 1/2 TL Zimtpulver | 1/2 TL Safranfäden |
| 3 EL Olivenöl | 1 EL Tomatenmark | 50 ml Marsala |
| 250 ml Lammfond | Salz | 200 ml Gemüsefond |
| 200 g Couscous | 1 Salatgurke | 100 g Datteln, getrocknet |
| 1 Granatapfel | 1 Bund Petersilie | 1 Bund Minze |
| Salz, Pfeffer | 2 EL Honig | 3 EL Weißweinessig |
| 2 EL Olivenöl | 150 g Kirschtomaten | 100 g Pinienkerne, geröstet |

Das Lammfleisch in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz, scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem Marsala ablöschen und Lammfond angießen. Mit Salz würzen und etwa fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gurke waschen, schälen, entkernen und kleinwürfeln. Datteln entkernen und hacken. Granatapfel aufschneiden, aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie und die Minze abbrausen, trocknen und hacken. Gurke, Granatapfel, Datteln, Minze und Petersilie zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig, Essig und Olivenöl zugeben. Alles gut vermengen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Fleisch zusammen in die Sauce geben. Nochmals kurz erhitzen. Das orientalische Lammfleisch auf Tellern verteilen und mit dem Couscous zusammen anrichten. Zuletzt mit den Pinienkernen bestreuen.

Johann Lafer am 09. April 2016

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Erbsen-Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 500 g mehligk. Kartoffeln | 500 g grobes Meersalz | 1 Bund gemischte Kräuter |
| 100 g Toastbrot | 70 g Butter | 700 g Lammkarree |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 3 Knoblauchzehen | $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin |
| 3 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 350 g TK-Erbsen |
| 30 g Butter | 200 ml Geflügelfond | Salz |
| Muskatnuss | 100 ml Milch | 50 g Butter |
| 150 g Zuckerschoten | 3 EL Olivenöl | 1 Zitrone |
| Erbsensprossen | | |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Backblech auf dem Salz verteilen. In 45 Minuten weich garen.

Die Kräuter abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine mit den Kräutern fein mahlen. Die Butter mit einer Prise Salz schaumig rühren und das Kräuter-Toastbrot, unterrühren. Die Kräuterbutter in einen Gefrierbeutel füllen, 3 mm dünn austreichen und kalt stellen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierte Knoblauchzehen und die Thymian- und Rosmarinzweige beim Anbraten mit zugeben. Die Lammkarrees auf ein Ofengitter legen und mit der Kräuterkruste bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen.

Die Butter auf Größe der des Fleisches zurechtschneiden, Folie abziehen und auflegen. Im Backofen bei zugeschalteter Grillfunktion (ca. 230 Grad) goldbraun gratinieren. Das Fleisch anschließend noch 5 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Hälfte davon mit den Erbsen zusammen in der Butter anschwitzen. Geflügelfond angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der Milch verrühren. Die Erbsen samt der Flüssigkeit fein pürieren und unter die Kartoffeln mischen. Zuletzt nochmal mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Zuckerschoten waschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, übrige Schalotten und Knoblauch und die Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Erbsensprossen mit unter die Zuckerschoten mischen.

Zum Anrichten die Lammkarrees in Tranchen schneiden und auf einer Nocke Erbsenpüree anrichten. Die Zuckerschoten darauf geben und mit dem Sud beträufeln.

Johann Lafer am 03. September 2016

Meer

Riesen-Garnelen auf Spargel-Rhabarber-Ragout, Spaghetti

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1 Bund weißer Spargel | 3 Stiele Thymian | 3 Stiele Rosmarin |
| 2 halbierte Knoblauchzehen | 400 g Rhabarber | 2 Schalotten |
| 30 g Butter | 1 TL Zucker | 100 ml Gemüsefond |
| Salz, Pfeffer | 250 g frische Spaghetti | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote | 4-5 EL Olivenöl | 12 Riesengarnelen mit Schale |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Stiele Thymian | 4 Stiele Rosmarin |
| 2 EL Olivenöl | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 50 g Rucola |

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Einen Dämpftopf 3 cm hoch mit Wasser befüllen, Kräuter und Knoblauch in das Wasser geben und aufkochen. Die Spargelstangen in den Dämpfeinsatz legen, diesen in den Topf setzen und die Spargelstangen etwa 12-15 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Den Rhabarber waschen, schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber und Schalotten darin anbraten. Zucker darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond angießen und das Gemüse etwa 3-5 Minuten bissfest garen.

Die Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Knoblauchzehen schälen, Chili halbieren und entkernen, beides fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Die heißen Spaghetti zugeben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Riesengarnelen waschen und trockentupfen. Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen und den Kräutern in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten, die Riesengarnelen, den Rhabarber und Spargel darauf geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Rucola darüber streuen.

Johann Lafer am 23. April 2016

Rind

Roastbeef mit Sauce Tartare und Kartoffel-Gurken-Salat

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 700 g festk. Kartoffeln | 800 g Roastbeef | 3 Stiele Thymian |
| 3 Stiele Rosmarin | 3 Knoblauchzehen, grob gehackt | 1 TL schwarze Pfeffermischung |
| 3 EL Olivenöl | Salz | 1 Salatgurke |
| 2 Schalotten | 200 ml Gemüsefond | 2 TL Senf |
| 4 EL Weißweinessig | 2 TL Zucker | 2 EL Rapsöl |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 2 Gewürzgurken | 1 TL Kapern |
| 2 Sardellen | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 1 Eigelb |
| 1 TL Senf | 150 ml Rapsöl | $\frac{1}{2}$ Zitrone |

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen.

Das Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur liegen lassen. Thymian und Rosmarin abrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl gut einreiben. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.

Eine entsprechend große gusseiserne Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).

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

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

Die Gurke waschen, längst halbieren und entkernen. Die Hälften in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit den Gurken in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen. Senf und Essig einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zu den Gurken geben.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und kleinschneiden.

Den heißen Sud über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen, alles untermischen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt das Öl und den Schnittlauch unter den Salat rühren.

Für die Sauce Tartare die Gewürzgurken kleinwürfeln, Kapern, Sardellen und Petersilie feinhacken. Das Eigelb mit dem Senf verrühren. Die Hälfte des Öls tröpfchenweise unterrühren, den Rest in einem feinen Strahl zugeben und unterschlagen. Gurken, Kapern, Sardellen und das Gurkenwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Gurken-Salat und der Sauce Tartare auf eine Platte geben.

Johann Lafer am 05. März 2016

Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------------|----------------------------|------------------|
| 4 Rinderfiletmedaillons, à 200 g | Salz, Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| 50 g Butter | 50 g Semmelbrösel | 1 Eigelb |
| 2 EL Röstzwiebeln | 1 TL Paprikapulver edelsüß | 250 g Bandnudeln |
| 2 rote Paprikaschoten | 2 gelbe Paprikaschoten | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl | 100 ml Weißwein |
| 150 ml Sahne | 1 Bund Schnittlauch | 50 g Parmesan |

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren, Semmelbrösel, Eigelb, Röstzwiebeln und Paprikapulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bandnudeln darin bissfest garen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Den Paprikarahm mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen lassen.

Die Buttermischung auf den Rinderfiletmedaillons verteilen. Die Grillfunktion (230 Grad) des Backofens einschalten und die Rinderfilets zwei bis drei Minuten überbacken.

Die Bandnudeln abgießen und im Paprikarahm schwenken. Schnittlauch fein schneiden und über die Bandnudeln streuen. Die Bandnudeln in tiefen Tellern anrichten. Die überbackenen Rinderfiletmedaillons darauf legen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 09. Januar 2016

Schwein

Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 Blumenkohl | 20 g Butter | 25 g Mehl |
| 125 ml Milch | Muskatnuss | 250 g grüne Bandnudeln |
| 20 g Butter | 4 Schweinefiletmedaillons | 2 Eier |
| 3-4 EL Mineralwasser mit Sprudel | 50 g Mehl | 150 g Semmelbrösel |
| 100 g Butterschmalz | Salz, Pfeffer | |

Den Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl abgießen, das Kochwasser aufbewahren.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch angießen und einmal aufkochen. 125 Milliliter Kochwasser zugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Blumenkohl zugeben und kurz darin erwärmen.

Die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der Butter anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Filetschnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, je ein Filetschnitzel dazulegen.

Horst Lichter am 26. März 2016

Schweine-Filet mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Chili-Spinat

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 700 g mehligk. Kartoffeln | 1 kg Meersalz, grob | 1 Chilischote |
| 1 Zitronengras | 1 EL schwarze Pfeffermischung | 800 g Schweinefilet |
| 100 ml Sojasauce | 2 EL Erdnussöl | Salz, Pfeffer |
| 30 g Ingwer | 50 g Butter | 150 ml Milch |
| Muskatnuss | Salz | 2 Zwiebeln |
| 40 g Butter | 250 g junger Spinat | 1 Schalotte |
| 1 große Chilischote | 30 g Butter | |

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Das Meersalz auf einem Backblech verteilen, die Kartoffeln darauf legen und im vorgeheizten Backofen eine Stunde garen.

Chilischote entkernen und alles zusammen mit dem Zitronengras feinhacken. Das Schweinefilet mit der Sojasauce, Chili, Zitronengras und der Pfeffermischung einreiben. Anschließend in einer Pfanne im heißen Erdnussöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 120 Grad etwa 15 bis 18 Minuten garen.

Für den Kartoffelstampf den Ingwer und das Zitronengras schälen und fein reiben. Milch mit Butter, Zitronengras und Ingwer aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, durch eine Kartoffelpresse in die heiße Ingwermilch drücken. Alles untermengen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In 40 Gramm Butter langsam goldbraun braten. Den Spinat waschen, trockenschleudern. Schalotte schälen und würfeln. Chili waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Chili darin anschwitzen, Spinat zugeben und unterschwenken. Mit Salz und Muskat würzen. Zuletzt das Schweinefilet in Tranchen schneiden.

Das Ingwerpüree auf Tellern anrichten, etwas Spinat darauf geben und je zwei Scheiben Schweinefilet darauf legen. Mit den gerösteten Zwiebeln belegen.

Johann Lafer am 02. April 2016

Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 600 g Kartoffeln, festk. | 1 Wirsing | 2 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | Muskatnuss | 250 ml Gemüsefond |
| 8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g | 150 g Backobst, gemischt | 1 Eigelb |
| 30 g zimmerwarme Butter | 2 EL Semmelbrösel | 8 Scheiben Bacon |
| 2 EL Olivenöl | 1 Bund Petersilie | |

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Die Medaillons an der Seite vorsichtig aufschneiden und aufklappen. Leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Backobst grob hacken und mit dem Eigelb, der Butter und den Semmelbröseln mischen. Die Füllung auf das Fleisch geben und wieder zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Bacon umwickeln, dabei die offene Seite gut umschließen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und zehn Minuten garziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Petersilie unter das Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Je zwei gefüllte Medaillons darauf legen und mit grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 800 g kleine Kartoffeln, vorgegart | 1 Zwiebel | 200 ml Brühe |
| 1 TL Zucker | 5 EL Weißweinessig | 2 TL Senf |
| Salz, Pfeffer | 4 EL Sonnenblumenöl | 8 Schweineschnitzel |
| 2 Eier | 50 ml Mineralwasser | 100 g Mehl |
| 200 g Semmelbrösel | 5-8 EL Sonnenblumenöl | 50 g Butter |
| 1 Bund Schnittlauch | 1 Zitrone | 2-3 Stängel Petersilie |

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Brühe erhitzen, Zwiebel zugeben und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Zucker, Essig, Senf und Öl unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Den heißen Sud zugeben, unter die Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Zuletzt die Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Schnitzel damit übergießen. Aus dem Fett nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Salat mischen. Den schwäbischen Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit dem Schweineschnitzel anrichten. Ein Zitronenachtel und etwas Petersilie anlegen.

Horst Lichter am 23. Januar 2016

Vegetarisch

Gebackene Austernpilze auf Apfel-Granatapfel-Salat

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 2 Granny Smith Äpfel | 1 Granatapfel | 1 Schalotte |
| 2 Stangen Frühlingslauch | 100 g Zuckerschoten | $\frac{1}{4}$ Ananas, geschält |
| 2 Strauchtomaten | 3 EL Reisweinessig | 3 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | 1 EL Ahornsirup | 3 Schalen Shiso Kresse |
| 12 schöne große Austernpilze | 100 g Mehl | 100 ml Sojamilch |
| 2 TL Currypulver | 200 g Semmelbrösel | 500 ml Rapsöl |

Die Äpfel waschen, entkernen und kleinwürfeln. Den Granatapfel an der Blüte abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Die Kerne herausklopfen.

Die Schalotte schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden, Ananas würfeln.

Tomaten halbieren, Kerngehäuse auskratzen, Hälften in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Aus dem Essig, Ahornsirup und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren.

Das Rapsöl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Milch in einer flachen Schale mit dem Currypulver verquirlen. Die Austernpilze putzen und trocken abreiben. Die Pilze zuerst in Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Anschließend im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Apfel-Granatapfel-Salat auf einer Platte anrichten, die Austernpilze darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 26. März 2016

Tante Annas beschwipster Apfelkuchen

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 200 g zimmerwarme Butter | 500 g Instant Mehl | 200 g Zucker |
| 3 Eier | 1 Päckchen Vanillezucker | 75 g saure Sahne |
| 2 cl Calvados | Zitronen-Abrieb | 1 kg säuerliche Äpfel |
| 50 g Zucker | 100 g gehackte Mandeln | 2 cl Calvados |
| 50 g Butter | Mehl | |

Die Butter in kleine Stücke schneiden, mit Mehl, Zucker, Eiern, Vanillezucker, saurer Sahne, Calvados und Zitronenabrieb zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und kühl stellen.

Die Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zucker und 50 Milliliter Wasser weichdünsten. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Butter ausfetten. Die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Kuchenform legen und die Ränder an den Seiten hochziehen. Nun die abgetropften Äpfel, Mandeln und Calvados darauf verteilen. Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls ausrollen und auf die Äpfel legen, gut andrücken. Im Backofen bei 200 Grad circa 30 bis 40 Minuten backen.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Verschiedenes

Dreierlei Sandwiches

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 2 Eier, hartgekocht | $\frac{1}{2}$ TL Senf | 120 ml Rapsöl |
| Salz, Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft | 2 Scheiben Kochschinken |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | $\frac{1}{2}$ Salatgurke | 1 Schalotte |
| 150 g Räucherlachs | Salz, Pfeffer | 1 EL Olivenöl |
| 150 g Crème-fraîche | $\frac{1}{2}$ Limette, unbehandelt | 3-4 Stiele Dill |
| 30 g Lachskaviar | 400 g Camembert | 2-3 EL Feigensenf |
| 4 frische Feigen | 1 EL Pinienkerne, geröstet | 3 Stiele Thymian |
| 6 Scheiben Tramezzini Brot | | |

Die Eier halbieren, die Eigelbe in eine Schüssel geben und mit dem Senf verrühren. Das Öl zunächst Tröpfchenweise unterrühren, dann in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dickcremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Eiweiße kleinhacken, den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden und beides mit der Mayonnaise verrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwei Scheiben Tramezzini in je vier rechteckige Stücke schneiden und die Eiercreme darauf streichen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Die Salatgurke waschen und das Fruchtfleisch längs mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen. Die Schalotte schälen und kleinwürfeln, den Lachs ebenfalls würfeln. Mit etwas Salz, Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl mischen. Die Creme fraîche mit Salz, Pfeffer und Limetensaft und fein abgeriebener Schale verrühren. Dill fein schneiden und unter die Creme rühren. Zwei Scheiben Tramezzini in je vier rechteckige Stücke schneiden, Gurkenscheiben darauf legen und das Lachstatar darauf streichen. Die Creme auf dem Lachs verteilen und mit Dillspitzen und Kaviar garnieren.

Die restlichen zwei Tramezzini ebenfalls in je vier Stücke schneiden und mit dem Feigensenf bestreichen. Den Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Die Feigen waschen, vierteln und auf den Käse legen. Zuletzt mit den Pinienkernen und Thymianspitzen bestreuen. Die drei Sandwiches auf einer Etagere anrichten und frisch servieren.

Johann Lafer am 20. Februar 2016

Vorspeisen

Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 Stangen Lauch | $\frac{1}{2}$ Ananas | 150 g Crème-fraîche |
| Salz, Pfeffer | Cayennepfeffer | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 50 g Erdnüsse, ungesalzen | 1 Bund Schnittlauch | 16 Riesengarnelen |
| 1 Knoblauchzehe | 3 Stiele Thymian | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | 4 Holzspieße |
| Currypulver | | |

Den Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stangen in feine Ringe schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk heraus schneiden und die Ananas würfeln. Beides in einer Schüssel mischen. Die Creme fraîche mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft kräftig würzen. Verrühren und unter die Ananas-Lauch-Mischung heben.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen. Den Schnittlauch fein schneiden und ebenfalls über den Salat streuen.

Den Knoblauch schälen und hacken. Thymian abbrausen, trocknen und kleinhacken. Beides mit dem Olivenöl zu den Garnelen geben und untermischen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne aufheizen und die Spieße darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ananas-Lauchsalat vor dem Servieren nochmal abschmecken und in Salatschalen anrichten. Jeweils einen Spieß darauf legen und mit etwas Currypulver bestreuen.

Horst Lichter am 05. März 2016

Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1 Blumenkohl, ca. 400 g | 1 Zwiebel | 20 g Butter |
| 700 ml Gemüsebrühe | 2 Knoblauchzehen | 1 kleine, rote Chilischote |
| 2 EL Olivenöl | 12 Riesengarnelen | 100 ml Sahne |
| 1 Muskatnuss | 3 Stiele Basilikum | Salz, Pfeffer |

Den Blumenkohl waschen, den trockenen Strunk abschneiden und den Blumenkohl in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Blumenkohlstücke darin anrösten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 20 Minuten kochen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Chili waschen, halbieren, die Kerne auskratzen und in Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Chilischoten zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen und alles fein pürieren. Die Blumenkohlcremesuppe mit Muskatnuss würzen und nach Bedarf mit etwas Salz nachwürzen.

Die Suppe mit den Garnelen in tiefen Schalen anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

Ceviche von der Jakobsmuschel auf Karotten-Fenchel-Salat

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|----------------------|--------------------|
| 2-3 junge Karotten | 1 Fenchelknolle | Salz, Pfeffer |
| 1 TL Ahornsirup | 2 EL Olivenöl | 2 EL Weißweinessig |
| 8 frische Jakobsmuscheln | 2 Limetten | 20 g Ingwer |
| 1 rote Zwiebel | 1 kleine Chilischote | 2 EL Olivenöl |
| 1 Bund Koriander | | |

Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und die Hälften ebenso hobeln. Karotten und Fenchel in einer Schüssel mischen und mit Ahornsirup, Olivenöl und Weißweinessig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen.

Das Jakobsmuschelfleisch in Scheiben schneiden und in eine flache Schale geben. Den Limettensaft auspressen und über den Jakobsmuscheln verteilen. Ingwer und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles zu den Jakobsmuscheln geben. Mit dem Olivenöl beträufeln. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte des Korianders abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und zugeben.

Den Karotten-Fenchelsalat auf einer Platte anrichten. Die Jakobsmuscheln mit den Aromaten mischen und auf dem Salat verteilen. Mit einigen Korianderblättchen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Nach Belieben mit einigen Kartoffelchips garnieren. Dafür eine mittlere Kartoffel waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und zehn Minuten in kaltes Wasser legen.

Etwa zwei bis drei Zentimeter hoch Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen.

Die Kartoffelscheiben auf Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und im heißen Fett goldgelb und knusprig ausbacken. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Johann Lafer am 08. Oktober 2016

Eclairs

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 Vanilleschote | 500 ml Milch | 2 Eigelb |
| 2 EL Zucker | 35 g Speisestärke | 150 ml Wasser |
| 150 ml Milch | 120 g Butter | 1 Prise Salz |
| 1 EL Zucker | 240 g Mehl | 5 Eier |
| 75 g Schlagsahne | 1 Eiweiß | 1 EL Instant Kaffeepulver |
| 3 cl Mokkalikör | 1 unbehandelte Orange | 3 cl Orangenlikör |
| 200 g Puderzucker | 1 TL Instant Kaffeepulver | 1 EL Wasser |

Für die Creme die Vanilleschote längs aufschneiden, Vanillemark mit dem Messerrücken auskratzen. Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit 400 Milliliter Milch in einem Topf aufkochen. Eigelbe, Zucker, Stärke und 100 Milliliter Milch verquirlen. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote herausnehmen, angerührte Eigelbmischung in die Milch gießen und unterrühren. Topf zurück auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. Eine Minute köcheln lassen. Die Vanillecreme in eine Schüssel umfüllen, abdecken und kalt werden lassen.

Für die Eclairs das Wasser mit der Milch aufkochen, Butter, Salz und Zucker zugeben und verrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl zugeben und unterrühren. Auf dem Herd solange rühren, bis ein Teigklumpen entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und nach und nach die Eier unterrühren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zwölf Zentimeter lang und zwei bis drei Zentimeter dick aufspritzen. Sechs bis acht Minuten bei 200 Grad backen. Hitze anschließend auf 180 Grad reduzieren und weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Die Sahne steif schlagen. Die kalte Vanillecreme in zwei Schüsseln verteilen. Die eine Hälfte mit dem Kaffeepulver und dem Mokkalikör verrühren und die Sahne unterheben. Zur restlichen Vanillecreme den Orangenlikör und die fein abgeriebene Orangenschale geben. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Orangencreme heben.

Die Éclairs aufschneiden und die Hälfte der Eclairs mit Mokka-, die übrigen mit Orangencreme füllen. 100 Gramm Puderzucker mit Kaffeepulver und einem Esslöffel Wasser glattrühren. Die Eclairs mit der Mokkafüllung damit überglänzen. Den restlichen Puderzucker mit einem Esslöffel Orangensaft verrühren und die übrigen Eclairs damit bestreichen.

Auf einer Etagere anrichten und zur Kaffeetafel servieren.

Johann Lafer am 17. September 2016

Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|-------------------|--------------------|
| 200 ml Gemüsefond | 1 TL Garam Masala | 200 g Couscous |
| 1 Bund Frühlingslauch | 1 Mango | 1 Bund Koriander |
| 50 g Cashewkerne | Salz, Pfeffer | 20 g Ingwer |
| 1 kleine rote Chilischote | 2 EL Olivenöl | 3 EL Weißweinessig |
| 2 Hass-Avocados | 1 Limette | 2 EL Olivenöl |
| 100 g Rucola | 2 EL Walnussöl | |

Den Gemüsefond aufkochen, Garam Masala hinzugeben und über den Couscous gießen. Alles fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trocknen und die Blätter abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer in Scheiben schneiden, Chili in Ringe schneiden. Beides in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen und zum Couscous geben.

Frühlingslauch, Mango, Cashewnüsse und die Hälfte des Korianders unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, Essig unterrühren.

Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälften mit Olivenöl und Limettensaft einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen, die Hälften auf der Schnittfläche angrillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit einer Prise Salz und dem Walnussöl marinieren.

Die Avocados mit dem Mango-Couscous füllen. Avocadohälften auf einer Platte anrichten. Den Rucola darauf geben. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Johann Lafer am 26. März 2016

Japanische Glasnudel-Suppe mit Entrecôte

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------|--------------------------|------------------------|
| 400 g Rumpsteak | 1 Chilischote | 20 g Ingwer |
| 150 g Tofu | 100 g Enokipilze | 2 kleine Pak-Choi |
| 1 Schalotte | 2 Stangen Frühlingslauch | 1 Karotte |
| 8 Shiitake | 50 g Glasnudeln | 80 ml Sojasauce |
| 80 ml Sake | 60 ml Mirin | 1 EL Zucker |
| Salz | 600 ml Gemüsefond | 1 EL Sesamöl, geröstet |

Das Rumpsteak mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Chili waschen, halbieren, entkernen. Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Das Fleisch mit der Chili-Ingwer-Mischung mischen. Den Tofu gut abtropfen lassen und in mundegerechte Stücke schneiden.

Die Enokipilze in kleinen Büscheln vom Fuß abtrennen. Die Glasnudeln mit einer Schere halbieren.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Shiitake trocken abreiben, den Stiel abschneiden und vierteln. Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und etwas Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond angießen. Den Pak Choi, Enokipilze, Schalotten, Karotten und Shiitake in einer Pfanne im Sesamöl zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend das Gemüse und die Glasnudeln in der Brühe einige Minuten garen.

Den Tofu zugeben und in der Brühe erhitzen. Den Frühlingslauch darüber streuen. Das marinierte Fleisch in Suppenschalen legen. Die heiße Brühe mit den Glasnudeln, Tofu und Gemüse darüber schöpfen und servieren.

Johann Lafer am 16. April 2016

Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel

Für vier Portionen

| | | |
|----------------|-------------------|-----------------------|
| 600 g Karotten | 1 Zwiebel | 20 g Butter |
| 1 TL Zucker | Salz | 800 ml Gemüsebrühe |
| 200 g Schmand | 3-4 Stiele Salbei | 120 g Mehl |
| 80 g Butter | 1 Eigelb | $\frac{1}{2}$ TL Salz |
| ev. 1 EL Milch | Mehl | |

Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Karotten und Zwiebeln darin anschwitzen, den Zucker zugeben, mit Salz würzen und einige Minuten anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Salbei waschen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Das Mehl mit Butter, Salz, Eigelb und dem Salbei zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu krümelig ist, noch einen Esslöffel Milch unterkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeter dick ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von vier bis fünf Zentimeter ausstechen, aus den Kreisen nochmal ein Loch von etwa ein bis zwei Zentimeter ausstechen.

Die Kringel auf das Backblech verteilen und im Backofen etwa zehn Minuten backen.

Die Karottensuppe mit der Hälfte des Schmands fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Suppe in Tassen füllen, einen Klecks Schmand darauf geben und die Kringel dazu servieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 500 g Kartoffeln | 1 Stange Lauch | 100 g Speck, gewürfelt |
| 30 g Butter | Salz, Pfeffer | $\frac{1}{2}$ TL Kümmel, gemahlen |
| 4 Scheiben Raclettekäse | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 1 Kopf Lollo-Rosso |
| 1 Chicorée | 2 EL Pinienkerne | 3 getrocknete Aprikosen |
| 3 EL Aceto Balsamico | 3 EL Rapskernöl | 1 TL Honig |

Außerdem:

vier Pfännchen

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Butter und den Lauch zugeben und kurz anschwitzen, bis der Lauch zusammenfällt. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und in die vier Pfännchen verteilen. Lauch-Speck-Mischung darauf verteilen und mit dem Käse belegen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von oben etwa zehn Minuten gratinieren.

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

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Aceto Balsamico, Honig und Rapskernöl zufügen, mit Salz würzen und verrühren. Das Dressing zum Salat geben und unterheben.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Pfännchen aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und mit dem Salat zusammen servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------|---------------------------------|---------------------|
| 3 Eier | 2 Prisen Salz | 1 Msp. Backpulver |
| 130 g Mehl | 250 ml Milch | 1 Bund Dill |
| 50 g Butter | 250 g Räucherlachs, in Scheiben | 3 EL Senf |
| 3 EL flüssiger Honig | 1 TL Apfelessig | 2 TL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | 1 kleiner Kopfsalat |
| Holzspieße | | |

Für den Pfannkuchenteig die Eier mit dem Salz, Backpulver, dem Mehl und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Einige Dillspitzen zur Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Dill kleinhacken. Die Hälfte des Dills unter den Pfannkuchenteig rühren.

Etwa einen Teelöffel Butter in der vorgeheizten Pfanne schmelzen lassen. Eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen goldgelb backen, wenden und ebenfalls goldgelb backen.

Auf einer Platte beiseite stellen. Mit etwas Butter jeweils, wie beschrieben, den restlichen Teig zu Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem Lachs belegen und aufrollen. Die Rollen schräg in Stücke schneiden und mit Holzspießen feststecken.

Für die Honig-Senfsauce den Senf, Honig, Apfelessig und Rapsöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen gehackten Dill unterrühren.

Die Salatblätter auf einer Platte oder auf Tellern auslegen und die Röllchen darauf anrichten. Mit der Honig-Senfsauce beträufeln, die restliche Sauce dazu servieren. Mit den reservierten Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

Linsen-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Granatapfel

Für vier Portionen

| | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 80 g gelbe Linsen | 80 g rote Linsen | 80 g Belugalinsen |
| 150 g Kirschtomaten | 2 Stangen Staudensellerie | 1 Granatapfel |
| 1 Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer |
| 4 EL Weißer Balsamessig | 3 EL Olivenöl | 1 EL Honig |
| 200 g fester Ziegenfrischkäse | 1 Zitrone, unbehandelt | $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen |
| $\frac{1}{2}$ TL Kümmel | $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | 1 Bund gemischter Kräuter |
| 50 g Sesam | 1 EL Schwarzkümmel | 100 g gehackte Erdnusskerne |

Die Linsen nach Sorte jeweils knapp mit Wasser bedeckt laut Packungsangabe bissfest kochen. Anschließend abgießen und zusammen in eine Schüssel geben.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Den Granatapfel am Blütenende flach abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Durch Klopfen auf die Schale die Kerne herauslösen. Den Schnittlauch fein schneiden und alles zusammen zu den Linsen geben. Den Salat mit Balsamessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und die Schale über den Ziegenfrischkäse reiben. Den Saft dazu pressen. Koriander, Kümmel und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und ebenfalls zugeben. Den Ziegenfrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Käse kleine Bällchen formen und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trockentupfen, fein hacken und auf einen flachen Teller geben. Sesam und Schwarzkümmel mischen und auf einen zweiten Teller geben. Die Erdnüsse ebenfalls auf einem Teller verteilen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kräutern, dem Sesam bzw. den Erdnüssen wälzen.

Den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Die Käsebällchen darauf legen.

Johann Lafer am 10. September 2016

Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| 50 ml Sake | 50 ml Mirin | 2 EL helle Misopaste (Shiro Miso) |
| 3 TL Zucker | 30 g Ingwer | 1 Chilischote |
| 4 Kabeljau Filets, à 250 g | 3 Grapefruits | 2 rote Zwiebeln |
| 4 Strauchtomaten | 200 g Saubohnenkerne | 100 g Rucola |
| 1 EL Honig | 1 TL milder Senf | Salz, Pfeffer |
| 4 EL Traubenkernöl | 50 g Erdnüsse | 1 EL Sesamsöl |
| 1 Bund Koriander | | |

Sake und Mirin kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Miso Paste und Zucker zugeben, unterrühren und nochmal kurz erhitzen. Die Marinade abkühlen lassen. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides klein schneiden. Kabeljau abwaschen und trocken tupfen. Die Filets zusammen mit der Marinade, Ingwer und Chili in einen Gefrierbeutel geben und zwei Tage im Kühlschrank marinieren.

Für den Salat die Grapefruits schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt ist. Die Filets mit einem V-Schnitt heraustrennen und in eine Schüssel geben. Die Reste gut auspressen und den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Saubohnenkerne ebenfalls eine bis zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnenkerne schälen und mit in die Schüssel geben.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Grapefruitsaft mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugeben und unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Rucola darüber streuen und erst kurz vor dem Servieren unterheben. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Sesamöl austreichen. Kabeljau aus der Marinade nehmen und gut trockentupfen. In der Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zur Seite stellen.

Den Salat auf einer großen Platte anrichten. Die Kabeljau Filets darauf legen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 13. Februar 2016

Schwarzwurzel-Maronen-Tatar, Wachtel-Brust und Chutney

Für vier Portionen

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 3 rote Zwiebeln | 1 Chilischote | 2 EL Olivenöl |
| 20 g Ingwer, fein gerieben | 150 g getr. Cranberries | 100 ml roter Portwein |
| 50 ml Rotweinessig | 600 g Schwarzwurzeln | 300 ml Milch |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | 2 EL Crème-fraîche |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 150 g Maronen | 30 g Butter |
| 4 Wachtelbrüste | 1 Knoblauchzehe | 3 Stiele Rosmarin |
| 3 Stiele Thymian | 1 TL 3-Pfeffer Mischung | 2 EL Olivenöl |
| 30 g Butter | 2 Beete Shiso Kresse | |

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Chili, Ingwer und die Cranberries darin anschwitzen. Mit dem Portwein und Rotwein ablöschen. Bei milder Hitze zehn Minuten köcheln lassen, bis alles dickflüssig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Milch einlegen. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe tragen. Die Schwarzwurzeln klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Schwarzwurzeln darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche unterrühren und mit dem Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Maronen klein würfeln und in einer Pfanne in der heißen Butter anrösten.

Die Wachtelbrüste mit Salz und der 3-Pfeffer Mischung würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Den halbierten Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben. Die Wachtelbrüste wenden, Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch damit übergießen. Die Pfanne zur Seite stellen und das Fleisch zwei bis drei Minuten nachziehen lassen.

Zum Anrichten einen Metallring auf einen Teller setzen. Einen Löffel Chutney hineingeben und glatt streichen. Das Schwarzwurzel-Tatar darauf geben und glatt streichen. Mit den gerösteten Maronen bestreuen. Den Ring abziehen. Die Wachtelbrust in Scheiben schneiden und auf das Tatar legen. Shiso Kresse um das Türmchen streuen und servieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2016

Spargel-Tomaten-Salat mit gebackenen Tomaten-Samosas

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------|
| 2 Bund weißen Spargel | 4 Strauchtomaten | 1 rote Zwiebel |
| 50 g Pinienkerne | 1 Eigelb | 1 TL Senf |
| 150 ml Rapsöl | 1 unbehandelte Zitrone | 2 TL Honig |
| 100 g getrocknete Tomaten | 1 TL Dijonsenf, grob | 2 EL Semmelbrösel |
| 1 Bund Schnittlauch | 2 EL Weißweinessig | 12 Wan Tan Blätter |
| ca. 500 ml Rapsöl | 1 Schale Basilikumkresse | |

Den Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden. In einem Dämpftopf über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen.

Die Tomatenhaut einritzen, Blütenansatz herausschneiden und in kochendem Wasser eine halbe Minute kochen. Herausheben und in Eiswasser abschrecken.

Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Rapsöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zitronenschale fein abreiben und zugeben. Den Saft der Zitrone auspressen.

Die Mayonnaise mit Honig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomaten, Zwiebeln und Pinienkernen in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise mischen. Gut durchziehen lassen und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Samosas die getrockneten Tomaten fein hacken und zusammen mit dem Senf, den Semmelbröseln, Schnittlauch und Weißweinessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je einen Teelöffel Füllung auf jedes Wan Tan Blatt geben, die Ränder mit Wasser einstreichen und zu Dreiecken zusammenfalten. Das Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Taschen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Spargel auf eine Platte legen, den Salat darauf geben und die Samosas am Rand verteilen. Mit kleinen Basilikumblättchen garnieren.

Johann Lafer am 24. September 2016

Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 Zwiebel | 1 kleine Knoblauchzehe | 250 g Blattspinat |
| 30 g Butter | 500 ml Gemüsebrühe | 250 ml Sahne |
| Salz, Muskatnuss | 200 g Emmentaler | 2 Eier |
| 100 g Mehl | 200 g Semmelbrösel | 500 ml Sonnenblumenöl |
| 1-2 TL rosa Pfefferbeeren | | |

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Spinat putzen, waschen und in grobe Stücke zupfen. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Den Spinat zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. In einer Pfanne einen Zentimeter hoch Sonnenblumenöl einfüllen und erhitzen. Den Käse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Die Käsewürfel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren. Die Käsewürfel im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Spinatschaumsuppe vor dem Anrichten nochmals schaumig aufmixen und in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Die Käsewürfel auf die Suppe geben und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.

Horst Lichter am 30. April 2016

Steckrüben-Suppe mit Curry-Schaum und Tempura-Garnelen

Für vier Portionen

| | | |
|--------------------------|---|------------------------|
| 400 g Steckrübe | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 20 g Butter | 1 TL Zucker | 700 ml Gemüsefond |
| Salz, Pfeffer | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Olivenöl | 2 TL Currypulver | 300 ml Gemüsefond |
| 200 ml Kokosmilch | 100 g Reismehl | 1 gestr. TL Backpulver |
| 200 ml Eiswasser | 1 Prise Salz | 2 TL Currypulver |
| 1 L Erdnussöl | 12 Riesengarnelen, küchenfertig geputzt | 2 EL Speisestärke |
| 100 g kalte Butterwürfel | Koriander | |

Die Steckrübe waschen, schälen und grob würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen Schalotten, Knoblauch und Steckrüben darin anbraten. Zucker zugeben, kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und die Steckrüben weich kochen.

Für den Curryschaum die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, beides darin anschwitzen. Currypulver darüber stäuben und anrösten. Mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Tempurateig das Reismehl mit Backpulver, Salz, Currypulver und dem Eiswasser glatt rühren. Erdnussöl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Garnelen in der Speisestärke wenden und durch den Tempurateig ziehen. Die Garnelen im heißen Fett etwa zwei Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Steckrübensuppe fein pürieren, 50 g kalte Butter untermixen und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Currysud mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche kalte Butter zugeben und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Steckrübensuppe in Gläser füllen und den Curryschaum darauf geben. Die Garnelen auf Holzspieße stecken und über den Glasrand hängen. Mit Koriander garnieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2016

Tintenfische, Gurken-Carpaccio, Apfel-Wasabi-Vinaigrette

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|----------------|------------------------------|
| 1 Scheibe Tramezzini Brot | 2 EL Olivenöl | 1 Schalotte |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Chilischote | 1 rote Paprikaschote |
| 50 g Pecannüsse | 1 Eigelb | 12 Tintenfischtuben, (12 cm) |
| Salz, Pfeffer | 2 EL Olivenöl | 1 Salatgurke |
| 1 Apfel (grünschalig) | 1 TL Wasabi | 2 EL Ahornsirup |
| 2 EL Reisessig | 2 EL Erdnussöl | 1 Bund Koriander |
| 1 feiner Frisséesalat | | |

Das Tramezzini kleinwürfeln und in einer Pfanne im Olivenöl knusprig und goldbraun braten.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote und Paprika entkernen und kleinwürfeln.

Pecannüsse grob hacken.

Die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Paprika und Pecannüsse in der Pfanne zwei Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Brotwürfeln und dem Eigelb in einer Schüssel mischen. Die Tintenfischtuben damit füllen, die Öffnung mit einem Zahnstocher fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze garziehen lassen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel, Wasabi, Reisessig, Ahornsirup und Erdnussöl verrühren. Mit Salz würzen. Den Koriander abbrausen und trockentupfen. Die Hälfte fein hacken und zur Vinaigrette geben. Die Gurkenscheiben auf einer Platte auslegen, die Apfel-Wasabi-Vinaigrette darüber träufeln. Die Tintenfische schräg halbieren, Zahnstocher entfernen und darauf legen. Mit einigen Spitzen feinem Frisséesalat und dem restlichen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 09. April 2016

Tortellini mit Parmaschinken in Tomaten-Salbei-Butter

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| 3 Eigelbe | 1 EL Olivenöl | $\frac{1}{2}$ TL Salz |
| 200 g Instant Mehl (Semola) | 100 g Parmaschinken | 5 getrocknete Öl-Tomaten |
| 100 g ital. Frischkäse | 3 EL Olivenöl | 1 Büffelmozzarella |
| Salz | Pfeffer | Chili |
| 1 Eiweiß | 4 Strauchtomaten | 2 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 4 Stiele Salbei | 50 g Butter |
| 100 ml Weißwein | Zucker | Mehl |
| Parmesan | | |

Die Eigelbe mit dem Öl und dem Salz verquirlen, Mehl zufügen und zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt, 2 Stunden kalt stellen. Für die Füllung den Parmaschinken, die getrockneten Tomaten, den Frischkäse, den Büffelmozzarella und das Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Die Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden und die Haut einritzen. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser anschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Heraus nehmen und beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch in der Salbeibutter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise (ca. 6 cm) markieren, Parmaschinken-masse darauf geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, ausstechen, zu Halbmonden zusammenlegen und die Ecken über die Füllung ziehen und festdrücken, so dass die typische Tortelliniform entsteht. Die Tortellini in reichlich, leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2-3 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Die Tortellini in der Tomaten-Salbei-Butter schwenken, in Pastatellern anrichten und mit den Salbeiblättern und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Johann Lafer am 19. März 2016

Wurst-Schinken

Flammkuchen, Frühling-Lauch, Parmaschinken, Pinienkerne

Für vier Portionen

| | | |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| 300 g Mehl | 100 g Hartweizengrieß | 1 TL Salz |
| $\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe | 220 ml lauwarmes Wasser | 1 EL Olivenöl |
| 100 g getrocknete Tomaten | 200 g Schmand | 2 TL ital. Kräuter |
| Salz, Pfeffer | 1 Bund Frühlinglauch | Mehl |
| 3 EL Pinienkerne | 100 g Rucola | 100 g Parmaschinken |

Für den Flammkuchenteig Mehl, Hartweizengrieß, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein hacken. Schmand, Kräuter, getrocknete Tomaten in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlinglauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Flammkuchenteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Schmand bestreichen und mit den Frühlingzwiebeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf dem untersten Einschub 10-12 Minuten backen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Rucola waschen und trocken-schleudern. (Die Flammkuchen entweder nacheinander backen oder bei Umluft jeweils zwei Bleche gleichzeitig backen.)

Nach dem Backen mit dem Parmaschinken belegen und mit den Pinienkernen und dem Rucola bestreuen.

Horst Lichter am 23. April 2016

Rote-Bete-Ravioli, Meerrettich-Sud, Speck-Zwiebel-Schmelze

Für vier Portionen

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 300 g ital. Hartweizengrieß | 1 gestr. TL Salz | 3-4 EL Rote-Bete-Saft |
| 1 EL Olivenöl | 2 Eier | Mehl |
| 1 Eigelb | 50 g Walnusskerne | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |
| 150 g Frischkäse | $\frac{1}{2}$ Zitrone | Salz, Pfeffer |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 20 g Butter |
| 600 ml Geflügelfond | 200 ml Sahne | 100 g Meerrettichwurzel |
| 150 g Frühstücksspeck | 1 Zwiebel | 50 g Butter |
| 3 EL Semmelbrösel | Mehl, Zucker | 250 ml Rote-Bete-Saft |

Für den Nudelteig den Hartweizengrieß mit dem Salz, Rote-Bete-Saft, Olivenöl und den Eiern in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten, festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank zwei Stunden ruhen lassen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Den Frischkäse mit den Walnüssen und der Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und fein geriebener Zitronenschale kräftig abschmecken.

Für den Meerrettichsud die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, beides darin anschwitzen. Mit dem Geflügelfond und der Sahne auffüllen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Den Speck klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Speck und Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Semmelbrösel zugeben und ebenfalls kurz mit anrösten.

Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit etwas Abstand je einen Teelöffel Frischkäsefüllung darauf geben. Die Ränder mit Eigelb einstreichen und eine zweite Nudelbahn darauf legen. Ränder gut andrücken. Mit einem Ravioli-/ oder Ringausstecher ausstechen. So fortfahren, bis große 12 Ravioli entstanden sind. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Ravioli darin etwa zwei Minuten garen. Die Ravioli mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Den Rote-Bete-Saft in einer Pfanne zwei bis drei Minuten einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Butter zugeben. Die Ravioli in dem Rote-Bete-Sud schwenken.

Den Meerrettichsud mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Zuletzt den frischen Meerrettich fein reiben und zugeben.

Den Meerrettichsud in tiefen Tellern verteilen, die Ravioli hineinlegen und mit der Speck-Zwiebel-Schmelze übergießen.

Johann Lafer am 23. Januar 2016

Index

- Ananas, 19
- Apfel, 11, 15, 18
- Aprikosen, 6, 12
- Aubergine, 40
- Avocado, 73

- Bällchen, 44
- Beeren, 4
- Birnen, 17
- Blumenkohl, 60, 70
- Bohnen, 30, 39, 79
- Bolognese, 46
- Bratklops, 44, 45

- Carpaccio, 84
- Ceviche, 71
- Chicoree, 76
- Creme, 12
- Crumble, 9

- Eis, 9
- Enten-Brust, 34
- Erbsen, 51
- Erdbeeren, 4, 5, 10, 20

- Fenchel, 23, 25, 71
- Filet, 57
- Fisch, 84
- Forelle, 22
- Früchte, 15

- Garnelen, 70, 83
- Gulasch, 50
- Gurke, 44, 50, 56, 68, 84

- Hähnchen, 35
- Hähnchen-Brust, 37
- Hackfleisch, 46
- Heidelbeeren, 4, 6, 12, 17
- Heilbutt, 24
- Himbeeren, 4, 6

- Jakobsmuscheln, 71

- Käse, 78, 82

- Kabeljau, 25, 26, 79
- Kalb, 45
- Karree, 51
- Kartoffeln, 2, 76
- Kirschen, 7, 18
- Kohlrabi, 31
- Kokos, 7, 9
- Kraut, 32
- Kuchen, 20, 66, 77

- Lachs, 28, 29, 77
- Lauch, 66, 73, 74, 76, 88
- Linsen, 78

- Möhren, 27, 30, 37, 46, 71, 74, 75
- Mandeln, 4, 16
- Mango, 9
- Maronen, 80
- Mascarpone, 5, 10, 14
- Medaillons, 62
- Muffins, 12

- Nougat, 17

- Obst, 12, 70, 73, 78, 84
- Orangen, 7, 15

- Pak-Choi, 74
- Paprika, 30, 36, 46, 84
- Pilze, 41, 66, 74
- Poularde, 38
- Pudding, 8, 16, 18
- Pute, 39, 41
- Puten-Röllchen, 40

- Quark, 7, 18

- Rüben, 83
- Radieschen, 26
- Ratatouille, 40
- Ravioli, 89
- Rettich, 89
- Riesen-Garnelen, 54
- Roastbeef, 56

Rotbarsch, 23
Rote-Bete, 80, 89

Saltimbocca, 41
Schinken, 85, 88
Schmarrn, 6
Schnitzel, 60, 63
Schoko, 4, 9
Schoten, 27, 30, 36, 44, 51, 57, 66
Schwarzwurzeln, 80
Schweine-Filet, 60, 61
Seeteufel, 27, 30
Seezunge, 31
Sellerie, 24, 34, 45, 78
sonstige, 13, 48, 72
Sorbet, 11, 14
Souffle, 15
Spargel, 34, 54, 81
Speck, 76, 89
Spinat, 28, 31, 61, 82
Spitzkohl, 32
Steckrübe, 83
Stubenküken, 36

Törtchen, 8, 16
Tarte, 6, 8, 19
Tatar, 80
Teig-Taschen, 85
Tiramisu, 14

Vanille-Soße, 11

Waffeln, 18
Wirsing, 2, 62

Zander-Filet, 31, 32
Zucchini, 37, 40