

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

**Lafer Lichter Lecker**

**2014**

**135 Rezepte**

**Horst Lichter Johann Lafer**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Spinat-Nudeln . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
'Herzige' Arme Ritter mit Erdbeeren . . . . .	4
Aprikosen-Tarte mit Orangen-Likör und Baiser-Haube . . . . .	4
Baklava Bonbons mit Gewürz-Ananas . . . . .	5
Belgische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne . . . . .	6
Birnen-Beignets im Pistazien-Knusper, Buttermilch-Eis . . . . .	7
Blätterteig-Beeren-Törtchen . . . . .	8
Bratapfel mit Vanille-Zimt-Zabaione . . . . .	8
Bunte Sommer-Grütze mit Himbeer-Sorbet . . . . .	9
Erdbeer-Kuchen mit Basilikum-Sabayon und Tonkabohnen-Eis . . . . .	10
Erdbeer-Mascarpone-Creme mit gebackenen Streuseln . . . . .	11
Geeistes Pflaumenwein-Süppchen mit Zitronengras-Sorbet . . . . .	11
Grieß-Pudding mit Zwetschgen-Kompott . . . . .	12
Herren-Creme á la Horst . . . . .	12
Himbeer-Tartelette, Pistazien Karamell, Sangria-Sorbet . . . . .	13
Johannisbeer-Mandel-Küchle mit Baiser-Haube . . . . .	14
Karamellisierter Weinberg-Pfirsich mit Topfen-Eis . . . . .	14
Lebkuchen-Brownie, Vanille-Kumquats, Portwein-Sabayon . . . . .	15
Mandel-Clafoutis mit Birnen und Kokos-Nougat-Eis . . . . .	16
Marillen-Kompott mit Rosinen-Brot und Ricotta-Creme . . . . .	17
Matcha-Tee-Clafoutis, Kardamom-Birnen, Zimt-Sabayon . . . . .	18
Nougat-Krapfen mit Rhabarber-Kompott . . . . .	19

Nuss-Strudel-Bonbons mit Zitrusfrucht-Kompott . . . . .	20
Passionsfrucht Trifle mit Kokos-Creme . . . . .	21
Pralinen-Klößchen mit Blattgold und Mango-Ragout . . . . .	22
Rhabarber-Consommé mit Erdbeer-Joghurt-Eis . . . . .	23
Schokoladen-Rum-Törtchen mit Trockenpflaumen-Kompott . . . . .	24
Süße Kartoffel-Klößchen mit Macadamianuss-Schmelze . . . . .	25
Tonkabohnen mit Rhabarber und Tonkabohnen-Sabayon . . . . .	26
Vanille-Eis-Parfait mit Haselnuss-Krokant-Blättern . . . . .	27
Weißer Schokoladen-Pudding auf Amaretto-Keksbröseln . . . . .	28
Zitronen-Mohn-Muffins mit Mascarpone und Himbeeren . . . . .	28
Zwetschgen-Creme mit geröstetem Pumpernickel . . . . .	29
Zwetschgen-Crêpe-Röllchen mit Gewürztraminer Sabayon . . . . .	30
Zwetschgen-Piroggen, Zimteis, weiße Schokoladen-Soße . . . . .	31

## **Fisch** **33**

Bouillabaisse von heimischen Fischen mit Crostini . . . . .	34
Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken . . . . .	35
Dorade mit Oliven-Tapenade, Paprika-Chili, Spitzkohl . . . . .	36
Fisch-Geschnetzelttes Stroganow . . . . .	37
Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat . . . . .	38
Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto . . . . .	39
Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti . . . . .	40
Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen . . . . .	41
Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln . . . . .	42
Geräucherte Maischollen-Röllchen, Rübchen, Risotto . . . . .	43
Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln . . . . .	44
Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln . . . . .	45
Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis . . . . .	45
Kabeljau-Geschnetzelttes mit Paprika-Reis . . . . .	46
Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs . . . . .	46
Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi . . . . .	47
Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln . . . . .	47

Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöfelchen . . . . .	48
Makrele mit Haut, Morcheln, Lauch-Risotto, Eiszapfen . . . . .	49
Mediterranes Risotto mit Lachs . . . . .	50
Saibling-Filet mit Krenkruste, Brunnenkresse-Püree . . . . .	51
Saltimbocca vom Kabeljau mit Schmorspitzkohl . . . . .	52
Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle . . . . .	53
Spargel-Risotto mit Heilbutt . . . . .	53
Wildlachs mit Honig-Senflack und gegrilltem Ratatouille . . . . .	54
<b>Geflügel</b>	<b>55</b>
Coq au Riesling mit knuspriger Pastinake . . . . .	56
Enten-Brust in Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Perlgrauen . . . . .	57
Enten-Satés, Apfel-Rosmarin-Kompott, Kartoffel-Knödeln . . . . .	58
Garnelen-Hähnchen-Brust-Bällchen im Aroma-Kokossud . . . . .	59
Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln . . . . .	60
Maishähnchen-Tempura mit Kürbis und jungem Spinat . . . . .	61
Pochierte Maishähnchen-Roulade mit Thaispargel . . . . .	62
<b>Hack</b>	<b>63</b>
Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree . . . . .	64
Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	65
<b>Kalb</b>	<b>67</b>
Asiatisch mariniertes Kalb-Filet, Pflaumenwein-Soße . . . . .	68
Kalb-Filet im Vulcano-Schinken-Mantel, Steckrüben-Creme . . . . .	69
Kalb-Geschnetzeltes mit Pastinaken und Wildreis . . . . .	70
Kalb-Rahm-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Pfannkuchen . . . . .	71
Kalb-Röllchen mit Bohnen-Gemüse und Kartoffel-Stampf . . . . .	72
Kalb-Roulade mit Kürbis-Füllung auf Pilz-Nudeln . . . . .	73
Salbei-Spaghetti mit Kalb-Schnitzel . . . . .	74
Wiener Schnitzel, Kürbis-Bratkartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	75
<b>Lamm</b>	<b>77</b>
Lamm-Karree mit Erdnuss-Chilikruste und buntem Spargel . . . . .	78
Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis . . . . .	79
Müritz Lamm-Karee mit Bärlauch-Gremolata und Spargel . . . . .	80

<b>Meer</b>	<b>81</b>
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Honigkraut und Papaya . . . . .	82
Jakobsmuscheln auf Kräuter-Tabouleh mit Wasabi-Creme . . . . .	83
Riesen-Garnelen mit Frühlingsgemüse und Rucola-Nocken . . . . .	84
<b>Rind</b>	<b>85</b>
Gegrilltes Ribeye mit Ingwer-Hoisin-Lack, Poweraden . . . . .	86
Rinder-Filet im Schinken-Mantel, Polenta, Paprika-Creme . . . . .	87
Rinder-Steak mit Butter-Möhrrchen und Schupfnudeln . . . . .	88
Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen . . . . .	89
Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse . . . . .	90
<b>Schwein</b>	<b>91</b>
Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern . . . . .	92
Mangalica-Schweinekarree mit Mangold-Röllchen . . . . .	93
Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree . . . . .	94
Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse . . . . .	95
Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln . . . . .	96
<b>Suppen</b>	<b>97</b>
Basilikum-Schaumsuppe mit geschmolzenen Kirschtomaten . . . . .	98
Fenchel-Suppe mit Bratwurst-Bällchen . . . . .	98
Kartoffel-Champignon-Suppe mit Hackbällchen . . . . .	99
Kartoffel-Eintopf mit Lachs und Dill . . . . .	99
Kartoffel-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei . . . . .	100
Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden . . . . .	100
Steckrüben-Schaum-Süppchen mit Enten-Wan-Tan . . . . .	101
Tomaten-Basilikum-Suppe mit Forellen-Filets . . . . .	102
<b>Vorspeisen</b>	<b>103</b>
Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit Feta-Schafskäse . . . . .	104
Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing . . . . .	105
Büffelmilch Panna Cotta mit Ur-Tomaten . . . . .	105

Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchel und Grapefruit . . . . .	106
Doraden-Beignets auf Aprikosen-Pfirsich Chutney . . . . .	107
Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken . . . . .	108
Geräucherter Bachsaibling mit grünem Spargel . . . . .	109
Kartoffel-Meerrettich-Blinis auf Apfelcreme mit Lachs . . . . .	110
Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	111
Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen . . . . .	111
Klassische Minestrone . . . . .	112
Kürbis-Haselnuss Wan Tan auf Blattsalaten mit Mayonnaise . . . . .	113
Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat . . . . .	114
Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat . . . . .	115
Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen . . . . .	115
Omelett mit Pilzen und Feldsalat . . . . .	116
Papaya-Reis-Salat mit Garnelen-Satés . . . . .	117
Schaum-Süppchen von der gelben Möhre, Frischkäsetasche . . . . .	118
Schaum-Süppchen von Morcheln mit Sherry, Zander-Bällchen . . . . .	119
Schnitte von Forelle mit Kräuter-Mayonnaise, Dill-Öl . . . . .	120
Spargel im Räucherlachs-Mantel . . . . .	121
Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	122
Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat . . . . .	123
Wachtelei auf Topinambur, Postelein, Zuckererbsen . . . . .	124
Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand . . . . .	125
Zucchini-Puffer mit Räucherlachs . . . . .	125

**Wild** **127**

Fasanen-Brust im Speck-Mantel, Winzer-Rahm-Sauerkraut . . . . .	128
Hirsch-Medaillons mit Erdnuss-Butter, Quitten-Gemüse . . . . .	129
Hirsch-Rücken mit Nusskruste, Zuckerschoten . . . . .	131
Reh-Rouladen mit Pilzen und Semmel-Knödeln . . . . .	132
Saltimbocca von Fasanen-Brust, Honig-Feigen, Steckrüben . . . . .	133
Surf and Turf von Hummer und Kaninchen mit Blumenkohl . . . . .	134
Wildschwein-Galetten mit Maronen-Gnocchi . . . . .	135

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>137</b>
Spinat-Knödel mit Schinken-Zwiebel-Schmelze, Kopfsalat . . . . .	138
<b>Index</b>	<b>139</b>



# Beilagen

# Spinat-Nudeln

## Für vier Portionen

250 g frische Bandnudeln	2 EL Olivenöl	250 g frischer Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
200 ml Sahne	Muskatnuss	

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Anschließend abgießen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spinat abrausen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben, Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Bandnudeln zum Spinat geben und darin erwärmen.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

# Dessert

## 'Herzige' Arme Ritter mit Erdbeeren

### Für vier Portionen

8 Scheiben Toastbrot	2 Eier	150 ml Milch
1 EL Vanillezucker	2 Msp. Zimtpulver	50 g Butter
500 g Erdbeeren	20 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 ml Schlagsahne	30 g Puderzucker	Minze

Aus den Toastscheiben Herzen mit einem Herzausstecher ausstechen. Die Reste der Toastscheiben können zu Semmelbröseln verarbeitet werden. Eier, Milch, Vanillezucker und Zimt in einer Auflaufform verrühren und die Toastherzen darin zwei bis drei Minuten einlegen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastherzen darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Nach Bedarf im 80 Grad heißen Ofen warm halten. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und die Hälfte davon in Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren mit dem Zucker und Zitronensaft in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Die Schlagsahne steif schlagen, dabei den Puderzucker zuletzt unterschlagen. Zum Anrichten die Herzen mit den Erdbeerscheiben auf Tellern verteilen. Mit der Sahne und der Erdbeersauce verzieren. Minzeblätter von den Stielen zupfen und anlegen.

Horst Lichter am 10. Mai 2014

## Aprikosen-Tarte mit Orangen-Likör und Baiser-Haube

### Für vier Portionen

#### Für die Tarte:

1 Seite Blätterteig	1 Tortenform	50 g Marzipan
2 Eigelbe	50 g Aprikosen Marmelade	250 g Aprikosen
25 g Zucker	2 cl Orangenlikör	Puderzucker

#### Für den Baiser:

2 Eiweiß	75 g Zucker
----------	-------------

#### Für die Sabayon:

1 Msp. geriebene Tonkabohne	1 Msp. gemahlener Koriander	Salz
3 Eigelb	30 g Zucker	2 cl Orangenlikör
90 ml Weißwein		

#### Für die Garnitur:

4 Zweige Minze
----------------

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Tortenboden mit Backpapier auslegen, Blätterteig hinein geben und mit Marmelade bestreichen. Marzipan und Eigelb verrühren und ebenso darauf geben. Aprikosen entkernen und halbieren. Zucker und Likör über die Aprikosen geben, den Tarteboden damit auslegen und im Ofen bei Ober-/Unterhitze 12 bis 15 Minuten backen. Das Eiweiß aufschlagen und Zucker einrieseln lassen. Baiser auf die Tarte geben, unter dem Backofengrill karamellisieren und mit Puderzucker bestäuben. Tonkabohne, Koriander und Salz zusammen mit den Eigelben, Zucker, Likör und Wein über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren die Tarte in Stücke schneiden und auf die Teller setzen, mit Sabayon und Minze vollenden

Johann Lafer am 02. August 2014

## Baklava Bonbons mit Gewürz-Ananas

### Für vier Portionen

#### Für die Bonbons:

60 g Pistazienkerne	1 EL Vanillezucker	1 Packung Filoteig (250g)
125 g Butter	125 g Zucker	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	

#### Für die Ananas:

$\frac{1}{2}$ Ananas	50 g brauner Zucker	50 ml Weißwein
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	2 Sternanis
2 Nelken		

#### Für die Garnitur:

Minze

Die Pistazien mit dem Vanillezucker in eine Küchenmaschine geben und fein zerhacken. Von der Mischung ca. 2 EL für die spätere Garnitur beiseitelegen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Teigblätter mit Butter bestreichen, jeweils drei Blätter übereinanderlegen, Blätter halbieren und gleichmäßig mit der Pistazienmischung bestreuen. Das Blatt aufrollen und die Ränder zusammendrehen. Bonbons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Bonbons mit Butter bepinseln. Backofen auf 200 °C vorheizen, Bonbons etwa 10-12 Minuten backen. Inzwischen Zucker mit 150 ml Wasser in einen Topf geben. Vanilleschote, die abgeriebene Schale der Orange und Zitrone sowie der Saft der Zitrone zufügen und alles 4-5 Minuten kochen lassen. Baklava Bonbons aus dem Ofen nehmen, ca. 5 min. ruhen lassen, dann den Sirup darüber verteilen und aufsaugen lassen. Jeweils etwas von den beiseite gestellten Pistazien auf jedes Bonbon verteilen. Ananas schälen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Gewürze zugeben und mit Weißwein ablöschen. Ananaswürfel zufügen und darin kurz erwärmen. Ananaskompott abkühlen lassen. Minze klein schneiden und unter das Kompott rühren. Baklava Bonbons mit der Ananas anrichten.

Johann Lafer am 04. Oktober 2014

# Belgische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne

**Für vier Portionen**

**Für die Waffeln:**

170 g Butter	40 g Puderzucker	1 Msp. Vanillemark
30 g Marzipan	4 Eier	170 g Mehl
70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Öl

**Für die Kirchen:**

1 Glas Kirschen	1 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Zitrone
30 g Zucker		

**Für die Garnitur:**

200 g Schlagsahne	30 g Puderzucker	Puderzucker
-------------------	------------------	-------------

Butter mit Puderzucker, Vanillemark und Marzipan in einer Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. Eier einzeln zugeben und unterschlagen. Crème-fraîche und Salz unterschlagen, zuletzt Mehl zugeben und kurz unterrühren. Ein belgisches Waffeleisen ausfetten und je eine Kelle Teig hineingeben. Bei geschlossenem Deckel goldbraun backen. Waffeln heraus nehmen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Kirschen in einem Sieb abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Speisestärke mit drei Esslöffeln Kirschsafft verrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker und mit dem Saft der Zitronen in einem Topf aufkochen. Kirschsafft mit der angerührten Speisestärke abbinden, Kirschen zugeben und kurz darin erwärmen. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Sahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Schneebesen des Handrührers steif schlagen. Puderzucker zugeben und kurz unterschlagen. Zum Anrichten die Waffeln auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben. Heiße Kirschen und Schlagsahne dazu reichen.

Horst Lichter am 27. September 2014

# Birnen-Beignets im Pistazien-Knusper, Buttermilch-Eis

**Für vier Portionen**

**Für die Birnen-Beignets:**

4 reife Birnen	25 g Weizenmehl	50 g Weizenstärke
15 g Zucker	1 Eiweiß (M)	150 ml eiskaltes Wasser
25 g fein gemahlene Pistazien	Mehl, Pflanzenfett	Puderzucker

**Für das Eis:**

50 ml Sahne	250 ml Buttermilch	1 TL Kardamom
50 g Zucker	100 g Eigelbe (3-4)	100 g griechischer Joghurt
25 g brauner Rohrzucker		

**Für den Cassisschaum:**

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	2 Eigelbe (Größe M)	40 g Zucker
70 ml Cassissaft	20 ml Cassislikör	50 g Pistazien
4 Zweige Minze		

Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Weizenmehl, Stärke, Zucker, Eiweiß, kaltes Wasser und Pistazien miteinander verrühren. Die Birnenviertel nun zuerst in Mehl wenden, mit einem Holzspieß fixieren und durch den Teig ziehen. Zum Schluss in circa 160 bis 180 Grad heißem Pflanzenfett schnell knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Für das Eis Sahne mit Buttermilch und Kardamom in einem Topf aufkochen. Zucker und Eigelbe miteinander gründlich verrühren. Die noch heiße Buttermilch-Sahnemischung zuerst tröpfchenweise und danach unter ständigem Rühren langsam hineinlaufen lassen. Danach mithilfe eines Teigschabers die Masse bis 82°C-85°C solange rühren, bis das Eigelb vollständig gebunden ist. Die Masse zum Schluss durch ein feines Sieb laufen, mit dem Joghurt verrühren und in der Eismaschine gefrieren. Kurz vor dem Servieren mit braunem Rohrzucker bestreuen und mithilfe eines Bunsenbrenners leicht karamellisieren. Für den Cassisschaum das Mark der halben Vanilleschote auskratzen und zusammen mit den Eigelben, Zucker, Cassissaft und Likör in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren jeweils vier Beignets auf die Teller verteilen. Die Pistazien daneben streuen und das Eis mithilfe eines heißen Esslöffels darauf abknocken. Mit Cassisschaum und Minze vollenden.

Johann Lafer am 01. März 2014

## Blätterteig-Beeren-Törtchen

### Für vier Portionen

4 Platten TK Blätterteig	Mehl zum Ausrollen	Butter zum Ausfetten
8 Tartelettformen ca. 10 cm	150 g zimmerwarme Butter	2 EL Puderzucker
300 g abgekühlter Vanillepudding	500 g gemischte Beeren	Minze, Puderzucker

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig 15 Minuten antauen lassen. Danach je zwei Blätter übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zur doppelten Größe ausrollen. Acht Teigkreise von etwa 14 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Tartelettförmchen ausfetten und mit Mehl bestäuben. Blätterteig hineinlegen und die überstehenden Ränder in die Form einschlagen, so dass ein dickerer Rand entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad zehn Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Für die Füllung Butter mit dem Puderzucker in einer Schüssel fünf Minuten schaumig schlagen. Den kalten Pudding esslöffelweise zugeben und unterschlagen. Die Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. Beeren verlesen und die Erdbeeren vierteln. Blätterteigböden mit der Crème füllen und die Beeren darauf verteilen, mit Puderzucker bestäuben und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 21. Juni 2014

## Bratapfel mit Vanille-Zimt-Zabaione

### Für vier Portionen

#### Für den Bratapfel:

4 Äpfel	2 Eigelbe	2 EL Zucker
70 g Marzipan	2 EL gehackte Mandeln	1 EL Mandellikör
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver		

#### Für die Zimtzabaione:

3 Eigelbe	50 g Zucker	1 Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	50 ml Süßwein	50 g Mandelblättchen
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausstechen und in eine Auflaufform legen. Eigelbe mit dem Zucker dickschaumig aufschlagen. Marzipan in Würfel schneiden, zur Eiermasse geben und unterschlagen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Mandeln, Mandellikör und Zimtpulver unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Äpfel füllen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Für die Zabaione das Vanillemark aus der Schote kratzen. Die Eigelbe mit Zucker, Vanillemark und Zimtpulver in einer Schüssel verrühren, Süßwein zugeben und über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch eine bis zwei Minuten weiterschlagen. Danach die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zum Anrichten je zwei Apfelhälften auf einen Teller geben, mit der Vanille-Zimtzabaione und den Mandelblättchen garnieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Horst Lichter am 15. November 2014



## Bunte Sommer-Grütze mit Himbeer-Sorbet

### Für vier Portionen

#### Für das Sorbet:

1 Zitrone                      100 g Zucker                      500 g Himbeerpüree  
3 EL Wasser

#### Für die Grütze:

100 g Heidelbeeren      100 g Physalis                      100 g Johannisbeeren  
1 Charentais Melone      100 g helle Weintrauben      100 g dunkle Weintrauben  
60 g Zucker                      150 ml Weißwein                       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 TL Maisstärke                      1 Bund Minze

Für das Sorbet Zucker mit drei Esslöffeln Wasser und dem ausgepressten Saft von der Zitrone aufkochen und unter das Himbeerpüree mischen. In die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Für die Grütze die Beeren und Früchte verlesen und abbrausen. Melone halbieren, entkernen und mit Hilfe eines Kugelausstechers Kugeln formen. Alle Früchte in eine Schüssel geben. Für den Sud Zucker in einem Topf hellgelb karamellisieren, mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Die Zitrone auspressen und mit der Maisstärke verrühren. Den Weißweinsud mit der angerührten Speisestärke binden. Früchte zugeben und unterheben. Topf vom Herd nehmen und die Grütze in eine flache Schale zum Abkühlen geben. Minze abbrausen und die Blätter abzupfen Grütze in Schalen abfüllen, mit Minze garnieren. Je eine Kugel Himbeersorbet darauf geben und sofort servieren.

Horst Lichter am 09. August 2014

# Erdbeer-Kuchen mit Basilikum-Sabayon und Tonkabohnen-Eis

**Für vier Portionen**

**Für den Erdbeerkuchen:**

125 ml Milch	25 g Hefe	150 g Mehl
150 g Buchweizenmehl	3 Eier	100 g Erdbeeren
50 g Erdbeermarmelade	60 g Zucker	1 Prise Salz
1 Tarteform ca. 26-28 cm	Butter, Zucker	

**Für Basilikum Sabayon:**

2 Eigelbe Klasse M	40 g Zucker	120 ml Sekt
--------------------	-------------	-------------

**Für das Tonkabohnen Eis:**

100 ml Milch	150 ml Sahne	80 g Blütenhonig
1 Msp. Tonkabohne, gerieben	1 Blatt Gelatine, eingeweicht	300 g Griechischer Joghurt
1 Orange, unbehandelt	Orangen-Abrieb	

**Für das Anrichten:**

100 g Erdbeeren	1 EL Blütenhonig	Basilikumblättchen
-----------------	------------------	--------------------

Die Milch leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen. Mehl und Buchweizenmehl in einer Schüssel mischen, Hefemilch und Eigelbe zugeben und mit 40 Gramm Zucker und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig an einem warmen Ort circa 25 bis 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Das Eiweiß zusammen mit dem restlichen Zucker langsam steif aufschlagen. Sobald der Teig gegangen ist, Erdbeeren, Marmelade und Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben. Die Tarteform mit Butter einpinseln und Zucker austreuen. Danach den Teig 2/3 einfüllen und im Ofen bei 180 Grad Ober/ Unterhitze 8 - 12 Minuten backen, je nach Füllhöhe. Für das Eis die Milch zusammen mit Honig, Zucker und Sahne aufkochen. Orangenabrieb sowie die geriebene Tonkabohne zugeben. Die eingeweichte Gelatine darin vollständig auflösen, mit Joghurt gründlich unterrühren und in der Eismaschine gefrieren. Eigelbe, Zucker und Sekt in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (circa 82 Grad – 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren die gewaschenen Erdbeeren in Form bringen und mit dem Honig marinieren. Den Kuchen auf den Teller geben und die Erdbeeren darauf. Mit reichlich Sabayon übergießen und Eis sowie Basilikumblättchen vollenden.

Johann Lafer am 07. Juni 2014

## Erdbeer-Mascarpone-Creme mit gebackenen Streuseln

### Für vier Portionen

50 g Butter	100 g Mehl	50 g Zucker
1 Prise Salz	500 g Erdbeeren	50 g Zucker
1 Zitrone	250 g Mascarpone	250 g Quark (10%)
1 EL Vanillezucker	60 g Zucker	2 cl Amaretto
Puderzucker		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Für die Streusel die Butter in Würfel schneiden und mit dem Zucker, Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Mit den Fingern zügig zu Streuseln verreiben. Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 180 Grad circa acht bis zehn Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln und mit Zucker und dem Saft der Zitrone marinieren. Mascarpone mit Magerquark, Vanillezucker, Zucker und Amaretto in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes zwei Minuten aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und bis zum Verwenden kalt stellen. Ein Drittel der Erdbeeren in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Erdbeerpüree unter die restlichen Erdbeeren mischen. Die Hälfte der Mascarponecreme in vier Dessertgläser verteilen, marinierte Erdbeeren darauf geben und die restliche Crème auf die Erdbeeren spritzen. Mit den Streuseln bedecken und zuletzt mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 24. Mai 2014

## Geeistes Pflaumenwein-Süppchen mit Zitronengras-Sorbet

### Für vier Portionen

#### Für das Süppchen:

2 Cavaillon Melonen	200 g Erdbeeren	50 g Akazienhonig
1 unbehandelte Zitrone	100 ml Pflaumenwein	300 g Crash Eis
2 Zweige Melisse		

#### Für das Sorbet:

1 Bund Zitronengras	700 ml Wasser	50 g Zucker
4-6 Kafir-Limonenblätter	2 unbehandelten Zitronen	120 g Akazienhonig

2 cl Limonen- Likör

#### Für die Garnitur:

4 Zweige Melisse	Blüten
------------------	--------

Für das Süppchen die Melone zackenförmig rundherum halbieren. Kerne entfernen und den Boden jeweils begradigen. Mit einem Parisienne Ausstecher, Kugeln ausstechen. Restliches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in den Blender geben. Pflaumenwein, Honig, der ausgepresste Saft und Abrieb der Zitrone, Eis und Melissen- Blättchen zugeben und auf höchster Stufe zu einem Süppchen mixen. Erdbeeren vierteln und mit den ausgestochenen Kugeln in die halbierten Melonen geben. Das Süppchen einfüllen Für das Sorbet das Zitronengras anstoßen und in Stücke schneiden. Wasser aufkochen Zitronengras, Limonenblätter zugeben und circa 20 Minuten ziehen lassen. Danach restliche Zutaten zugeben, durch ein Sieb gießen und in der Eismaschine gefrieren Das Eis ausstechen und in das Süppchen geben. Mit Melisse und Blüten vollenden.

Johann Lafer am 16. August 2014

## Grieß-Pudding mit Zwetschgen-Kompott

### Für vier Portionen

#### Für den Pudding:

250 ml Milch	250 ml Sahne	1 Vanilleschote
30 g Zucker	100 g Weichweizengrieß	1 Prise Zimt

#### Für das Kompott:

200 ml Rotwein	30 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Speisestärke	300 g Zwetschgen (TK)	50 g Mandelblättchen
2 EL Puderzucker		

Milch und Sahne in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen und mit in den Topf geben. Die Vanilleschote aufbewahren). Zucker und Zimt zugeben und aufkochen. Nun den Grieß untermischen und bei milder Hitze fünf Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Grießpudding abschließend in vier Förmchen füllen und kalt stellen. Für das Zwetschgenkompott den Saft der halben Zitrone auspressen. Rotwein mit Zucker, Zitronensaft und der Vanilleschote in einem Topf aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren und den Rotweinsud damit abbinden. Nun die Zwetschgen zugeben, ein bis zwei Minuten darin erwärmen und anschließend beiseite stellen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Puderzucker zugeben und die Mandeln darin karamellisieren lassen. Das Mandelkaramell danach auf Backpapier geben, verteilen und erkalten lassen. Den Grießpudding mit dem Mandelkaramell bestreuen und die Zwetschgen dazu servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014

## Herren-Creme á la Horst

### Für vier Portionen

8 Löffelbiskuits	2 cl brauner Rum	500 ml Milch
3 Eigelbe	30 g Zucker	35 g Speisestärke
100 g Zartbitterkuvertüre	150 g Schlagsahne	1 EL Vanillezucker
4 cl Eierlikör	100 g weiße Kuvertüre	

Löffelbiskuits in Stücke brechen und in vier Dessertschalen verteilen. Mit dem Rum beträufeln und beiseite stellen. Milch in einen Topf geben und einmal aufkochen. Eigelbe, Zucker und Speisestärke in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einen Teil (etwa ein Drittel) der heißen Milch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Anschließend zur restlichen Milch in den Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis die Crème dick ist. Zartbitterschokolade zur Crème geben und untermischen, bis sie sich aufgelöst hat. Die Schokocreme in die vorbereiteten Dessertgläser füllen und kalt stellen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Eierlikör und die Vanillesahne auf der Schokocreme verteilen. Von der weißen Kuvertüre Späne hobeln und auf der Crème verteilen.

Horst Lichter am 19. April 2014

# Himbeer-Tartelette, Pistazien Karamell, Sangria-Sorbet

## Für vier Portionen

### Für die Himbeer Tarte:

25 g Butter	200 g Butterkeks	25 g Butter
3 Eier	50 g Zucker	1 Limette
250 g Magerquark	15 g Speisestärke	50 g Himbeermarmelade
1 Schale Himbeeren	Minze	25 g Puderzucker
4 Tartelette Formen, ca. 10 cm		

### Für das Karamell:

100 g Karamellbonbons	3 g Meersalz	25 g Pistazien
-----------------------	--------------	----------------

### Für das Sangria Sorbet:

50 g Zucker	100 g Honig	50 ml Ananas Sirup
100 ml Traubensaft	50 g brauner Zucker	25 ml Zitronensaft
1 Blatt Gelatine	2 cl spanischer Gewürzlikör	200 ml Orangensaft
250 ml Rotwein		

### Für das Anrichten:

4 Zweige Melisse	gemahlene Pistazien
------------------	---------------------

Für die Himbeer Tarte:

Die Butter schmelzen. Die Kekse in den Frühstücksbeutel füllen und sehr fein zerstoßen. Die Tarte Formen bis zum Rand mit der Butter einfetten und gründlich mit den zerbröselten Keksen ausstreuen. Danach beiseite stellen. Die Butter für den Teig schmelzen. Die Eier trennen. Das Eigelb zusammen mit Zucker und dem Abrieb der Limette gründlich verrühren bis der Zucker aufgelöst ist. Quark, Stärke und Himbeermarmelade zugeben und zu einer halbfesten Masse anrühren. Zum Schluss die geschmolzene Butter nach und nach zugeben. Die fertige Masse nun in die Tartelette Formen laufen lassen und glatt streichen. Danach bei circa 180 Grad im Backofen 16 bis 20 Minuten garen. Danach leicht auskühlen lassen und aus der Form nehmen. Zum Schluss mit frischen Himbeeren belegen, Minze garnieren und reichlich Puderzucker bestäuben.

Für das Karamell:

Die Karamellbonbons und Meersalz mit Hilfe eines Mixers zu einem Puder verarbeiten. Auf ein mit Backmatte ausgelegtem Backblech das Karamellpuder gleichmäßig verteilen und bei 180 Grad (Ober/Unterhitze) im vorgeheiztem Backofen circa fünf Minuten backen. Danach mit gehackten Pistazien bestreuen und auskühlen lassen. Die Karamellplatten zum Anrichten in kleine Stücke brechen.

Für das Sangria Sorbet:

Den Zucker zusammen mit dem milden Honig langsam hell karamellisieren. Mit Ananas Sirup und Traubensaft ablöschen und den Karamell damit auflösen. Den Zucker zusammen mit frischem Zitronensaft erwärmen, die eingeweichte Gelatine vollständig darin auflösen und zum Karamell- Sud geben. Likör, Orangensaft und Rotwein ebenfalls einrühren und in der Eismaschine gefrieren.

Für das Anrichten:

Die Tartelettes auf die Teller geben und die gemahlene Pistazien aufstreuen. Das Eis mit Hilfe eines Löffels abknocken, den Karamell darauf geben und mit Melisse garnieren.

Johann Lafer am 28. Juni 2014

## Johannisbeer-Mandel-Küchle mit Baiser-Haube

### Für vier Portionen

100 g Butter	50 g Zucker	60 g Mehl
70 g gemahlene Mandeln	4 ofenfeste Tarteletteformen	200 ml Johannisbeersaft
1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver	200 g rote Johannisbeeren
2 Eiweiße	1 Prise Salz	30 g Zucker
Minze		

Butter in Würfel schneiden und mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Handmixers geschmeidig rühren. Mehl dazu sieben und die gemahlene Mandeln zugeben. Mit dem Knethaken verrühren, bis alles gut vermischt ist. Vier ofenfeste Tarteletteformen (circa zehn Zentimeter) einfetten und den krümeligen Teig hinein geben. Teigkrümel andrücken, so dass ein Boden entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zehn Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Drei Esslöffel Johannisbeersaft mit dem Puddingpulver verquirlen. Restlichen Johannisbeersaft mit dem Zucker aufkochen. Sobald der Saft kocht, das angerührte Puddingpulver zugeben, unter Rühren aufkochen und eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Johannisbeeren unterrühren. Die Masse direkt auf die gebackenen Böden streichen und in den Kühlschrank stellen. Für die Baisermasse die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und den Eischnee richtig steif schlagen. Anschließend auf den Küchle verteilen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Oder im Backofen bei 200 Grad etwa fünf Minuten goldbraun überbacken. Mit Minze garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Juli 2014

## Karamellisierter Weinberg-Pfirsich mit Topfen-Eis

### Für vier Portionen

#### Für den Pfirsich:

4 Weinbergpfirsiche	2 EL Akazienhonig	1 Orange
1 Schale Himbeeren	1 Vanilleschote, Mark	

#### Für das Topfeneis:

100 ml Milch	150 g Akazienhonig	1 Blatt eingew. Gelatine
250 g Topfen (Quark)	150 ml Sahne	1 Zitrone, Abrieb und Saft

#### Für die Bellini- Sabayon:

2 Eigelbe	20 g Zucker	40 ml Weißwein
40 ml Pfirsichsaft		

#### Für das Anrichten:

Minze

Honig, etwas Abrieb und Saft der Orange und Vanillemark einkochen. Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Im erhitzten Sud langsam karamellisieren. In eine Schüssel geben, Die Himbeeren und Abrieb und Saft der Orange zugeben. Für das Eis die Milch zusammen mit Honig aufkochen und Gelatine vollständig darin einrühren. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und in der Eismaschine gefrieren. Alle Zutaten des Sabayon in die Schüssel geben und über dem Wasserbad mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen. Pfirsichspalten auf die Teller geben, Eis darauf setzen und mit Sabayon, Himbeeren und Minze vollenden.

Johann Lafer am 12. Juli 2014

# Lebkuchen-Brownie, Vanille-Kumquats, Portwein-Sabayon

## Für vier Portionen

### Für den Lebkuchenbrownie:

150 g Zartbitterschokolade	100 g Butter	3 Eier
2 EL Vanillezucker	1 EL Lebkuchengewürz	1 Prise Salz
75 g Crème-fraîche	100 g Mehl	1 TL Backpulver
100 g Haselnüsse, grob gehackt		

### Für die Vanillekumquats:

200 g Kumquats	50 g Zucker	1 Vanilleschote
150 ml Weißwein		

### Für die Portweinsabayon:

3 Eigelbe	30 g Zucker	50 ml weißer Portwein
-----------	-------------	-----------------------

### Für das Anrichten:

Minze	Puderzucker
-------	-------------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für den Lebkuchenbrownie die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter in einer Schüssel über heißem Wasserbad schmelzen lassen. Eier mit Vanillezucker, Lebkuchengewürz und einer Prise Salz in einer Küchenmaschine circa fünf Minuten cremig-schaumig schlagen. Dann Crème-fraîche und flüssige Schokoladenbutter unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit den Haselnüssen unterheben. Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (circa 20 x 30 cm) gießen und im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Danach die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Große Kerne dabei entfernen. Kumquatscheiben in kochendem Wasser zweimal blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren, Kumquats, Vanillemark und ausgekratzte Schote zugeben, mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Vanilleschote entfernen und das Kompott abkühlen lassen. Für die Portweinsabayon Eigelbe mit Zucker und Portwein in eine Schüssel geben und verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch eine bis zwei Minuten weiter schlagen. Zum Anrichten die Brownies in Würfel schneiden und mit Puderzucker bestäuben. Die Vanillekumquats auf den Browniewürfeln verteilen und mit dem Sud tränken. Zuletzt die Sabayon darauf verteilen und mit Minzspitzen garnieren.

Johann Lafer am 06. Dezember 2014

# Mandel-Clafoutis mit Birnen und Kokos-Nougat-Eis

## Für vier Portionen

### Für die Clafoutis:

2 reife Birnen	Butter, Mehl	4 Eier
120 g Mehl	1 unbehandelte Orange	50 g flüssige Butter
60 g Mandelsplitter	50 g Zucker	Puderzucker

### Für das Nougateis:

100 g helles Nougat	70 ml Milch	50 g Zucker
4 Eigelbe	2 cl Kokos Likör	50 ml Milch
200 ml Sahne	25 g Kokosflocken	

### Für die Garnitur:

4 Zweige Melisse

Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. In erhitzter Butter glasig anschwitzen und beiseite stellen. Eine flache ofenfeste Porzellanform oder vier flache, ofenfeste runde Förmchen ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen. Eigelbe, Mehl und den Abrieb der Orange in eine Rührschüssel geben. Zerlassene Butter und Mandeln zufügen und verrühren. Eiweiß steif schlagen und Zucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam unter den Teig heben, Teig in die Form gießen und die Birnenstücke darauf verteilen. Im Ofen für 20 Minuten backen, heraus nehmen und mit Puderzucker bestäuben. Nougat in Milch auflösen. Zucker, Eigelbe, Likör, Milch und Sahne in einem Topf unter Rühren bei 80 bis 85 Grad zum Stocken bringen. Mit Nougat vermengen und durch ein Sieb gießen. Mit Kokosflocken verfeinern und in der Eismaschine gefrieren. Zum Servieren die Clafoutis anrichten, darauf das Eis mit einem Esslöffel abnocken und mit gezupfter Melisse vollenden.

Johann Lafer am 13. September 2014



# Marillen-Kompott mit Rosinen-Brot und Ricotta-Creme

**Für vier Portionen**

**Für das Kompott:**

350 g Marillen                      50 g Zucker                      100 ml Weißwein

$\frac{1}{2}$  Vanilleschote                      1 TL Speisestärke

**Für das Brot:**

4 Scheiben Rosinenbrot              30 g Butter

**Für die Crème:**

250 g Ricotta                      2 EL Honig                       $\frac{1}{2}$  Zitrone

150 g Schlagsahne

**Für die Garnitur:**

Minze

Für das Kompott:

Marillen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Weißwein verrühren. Zucker in einem Topf karamellisieren und restlichen Weißwein angießen, Vanilleschote auskratzen und das Mark zufügen. Alles köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sud mit der Stärke abbinden, Marillenspalten zugeben und eine Minute darin garen. Kompott zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Rosinenbrot mit Butter bestreichen und im Ofen Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze zwei bis drei Minuten rösten. Ricotta mit dem Honig und dem Zitronensaft verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Ricotta heben. Rosinenbrot auf einen Teller geben, die Ricottacreme dick auf das Brot streichen und das Marillenkompott darauf verteilen. Mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 06. September 2014

# Matcha-Tee-Clafoutis, Kardamom-Birnen, Zimt-Sabayon

## Für vier Portionen

### Für die Clafoutis:

60 g geschälte Pistazienkerne	4 Eier	120 g Mehl
3-4 EL Pistaziensirup	1 TL Matcha-Tee-Pulver	1 unbehandelte Zitrone
50 g Butter	50 g Zucker	Puderzucker, Butter, Mehl

### Für die Birnen:

4 reife Birnen	2 EL Kardamom	50 g Zucker
150 ml Wasser	50 ml Grenadine	

### Für die Sabayon:

$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 Eigelbe	40 g Zucker
90 ml Weißwein		

Eine flache ofenfeste Porzellanform (oder vier flache ofenfeste runde Förmchen) ausfetten und mit Mehl austäuben. Die Pistazien in einer Küchenmaschine fein mahlen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier trennen, die Schale der Zitrone abreiben. Eigelbe mit Mehl, Pistaziensirup, Matcha-Tee-Pulver und Zitronenabrieb in eine Rührschüssel geben. Die Butter zerlassen, zufügen und alles gründlich miteinander verrühren. Das Eiweiß steif schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee anschließend zusammen mit einer Hälfte der fein gemahlten Pistazien unter den Teig heben. Diesen nun in die Form geben. Alles mit den restlichen Pistazien bestreuen und etwa 20 Minuten im heißen Ofen backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker leicht bestäuben und am besten noch warm servieren. Die Birnen rundherum abschälen und je nach Größe sechsteln oder achteln. Danach mit einem Küchenmesser das Kerngehäuse entfernen und die Spalten in Form bringen. Den Kardamom ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sich ein durchströmendes Aroma entwickelt. Anschließend in einen Teebeutel oder Teesieb geben und fest verschließen. Den Zucker zusammen mit Wasser, Grenadine und Kardamom aufkochen und die Birnenspalten darin drei bis vier Minuten ziehen lassen. Anschließend die Birnen herausnehmen, den Sud fast sirupartig einkochen, den Kardamom entfernen und die Birnen wieder zugeben. Für die Sabayon das Zimtpulver zusammen mit den Eigelben, dem Zucker und dem Weißwein in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bei circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Die Kardamom-Birnen auf die Clafoutis verteilen und mit reichlich Sabayon vollenden.

Johann Lafer am 18. Januar 2014

## Nougat-Krapfen mit Rhabarber-Kompott

### Für vier Portionen

80 g Magerquark	3 EL Milch	3 EL Rapsöl
30 g Zucker	1 EL Vanillezucker	1 Prise Salz
160 g Mehl	1 geh. TL Backpulver	100 g Nuss-Nougat
Mehl	1 L Pflanzenöl	400 g Rhabarber
100 g Zucker	50 ml Weißwein	1 EL Vanillezucker
2 Stiele Minze	Puderzucker	

Für die Krapfen den Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Nougat in zwölf Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel Teig abstechen und in die leicht bemehlten Hände nehmen. In die Mitte ein Stück Nougat drücken und den Teig rundherum verschließen. Wie beschrieben zwölf Stück formen. Öl in einem Topf auf circa 170 Grad erhitzen und die Teigkrapfen darin goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Kompott den Rhabarber schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und den Rhabarber und Vanillezucker zugeben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten garen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch nicht zerfällt. Das Kompott nach Belieben abkühlen lassen. Das Kompott mit den Krapfen anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit der Minze garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014

# Nuss-Strudel-Bonbons mit Zitrusfrucht-Kompott

**Für vier Portionen**

**Für 12 Bonbons:**

75 g gedörrte Pflaumen	25 g Haselnüsse	25 g Walnüsse
25 g Macadamianüsse	1 EL milden Honig	Meersalz
4 Blätter Strudelteig	Butter, Puderzucker	

**Für das Kompott:**

50 g Zucker	50 g Honig	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Vanillestange	50 g Kumquats	2 Orangen
1 Zitrone	2 Limetten	angerührte Speisestärke

**Für die Rotweinsabayon:**

$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 Eigelbe	40 g Zucker
90 ml Rotwein	<b>Zum Anrichten:</b>	4 Zweige Melisse

Für die Bonbons die Pflaumen und die Macadamianüsse zusammen in kleine Würfel hacken. Nun die Pflaumen zusammen mit den Nüssen, Honig und eine Prise Meersalz vermengen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Strudelteig ausbreiten und in 12 etwa 12 x 20 Zentimeter große Rechtecke schneiden. Je einen Esslöffel Füllung in die Mitte der Teigrechtecke geben. Den Teig rundum mit etwas flüssiger Butter bestreichen und von der schmalen Seite aufrollen. Die Teigenden wie bei einem Bonbon zusammendrücken. Die Strudelbonbons auf das Backblech legen und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene Heißluft bei circa 160 etwa 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Danach herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und für kurze Zeit unter dem Backofengrill bei ca. 200 Grad hell-braun karamellisieren. Für das Kompott den Zucker zusammen mit dem Honig in einem Topf hell karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen. In der Zwischenzeit das Wasser zum Kochen bringen und die Zwergorangen ein bis zwei Minuten darin blanchieren. Danach leicht abkühlen lassen, vierteln und zum Zucker- und Honigsud geben. Orangen, Zitrone, Limetten rundherum abschälen, die Filets herausschneiden und zusammen mit dem Vanillemark ebenso zugeben. Die Zitrusfrüchte leicht zusammen fallen lassen und ggf. mit Stärke abbinden. Für die Sabayon das Zimtpulver zusammen mit den Eigelben, Zucker, Rotwein in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren jeweils drei Strudel-Bonbons auf das Zitrusfruchtkompott setzen und die Sabayon darüber geben. Mit Melisseblätter dekorieren.

Johann Lafer am 29. März 2014

# Passionsfrucht Trifle mit Kokos-Creme

## Für vier Portionen

### Für den Biskuit:

3 Eier	75 g Zucker	50 g Mehl
20 g Kakaopulver	10 g Speisestärke	

### Für das Trifle:

1 Mango	2 Passionsfrüchte	150 ml Maracujasaft
---------	-------------------	---------------------

### 75 g Gelierzucker 3:1

### Für die Crème:

250 ml Kokosmilch	3 Eigelbe	75 g Zucker
25 g Speisestärke	4-5 EL Kokoslikör	200 g Sahne

$\frac{1}{4}$  frisches Kokosnussfruchtfleisch

### Für die Garnitur:

100 g Zartbitterschokolade	frische Minze
----------------------------	---------------

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform (circa 20 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eier mit Zucker in einer großen Schüssel etwa fünf Minuten lang mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig-steif aufschlagen. Mehl mit Kakaopulver und Stärke mischen, zum Eischaum sieben und behutsam unterheben. Biskuitteig in die Springform füllen und im Ofen in etwa 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Boden in 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmarmelade auskratzen und zusammen mit dem Maracujasaft und dem Gelierzucker in einen Topf geben, aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Mangowürfel unterrühren. Kokosmilch aufkochen. Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Stärke zugeben und unterrühren. Heiße Kokosmilch dazu gießen. Dabei immer weiter rühren. Mischung in den Topf zurück schütten und so lange auf dem heißen Herd rühren, bis eine dicke puddingartige Konsistenz erreicht ist. Crème in eine Schüssel gießen und auf Eiswasser kalt rühren oder zugedeckt im Kühlschrank erkalten lassen. Biskuitwürfel als unterste Schicht in große oder kleine Portionsgläser füllen und mit Kokoslikör beträufeln. Mangokompott in Gläser verteilen, Kokospudding darüber verteilen und je nach Größe der Gläser weitere Schichten darauf geben. Sahne steif schlagen und als oberste Schicht auf das Trifle verteilen. Nach Belieben mit Kokospänen und der geraspelten Schokolade bestreuen.

Johann Lafer am 25. Oktober 2014

# Pralinen-Klößchen mit Blattgold und Mango-Ragout

## Für vier Portionen

### Für die Pralinenklößchen:

750 g mehligk. Kartoffeln	500 g grobes Meersalz	2 Eigelbe
100 g Mehl	75 g Hartweizengrieß	8 Zartbitterpralinen
1 Zitrone	1 Orange	50 g Zucker
1 Zimtstange	2 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
80 g Butter	10 Spekulatiuskekse	Mehl, Salz

### Für das Mangoragout:

2 Thaimangos	1 Limette	1-2 EL Ahornsirup
2 cl weißer Rum	1 Bund Minze	Blattgold

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Zunächst die Kartoffeln gründlich waschen. Meersalz auf ein Backblech geben, die Kartoffeln darauf legen und im vorgeheizten Backofen eine Stunde garen. Anschließend halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in eine Kartoffelpresse legen, durchpressen und die Schale entfernen. Mit den restlichen Kartoffeln ebenso verfahren. Die Kartoffeln mit Eigelben, Mehl, Grieß und einem halben Teelöffel Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleichmäßige Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Mehl zu einem runden Fladen formen, eine Praline hinein geben und den Teig vorsichtig um die Praline ziehen und zu einem Knödel formen. Danach die Schale der Orange und Zitrone abreiben. Reichlich Wasser mit Zucker, Zitronen- und Orangenschale, Zimt, Sternanis und Vanilleschote in einem Topf aufkochen und die Knödel darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Dabei öfter wenden. Spekulatius in einer Küchenmaschine fein zermahlen. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Spekulatiusbrösel darin anrösten. Die fertigen Knödel gut abtropfen lassen und darin wenden. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Mangofruchtfleisch würfeln und die Limette auspressen. In einer Schüssel die Mango mit Limettensaft, Ahornsirup und weißen Rum marinieren. Minze abrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter fein schneiden und unter das Mangoragout mischen. Zum Anrichten die Knödel mit dem Mangoragout auf Tellern verteilen und das Blattgold über die Knödel geben.

Johann Lafer am 20. Dezember 2014

## Rhabarber-Consommé mit Erdbeer-Joghurt-Eis

### Für vier Portionen

#### Für das Eis:

200 g Erdbeeren	50 ml Rhabarber Likör	50 g Akazienhonig
50 g Puderzucker	1 Blatt eingew. Gelatine	370 g griechischer Joghurt
130 ml Sahne		

#### Für die Consommé:

75 g Puderzucker	400 g Rhabarber	250 ml lieblicher Sekt
75 g Zucker	50 g Ingwer	

#### Für das Anrichten:

Erdbeeren	4-5 Minzeblätter
-----------	------------------

Für das Eis die Erdbeeren putzen, waschen und mit in einem Mixer fein pürieren. Den Likör zusammen mit dem Honig und dem Puderzucker leicht erhitzen und die Gelatine darin vollständig auflösen. Nun Erdbeerpüree, Gelatine, Joghurt und Sahne gründlich miteinander verrühren und in einer Eismaschine gefrieren. Inzwischen Rhabarber waschen und klein würfeln, den Ingwer in Scheiben schneiden. Den Rhabarber und Ingwer mit Sekt und Zucker in einen Topf geben, einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Ein Drittel des Rhabarbers als Einlage herausnehmen und beiseite stellen. Die Consommé durch ein feines Tuch pressen, reservierte Rhabarberstücken hineingeben und in dem heißen Sud vier Minuten ziehen lassen. Dann in tiefe Teller verteilen. Je eine große Nocke Erdbeer-Joghurt-Eis darauf setzen und sofort servieren. Mit Minze und frischen Erdbeeren garnieren.

Johann Lafer am 31. Mai 2014

# Schokoladen-Rum-Törtchen mit Trockenpflaumen-Kompott

**Für vier Portionen**

**Für die Törtchen:**

50 g Zartbitterschokolade	125 g Butter	3 Eier
100 g Zucker	125 g Mehl	2 TL Backpulver
1 EL Back-Kakao	2 EL Vanillezucker	2 EL Wasser
3 cl brauner Rum		

**Für das Kompott:**

200 g Trockenpflaumen	30 g Zucker	200 ml Rotwein
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schokolade und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier mit dem Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen des Handrührgerätes fünf Minuten schaumig schlagen und die Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und Kakao sieben und zur Ei-Zucker-Mischung geben. Mit einem Teigheber unterheben. Vier kleine Gugelhupfförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) ausfetten und den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Wasser und Vanillezucker aufkochen, vom Herd nehmen und den Rum unterrühren. Trockenpflaumen mit dem Zucker und dem Rotwein in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Die Kuchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus den Formen lösen und auf Desserttellern verteilen. Die Kuchen noch warm mit der Rummischung beträufeln. Mit den Pflaumen anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Horst Lichter am 08. November 2014



## Süße Kartoffel-Klößchen mit Macadamianuss-Schmelze

**Für vier Portionen**

**Für die Kartoffelklößchen:**

500 g mehliges Kartoffeln	100 g grobes Meersalz	45 g Speisestärke
10 g Puderzucker	1 Eigelb (Größe M)	1 Ltr. Wasser
200 g Zucker		

**Für die Macadamianuss-Schmelze:**

100 g Macadamianüsse	30 g Zucker	20 ml Pernod
75 g Butter	25 g Semmelbrösel	

**Für die Kumquats:**

200 g Kumquats	50 g Zucker	200 ml Weißwein
1 EL angerührte Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

**Für das Anrichten:**

Puderzucker	50 g geschlagene Sahne	2 EL Eierlikör
-------------	------------------------	----------------

Die Kartoffeln waschen und gründlich trockentupfen. Das Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und die Kartoffeln darauf legen. Im Backofen nun bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für circa eine Stunde garen. Die fertig gegarten Kartoffeln quer halbieren und mit der Schnittseite durch die Kartoffelpresse drücken. Somit bleibt die Schale in der Presse. Nun den Kartoffelschnee mit Stärke, Puderzucker und dem Eigelb vermengen und mit wenig Salz würzen. Danach aus der Kartoffelmasse circa zwölf kleine gleichgroße Kugeln formen. Das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und die Klößchen darin für circa drei bis vier Minuten kochen lassen, danach weitere vier bis fünf Minuten mit reduzierter Hitze ziehen lassen. Die Nüsse ohne Fett im Backofen bei 180 Grad vier bis fünf Minuten auf Sicht rösten. Danach leicht auskühlen lassen und fein zermahlen. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Brösel sowie den Zucker und die Nüsse zugeben. Anschließend die Knödel darin wälzen. Die Kumquats in kochendem Wasser ein bis zwei Minuten blanchieren und danach in eiskaltem Wasser herunter kühlen. So lösen sich die Bitterstoffe aus der Schale. Anschließend die Früchte vierteln, dabei mögliche Kerne aussparen. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Die Kumquats zugeben, darin aufkochen und für zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Danach mit wenig angerührter Stärke binden. Die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Kumquats mit Zimt und Vanillemark verfeinern. Das Kumquatsragout mittig auf die Teller platzieren und jeweils drei kleine Knödel darauf setzen. Die Sahne zusammen mit dem Eierlikör vermengen und über die Knödel geben. Mit Reichlich Schmelze und etwas Puderzucker vollenden.

Johann Lafer am 01. Februar 2014

# Tonkabohnen mit Rhabarber und Tonkabohnen-Sabayon

## Für vier Portionen

### Für die Knödel:

200 g Quark (Magerstufe)	50 g weiche Butter	25 g Zucker
1 Ei, Klasse M	1 Eigelb (Klasse M)	1 Vanilleschote
1 Msp. Zimtpulver	125 g Weißbrot	50 g Semmelbrösel
1 unbehandelte Orange	100 g Zucker	1,5 l Wasser
Puderzucker		

### Für den Rhabarber:

500 g roten Rhabarber	50 g Puderzucker	100 g TK Himbeeren
100 ml Rosé-Sekt	angerührte Speisestärke	

### Für die Sabayon:

1 Msp. geriebene Tonkabohne	2 Eigelbe (Klasse M)	35 g Zucker
150 ml Weißwein		

### Für das Anrichten:

4 Zweige Minze

Für die Knödel den Quark in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Er sollte möglichst trocken sein. 25 Gramm Butter zusammen mit 25 Gramm Zucker schaumig rühren. Ei und das Eigelb dazugeben und unterrühren. Dann den Quark sowie Zimtpulver und das Mark der Vanilleschote unterheben. Weißbrot entrinden, fein würfeln und mit der Quarkmasse gründlich vermischen. Abgedeckt für circa 40 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Die Orangen in Scheiben schneiden und zusammen mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Nun aus der Quarkmasse gleichmäßig große Knödel formen. Restliche Butter aufschäumen lassen, Semmelbrösel untermischen. Knödel abtropfen lassen, in der Bröselbutter wälzen und mit Puderzucker bestäuben. Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und mit Hilfe eines Küchenmessers die Fäden an der Innenseite des Rhabarbers abziehen. Danach der Länge nach halbieren und in circa fünf Millimeter große Würfel schneiden. Den Rhabarber auf ein Backblech geben und mit Puderzucker bestäuben. Die Himbeeren dazugeben und mit Sekt aufgießen. Im Ofen bei 120 Grad Ober-/Unterhitze circa 15 Minuten weich garen. Anschließend den Rhabarber auf ein Sieb geben, den Sud aufkochen, mit wenig Speisestärke binden und die Würfel wieder in den Sud geben. Für die Sabayon die Tonkabohne zusammen mit den Eigelben, Zucker und Weißwein in einer Schüssel verrühren. Anschließend über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Den Rhabarber in vier vorgewärmte Teller verteilen und die Knödel darauf setzen. Mit Sabayon und Minze vollenden.

Johann Lafer am 26. April 2014

# Vanille-Eis-Parfait mit Haselnuss-Krokant-Blättern

## Für vier Portionen

### Für das Parfait:

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	3 Eier (Klasse M)	50 g Puderzucker
25 g Zucker	250 ml Sahne	Prise Salz

Frischhaltefolie

### Für die Haselnussblätter:

25 g Butter	25 g Nuss-Nougat	50 g Puderzucker
50 g Mehl	1 Eiweiß	

### Für den Apfel:

2 grüne Äpfel	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Tahiti Vanilleschote
---------------	------------	------------------------------------

50 ml Apfel-Cidre

**Zum Anrichten:** 2 Zweige Minze

50 ml Cassissauce

Für das Parfait die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Die Eier trennen. Das Eiweiß kalt stellen. Eigelbe mit Puderzucker, Vanillemark und einem Esslöffel heißem Wasser in einer großen Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad dick-schaumig aufschlagen. (82 bis 85 Grad) Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel stellen. Die Masse mit dem Schneebeesen schlagen, bis sie ganz abgekühlt ist und eine cremige Konsistenz hat. Die Sahne halbsteif schlagen und mit einem Schneebeesen oder Teigschaber unter die kalte Eimasse heben. Das Eiweiß mit Hilfe einer Küchenmaschine aufschlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter die erkaltete Eiermasse heben. Eine Terrinen Form (500 Milliliter Inhalt) mit etwas Wasser einstreichen, damit sich die Folie gut in der Form verteilt. Die Form so mit Frischhaltefolie auslegen, dass die Folie ein ganzes Stück über den Rand überlappt. Die Masse einfüllen, glattstreichen und mindestens zwei bis drei Stunden gefrieren. Zum Stürzen die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait mit der Folie aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Für die Haselnussblätter die Butter mit Nougat schmelzen. Puderzucker mit Mehl zur flüssigen Butter-Mischung in eine Schüssel sieben. Alles zusammen mit dem Eiweiß zu einem glatten Teig verrühren. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig gleichmäßig mit Hilfe einer Gabel möglichst dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im heißen Ofen in etwa sechs Minuten knusprig backen. Die Blätter aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen und in Stücke brechen. Die Äpfel waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in feine Streifen schneiden. Den Honig in der Pfanne erhitzen und das Mark hinein geben. Die Apfelstreifen kurz und heiß durch ziehen und mit Cidre ablöschen. Der Apfel sollte noch Biss haben. Zum Servieren, das Parfait in Stücke schneiden und auf den Teller legen. Mit Cassissauce garnieren. Marinierten Apfel darauf legen, und mit Haselnussblättern und Minze garnieren.

Johann Lafer am 12. April 2014

## Weißer Schokoladen-Pudding auf Amaretto-Keksbröseln

**Für vier Portionen**

**Für den Pudding:**

12 Butterkekse	3 cl Amaretto	1 Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Milch	2 EL Vanillezucker	150 g weiße Schokolade
<b>Zum Anrichten:</b>	50 g Zartbitterschokolade	8 Physalis

Kekse grob zerbrechen und auf 4 Dessertschälchen verteilen. Mit dem Mandellikör beträufeln und aufsaugen lassen. Puddingpulver mit 4 Esslöffeln Milch verquirlen. Restliche Milch mit dem Vanillezucker aufkochen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch gießen. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Weiße Schokolade hacken und unter den heißen Pudding rühren. Heißen Pudding in die 4 vorbereiteten Dessertschälchen füllen. Die geraspelte Zartbitterschokolade mit einem Messer oder Sparschäler hobeln und die Splitter auf dem Pudding verteilen. Mit der Physalis garnieren.

Horst Lichter am 01. November 2014

## Zitronen-Mohn-Muffins mit Mascarpone und Himbeeren

**Für vier Portionen**

2 Eier	150 g Butter, zimmerwarm	100 g Zucker
100 ml Buttermilch	2 gestr. TL Backpulver	170 g Mehl
30 g gemahlener Mohn	12 Papiermanschetten	2 Zitronen
100 g Puderzucker	3 cl Limoncello	150 g Mascarpone
2 EL Vanillezucker	2-3 EL gemahlene Mandeln	150 g frische Himbeeren
frische Minze		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (oder 160 Grad Umluft) vorheizen. Für den Teig Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen, danach Buttermilch unterrühren. Mehl, Backpulver und Mohn mischen und mit einem Teigschaber kurz unter die Eier-Zuckermischung rühren. (Tipp: Je weniger gerührt wird, umso luftiger werden die Muffins.) Papiermanschetten in einem Zwölfer-Muffinblech verteilen und dann den Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen zwischendurch eine Garprobe machen. Muffins aus dem Ofen nehmen. Die Zitronen auspressen und den Saft mit Puderzucker und Limoncello verrühren. Die noch warmen Muffins mit dem Sud tränken und gut durchziehen lassen. Mascarpone mit dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührers kurz aufschlagen. Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Die Mascarponecreme als Rose auf die Muffins spritzen. Sollten die Muffins noch zu warm sein und die Crème herunterlaufen, kann man die Muffins vorher mit gemahlene Mandeln bestreuen. Himbeeren und Minze auf die Crème setzen und auf einer Platte anrichten.

Horst Lichter am 03. Mai 2014

## Zwetschgen-Creme mit geröstetem Pumpernickel

**Für vier Portionen**

**Für die Crème:**

300 g Zwetschgen                      30 g Zucker                      250 g Mascarpone  
1 Zitrone

**Für die Pumpernickel:**

2 Scheiben Pumpernickel    20 g Butter                      20 g Zucker  
1 Prise Zimt                      2 EL Pflaumenmus    4 cl Pflaumenschnaps

**Zum Anrichten:**                      4 Stiele Minze

Zwetschgen waschen, entkernen und würfeln. Mascarpone mit Zucker und den Saft der Zitrone in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen des Handrührers aufmixen. Zwetschgenwürfel untermischen. Pumpernickel in einer Küchenmaschine grob zermahlen. Zusammen mit der Butter, dem Zucker und Zimt in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Anschließend auf Backpapier geben und abkühlen lassen. Pflaumenmus mit Pflaumenschnaps verrühren. Zwetschgencreme in Dessertgläser verteilen. Die Pflaumensauce darauf geben und mit dem Löffelstiel marmorieren. Zuletzt mit den Pumpernickel-Bröseln bestreuen. Mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 20. September 2014

# Zwetschgen-Crêpe-Röllchen mit Gewürztraminer Sabayon

**Für vier Portionen**

**Für den Crêpe:**

100 g Mehl	25 g gemahlene Mandeln	250 ml Milch
2 Eier	1 TL Zucker	2 cl Amaretto
25 g flüssige Butter	Butterschmalz	

**Für die Zwetschgen:**

50 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zimtstange
2 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Tahiti Vanillestange	500 g Zwetschgen
1 EL Speisestärke		

**Für die Sabayon:**

$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 Eigelbe	40 g Zucker
90 ml Gewürztraminer		

**Für die Garnitur:**

Puderzucker	Minze
-------------	-------

Für den Crêpe:

Mehl, Mandeln, Milch, Eier, Zucker und Amaretto zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die flüssige Butter unterrühren. Eine flache beschichtete Pfanne mit Butterschmalz auspinseln, Teig hineingeben, Pfanne so schwenken, dass sich der Teig gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilt. Goldgelb backen, Crêpe wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldgelb backen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Crêpes im 50 Grad heißen Backofen warm halten.

Für die Zwetschgen:

den Zucker hell karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Die Gewürze zugeben und abgedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, erneut aufkochen. Die Zwetschgen vierteln, zugeben und fünf bis sechs Minuten darin garen, bis sie leicht zusammenfallen. Anschließend mit Stärke binden. Für die Sabayon das Zimtpulver zusammen mit dem Eigelb, Zucker, Weißwein über einem Wasserbad dickschaumig (bis circa 82 bis 85 Grad) aufschlagen. Zum Servieren die Zwetschgen auf die Crêpe verteilen und einrollen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Sabayon sowie Minze vollenden.

Johann Lafer am 30. August 2014

## Zwetschgen-Piroggen, Zimteis, weiße Schokoladen-Soße

### Für vier Portionen

#### Für das Eis:

500 ml Milch	150 g Zucker	4 Zimtstangen
500 ml Schlagsahne	4 Eier	4 Eigelb

#### Für die Piroggen:

400 g Mehl	21 g Hefe (1/2 Würfel)	200 ml Milch
1 TL Zucker	50 g Butter	1 Ei
4 EL Pflaumenmus	1 Eigelb	1 EL Sahne
200 ml Sahne	Salz	

#### Für die Soße:

200 g Weiße Schokolade	2 cl Orangenlikör
------------------------	-------------------

Milch, Zucker, Zimtstangen und Schlagsahne in einem Topf aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und die Zimtstangen entfernen. Eier und Eigelb mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Sahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75-80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren. Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und darin auflösen. 1/3 vom Mehl und den Zucker zufügen und zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in eine Kneteschüssel geben. Weiche Butter, Ei und eine Prise Salz zugeben. Den aufgegangenen Vorteig zufügen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder dem Knethaken des Handmixers) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig etwa 5 mm dick auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen. Runde Teigfladen (etwa 10 cm Ø) ausstechen. Eigelb mit 1 EL Sahne verquirlen. In die Mitte jedes Fladens einen Teelöffel Pflaumenmus geben, Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen und den Teig halbkreisförmig zusammenklappen. Rand mit einer Gabel festdrücken. Piroggen nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Piroggen mit dem Ei einpinseln und im Ofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Für die Schokoladensauce die Sahne aufkochen und die gehackte Schokolade darin schmelzen. Mit Orangenlikör verfeinern. Zum Anrichten die Piroggen auf Teller geben, mit der Sauce beträufeln und je eine Kugel Eis dazu servieren.

Johann Lafer am 11. Oktober 2014





**Fisch**

## Bouillabaisse von heimischen Fischen mit Crostini

### Für vier Portionen

#### Für die Bouillabaisse:

8 kleine festk. Kartoffeln	600 g Fischfilets mit Haut	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
150 g Karotten	150 g Sellerie	150 g Fenchel
1 Lila Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen	15 g Meerrettich
2-3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	100 ml Weißwein
500 ml Fischfond	Salz, Cayennepfeffer	

#### Für die Garnitur:

Dill

#### Für die Mayonnaise:

6 Knoblauchzehen	1 Ei (Klasse M)	1 TL Senf
1 unbehandelte Limette	100 ml Pflanzenöl	100 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	50 g Schnittlauch	

#### Für die Crostini:

2 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Baguette		

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich garen. Inzwischen Fische abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Fenchel ebenso schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Karotten und Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben dann in Streifen schneiden. Gemüse zusammen mit Knoblauch in heißem Öl zwei bis drei Minuten in einen breiten flachen Topf andünsten, dabei mit Safran bestreuen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, Fischfond dazu gießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt circa acht Minuten garen. Meerrettich schälen und darüber reiben. Suppe abschmecken. Gemüse, Fisch in tiefe Teller verteilen, Suppe darüber schöpfen und mit Dill bestreuen servieren Für die Mayonnaise den Knoblauch schälen, fein schneiden und zusammen mit Senf, Ei, mit dem ausgepressten Saft und Abrieb der Limette in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Mixstab hinein stellen und das Öl zugeben. Anschließend mit höchster Geschwindigkeitsstufe das Öl emulgieren lassen. Schnittlauch zugeben. Für die Crostini Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Brotscheiben nebeneinander auf einem Backblech verteilen und mit 50 Milliliter Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch bestreuen. Im Backofen sechs bis acht Minuten goldbraun bei 180 Grad rösten. Mayonnaise auf die Crostini geben und die Fischsuppe in tiefen Teller servieren.

Johann Lafer am 16. August 2014

## Buntes Lachs-Ragout mit Kartoffel-Ecken

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk.	100 ml Rapsöl	Salz
500 g Lachsfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Kirschtomaten
150 g Champignons	2 EL Rapsöl	150 g Mais
100 g Tiefkühlerbsen	200 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark	Cayennepfeffer, Pfeffer	

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, zehn Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin schwimmend goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Lachsfilet in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den hellen und hellgrünen Teil in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die grünen Enden in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Champignons mit einer Bürste oder einem Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin von allen Seiten kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen. Nun Frühlingszwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten. Drei bis vier Minuten braten lassen, Erbsen und Mais zugeben und weitere zwei Minuten garen. Sahne, Gemüsebrühe und Tomatenmark verquirlen und zum Gemüse geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Lachswürfel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten leise köcheln lassen, bis der Lachs gar ist. Lachsragout mit den Kartoffelecken auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingslauchringen bestreuen.

Horst Lichter am 28. Juni 2014

# Dorade mit Oliven-Tapenade, Paprika-Chili, Spitzkohl

## Für vier Portionen

### Für die Dorade:

1 EL Butterschmalz	4 Doradenfilets	Salz, Pfeffer
2 Thymianzweige	2 Knoblauchzehen	Butter, Zitrone

### Für die Oliventapenade:

50 g grüne Oliven	50 g schwarze Oliven	50 g getrocknete Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Blatt Petersilie	Salz, Pfeffer	

### Für den Spitzkohl:

1 Schalotte	1 rote Chilischote	1 rote Paprika
6 - 8 Spitzkohlblätter	1 TL Akazienhonig	150 ml Geflügelfond
25 g Butter	1 Msp. Paprika Edelsüß	4 Zweige Blatt Petersilie

### Für das Kartoffelsoufflé:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g grobes Meersalz	100 g passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Eier	Zucker, Salz, Chili	Butter, Brösel
4 Zweige Blatt Petersilie		

Die Filets schräg mittig halbieren, mit Salz würzen und im Butterschmalz zusammen mit Thymian und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite circa drei Minuten knusprig braten. Danach den Fisch wenden, die Hitze wegnehmen, in der Butter nachziehen lassen und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für die Tapenade, Oliven in Ecken schneiden, Tomaten würfeln, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blatt Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Spitzkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und würfeln. Die Paprika vierteln, entkernen und schälen. Danach ebenso würfeln. Den Spitzkohl der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Die Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Danach in der Pfanne zusammen mit den Schalotten, Chili und in der Butter anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen, Honig zugeben und die Paprika unterrühren. Das Gemüse mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen und mit fein geschnittener Blatt Petersilie vollenden. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Das Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Kartoffeln darauf legen und im Backofen bei 200 Grad, Ober-/Unterhitze circa eine Stunde garen. In der Zwischenzeit die Förmchen mit Butter einpinseln und mit Brösel austreuen. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und fein schneiden. Passierte Tomaten, Knoblauch und die Hälfte der Kräuter vermengen und mit Salz, Zucker und Chili abschmecken. Anschließend in die vorbereiteten Förmchen füllen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Danach die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittseite in die Kartoffelpresse legen und durchdrücken. Somit bleibt die Schale in der Presse. Danach die Schale entfernen. Fortfahren, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind. Kartoffeln mit Eigelb und restlichen Kräutern vermengen und abschmecken. Das Eiweiß behutsam unterheben und die Soufflémasse ebenso in die Förmchen füllen. Danach in ein Wasserbad stellen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze zehn bis zwölf Minuten backen. Zum Servieren den Spitzkohl platzieren, den Fisch auf die Tapenade setzen. Das Soufflé aus der Form stürzen und mit Blatt Petersilie vollenden.

Johann Lafer am 05. Juli 2014

# Fisch-Geschnetzeltes Stroganow

## Für vier Portionen

### Für das Geschnetzelte:

250 g frische Bandnudeln	700 g Forellenfilet	2-3 Schalotten
200 g weiße Champignons	1 Salatgurke	150 g Rote Bete
2-3 Zweige Dill	50 g Butter	4 EL Olivenöl
75 ml Noilly Prat	250 ml Fischfond	150 g Crème-fraîche
1 EL körniger Senf	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Shiso-Kresse

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Bandnudeln zugeben und al dente garen. Anschließend abgießen. Schalotten schälen und fein würfeln. Champignons putzen, danach je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Gurke schälen, der Länge nach Vierteln, Kerngehäuse wegschneiden. Gurken-Viertel in etwa 3 cm lange Balken schneiden. Dill abzupfen und hacken. Gurkenstifte in zerlassener Butter ca. 1 min. dünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Dill untermischen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälfte vom Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch hinein geben und in etwa 1 min. scharf anbraten. Fisch heraus nehmen und beiseite stellen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und im restlichen Olivenöl kurz anschwitzen. Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Diese Mischung auf dem Fischfilet verteilen. Gurken in der Pfanne im restlichen Öl anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Fond aufgießen. Dies um die Hälfte einkochen lassen. Crème-fraîche und Senf unter die reduzierte Soße rühren und sämig einkochen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die vorgegarte Rote Bete klein würfeln und dazu geben und ebenfalls auf den Fisch geben. Gebratenes Fischfilet samt Gemüse auf einer Platte anrichten, die Bandnudeln dazu servieren. Nach Belieben mit Shiso-Kresse bestreuen servieren.

Johann Lafer am 01. November 2014

## Forellen-Filets mit Nussbutter-Kartoffeln, Rettich-Salat

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Forellenfilets	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	30 g Butter	Salz, Pfeffer
30 g Haselnüsse	30 g Walnüsse	30 g Butter
1 weißer Rettich	1 TL Zucker	3 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen. Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Filets wenden, die Butter dazugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und die Filets drei Minuten garziehen lassen. Die Nüsse grob hacken und mit der Butter in eine Pfanne geben. Butter aufschäumen lassen, Kartoffeln zugeben und diese zwei bis drei Minuten in der Nussbutter schwenken. Anschließend mit Salz würzen. Für den Salat den Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Danach leicht salzen und den Rettich kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen. Den Rettich mit Zucker, Essig, Öl marinieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, grob zupfen und anschließend unter den Salat mischen. Zum Anrichten die Kartoffeln und die Forellenfilets auf die Teller verteilen, mit der Nussbutter beträufeln und den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

# Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto

## Für vier Portionen

### Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets à 180 g	1 Zucchini (ca. 200g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Semmelbrösel	1 Eigelb
3 -4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	20 g Butter	10 Safranfäden
50 g Parmesan, frisch	50 g Butter	Kerbel

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Semmelbrösel und Eigelb unter die Zucchini mischen und die Masse auf den Heilbuttfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa fünf bis acht Minuten goldbraun überbacken. Für das Risotto die Zwiebel schälen und klein würfeln. Brühe einmal aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Safranfäden und Risottoreis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Nun nach und nach die heiße Brühe zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Brühe verkocht ist, jeweils heiße Brühe nachgeben. Nach etwa 20 Minuten ist der Reis fertig gegart, außen weich und innen noch leicht bissfest. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Butter und Parmesan unterrühren. Das Risotto zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und mit einem Zweig Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 12. April 2014

# Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti

**Für vier Portionen**

**Für die Forellenfilets:**

1 Limette	4 Forellenfilets, mit Haut	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

**Für die Spaghetti:**

250 g Spaghetti	200 g Kirschtomaten	1 Chilischote
1 rote Zwiebel	50 g Bacon	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
Basilikum		

Spaghetti in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Danach die Limette in Scheiben schneiden. Forellenfilets in einem Dämpfeinsatz auf die Limettenscheiben legen, mit den Kräutern der Provence und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Weißwein und Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben, aufkochen und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Die Knoblauchzehen halbieren und hinzugeben. Hitze reduzieren, so dass der Sud nur leicht simmert. Forellenfilets bei geschlossenem Deckel sieben bis neun Minuten dämpfen. Für die scharfen Spaghetti die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Bacon und Chili darin anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kirschtomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minute köcheln lassen. Spaghetti unterschwenken. Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, je ein Forellenfilet darauf legen und mit frisch gezupftem Basilikum bestreuen.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014



## Gedünsteter Kabeljau auf süß-sauren Linsen

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

1 Zitrone	20 g Butter	100 ml Weißwein
100 ml Fischfond	3 Thymianzweige	4 Kabeljaufilets (à 200 g)
Salz, Pfeffer		

#### Für die Linsen:

1 Zwiebel	1 Karotte	2 mittelgroße Kartoffeln
100 g Sellerie	2 EL Olivenöl	2 TL Honig
3-4 EL Aceto Balsamico		

#### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit der Butter, dem Weißwein, Fischfond und Thymian in einen Bräter geben und aufkochen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sud legen. Auf kleinste Stufe zurück schalten und die Filets bei milder Hitze darin gar ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin etwa fünf Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weich gegarten Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Honig und Balsamico zu den Linsen geben. Alles gut unterrühren und nochmals gut abschmecken. Das Linsengemüse auf den Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet darauf legen. Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014

# Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für den Fisch:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner	10 Pfefferkörner	4 Schellfischkoteletts (à 200 g)

### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini (ca. 200 g)
1 Karotte (ca. 200 g)	30 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 Basilikumblätter	1 unbehandelte Zitrone
--------------------	------------------------

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe und Kräuterstiele, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in einen flachen, großen Bräter geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Schellfischkoteletts in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten langsam gar ziehen lassen. Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Zucchini und Karotten waschen, Karotten schälen. Das Gemüse mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüwestreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals würzen. Die Fischstücke aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und die gehackten Kräuter unterrühren. Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel aufrollen und in tiefen Tellern anrichten, je ein Schellfischkotelett darauf legen und den Kräutersud angießen. Zitrone in acht Scheiben schneiden, jeweils ein Fischkotelett mit zwei Scheiben belegen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

# Geräucherte Maischollen-Röllchen, Rübchen, Risotto

## Für vier Portionen

### Für die Maischollenröllchen:

1/2 TL brauner Rohrzucker	1 unbehandelten Orange	1 TL Rosa Pfeffer
1 Bund Dill	25 ml Olivenöl	8 Schollenfilets
Salz	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 EL Kräuter-der-Provence		

### Für die Rübchen:

$\frac{1}{2}$ Bund Radischen	100 g Mairübchen	100 g Teltower Rübchen
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	25 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

500 ml heißen Geflügelfond	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl	150 g Risottoreis	50ml Weißwein
4 Stangen Frühlingslauch	Salz, Pfeffer	25 g geriebenen Parmesan
25 g kalte Butter		

### Für das Anrichten:

1 Schale Gartenkresse
-----------------------

Für die Röllchen, Salz zusammen mit Rohrzucker, Orangenabrieb, Rosa Pfeffer im Mörser sehr fein zerstoßen. Den Dill von den Stielen zupfen, fein schneiden und ebenso zur Gewürzmischung geben. Die Schollenfilets mit der Gewürzmischung dünn bestreuen, rosenförmig aufrollen und mit jeweils einem Zahnstocher fixieren. Den Gareinsatz mit Olivenöl einstreichen und die Röllchen darauf stellen. Die getrockneten, sowie die frischen Kräuter in den Topf geben, den Gareinsatz darüber stellen und mit dem Deckel verschließen. Den Fisch auf höchster Stufe räuchern. Sobald Sie eine dichte Rauchentwicklung sehen, Hitze wegnehmen und die Röllchen 12 bis 15 Minuten fertig räuchern. Die Radischen putzen und vierteln. Mairübchen putzen, schälen und je nach Größe in kleine Ecken schneiden. Die Teltower Rübchen putzen und halbieren. Blattpetersilie von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Butter leicht erhitzen und sämtlich Rübchen darin drei bis fünf Minuten andünsten und mit Salz, Pfeffer würzen. Zum Schluss die Blattpetersilie zugeben.

Für das Risotto Schalotten, Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit heißem Fond aufgießen bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Dieser Vorgang dauert ca. 20 Minuten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Rauten schneiden. Zum Schluss Butter, geriebenen Parmesan zugeben und mit Frühlingslauch verfeinern. Zum Servieren das Risotto in tiefe Teller verteilen und das Gemüse darum legen. Jeweils zwei Röllchen auf setzen und mit Gartenkresse vollenden.

Johann Lafer am 10. Mai 2014

## Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für den Fisch:**

4 Heilbuttfilets, à 200 g	8 getr. Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Kartoffeln:**

400 g gekochte Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Speck
2 EL Rapsöl	30 g Butter	

**Für den Salat:**

1 Salatgurke	1 TL Zucker	2 El Schmand
1-2 EL Weißweinessig	3 Zweige Dill	

Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. In die Heilbuttfilets mit einem langen schmalen Messer zwei Schlitze schneiden und je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Scheiben Knoblauch stecken. Die Filets anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Fischfilets wenden und anschließend im Backofen bei 120 Grad zehn Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Speck und Zwiebeln zugeben und einige Minuten mitbraten, bis alles gut angeröstet ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter unterschwenken. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz bestreuen, gut untermischen und einige Minuten stehen lassen, anschließend das entstandene Wasser abgießen. Die Gurken mit Schmand, Zucker und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Die Heilbuttfilets mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 01. März 2014

## Gnocchi-Mangold-Pfanne mit Seelachs-Würfeln

### Für vier Portionen

#### Für die Gnocchi-Pfanne:

5 Stiele bunter Mangold      250 g frische Gnocchi      30 g Butter  
2 EL Olivenöl      100 ml Gemüsebrühe      2 EL Crème-fraîche

Salz, Pfeffer

#### Für die Seelachswürfel:

600 g Seelachsfilet      1 Zweig Rosmarin      8 Scheiben Parma-Schinken  
2 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

rosa Pfeffer

Zunächst den Mangold putzen, waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Blätter fein schneiden. Danach Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf eine Platte geben und warm stellen. Olivenöl in eine Pfanne geben, Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Mangoldblätter unterschwenken und kurz zusammenfallen lassen. Crème-fraîche unterrühren und gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Für die Seelachswürfel das Seelachsfilet in 8 Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarinnadeln darauf verteilen. Jeden Seelachswürfel mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Gnocchi zum Mangold geben, kurz darin erwärmen und zusammen mit dem Seelachs anrichten. Mit Rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 20. Dezember 2014

## Kabeljau-Filet in Salbei-Butter, Karotten, Safran-Reis

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 Kabeljaufilets      20 ml Rapsöl      3 Stiele Salbei  
30 g Butter      Salz, Pfeffer

#### Für die Karotten:

400 g Karotten      1 Zwiebel      20 g Butter  
1 TL Zucker      50 ml Gemüsebrühe

#### Für den Reis:

150 g Basmatireis      10 Safranfäden

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten. Butter und Salbeiblätter zugeben. Butter kurz aufschäumen und den Fisch damit immer wieder beträufeln. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und die Brühe angießen. Mit Salz würzen und bei milder Hitze weichgaren. Reis kurz abbrausen, anschließend mit dem Safran und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zufügen und den Reis einmal aufkochen lassen. Hitze auf die kleinste Stufe schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Reis und Karotten auf Tellern anrichten, je ein Kabeljaufilet dazu legen und großzügig mit der Salbeibutter beträufeln.

Horst Lichter am 29. März 2014

## Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis

**Für vier Portionen**

**Für den Kabeljau:**

600 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 cl Wermut
100 ml Fischfond	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

150 g Basmatireis	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl	2 EL Ajvar	Zucker, Kerbel

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau sowie die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen, zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit Wermut ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren und die Sauce danach damit leicht binden. Nach Bedarf nochmals abschmecken. Den Basmatireis mit 200 Milliliter Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Paprikawürfel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zusammen mit dem Ajvar unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Geschnetzelten anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

## Kartoffel-Paprika-Omelett mit Lachs

**Für vier Portionen**

**Für das Omelett:**

4 kleine Kartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Butter
4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer, Salz

Muskatnuss

**Für den Lachs:**

4 Lachssteaks (je 180 g)	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugeben und kurz erwärmen. Die Eier mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, mit Muskat würzen und mit dem Pürierstab mixen. Eiermischung über den Kartoffeln und Paprikastücken verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen. Lachssteaks mit Salz, Pfeffer und dem ausgepressten Saft von der Zitrone würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. Etwas Butter zugeben und bei kleiner Flamme fünf Minuten nachgaren. Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken und zum Lachs geben. Das Omelett in vier Stücke teilen und mit dem Lachs anrichten.

Horst Lichter am 09. August 2014

## Knusprig gebratenes Zander-Filet mit Paprika-Gnocchi

### Für vier Portionen

#### Für den Fisch:

4 à 200 g Zanderfilets    2 EL Mehl                    2 EL Rapsöl  
20 g Butter                    Salz, Pfeffer

#### Für die Gnocchi:

2 Paprikaschoten            2 EL Olivenöl            1 Zwiebel  
1 EL Ajvar (mild)             $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie    250 g frische Kartoffelgnocchi

#### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abschütteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze darin anbraten. Sobald die Haut goldbraun und knusprig ist, die Butter zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und die Filets gar ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen und entkernen. Schoten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Beides in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ajvar unterrühren und die gehackte Petersilie zugeben. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Gnocchi zugeben. Das Wasser aufwallen lassen, wenn die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und zum Paprikagemüse geben. Paprikagnocchi auf Tellern anrichten und den Zander darauf geben. Mit Petersilienblättern und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014

## Lachs-Filet mit Senf-Kruste auf Spinat-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für den Lachs:

4 Lachsfilet à 200 g            2 EL Semmelbrösel    2 EL Olivenöl  
1 Eigelb                            1 EL Honigsenf            Salz, Pfeffer

#### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln    2 EL Olivenöl            250 g frischer Spinat  
1 Zwiebel                            1 Knoblauchzehe        1 EL Olivenöl  
200 ml Sahne                        Muskatnuss

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Semmelbrösel mit Olivenöl, Eigelb, Honigsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Paste darauf streichen. Im Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten überbacken. 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen. Anschließend abgießen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spinat abbrausen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben, Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Bandnudeln zum Spinat geben und darin erwärmen. Spinatnudeln auf Tellern anrichten und je ein Lachsfilet darauf legen.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Lachs-Päckchen mit Lauch und Butter-Kartöffelchen

### Für vier Portionen

500 g kleine Kartoffeln	4 Lachsfilets	2 EL Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
Pergamentpapier	Bürotacker mit Klammern	2 Stangen Lauch
50 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Muskat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Kartoffeln waschen und in der Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Jedes Lachsfilet jeweils auf einen etwa 20 mal 15 cm großen Bogen Pergamentpapier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in acht Scheiben schneiden. Je zwei Zitronenscheiben und zwei Thymianzweige auf jedes Lachsstück legen und mit Olivenöl beträufeln. Pergament oben zusammennehmen und einschlagen. Seiten ebenfalls zusammenfalten und mit Tackernadeln befestigen. Lachspäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garen. Lauch putzen, waschen und in circa zwei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze in etwa fünf bis acht Minuten weich garen. Nach Belieben mit etwas frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Butterkartöffelchen und Lauchgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten. Die Lachspäckchen öffnen und nach Belieben mit oder ohne Pergament servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014



# Makrele mit Haut, Morcheln, Lauch-Risotto, Eiszapfen

## Für vier Portionen

### Für die Makrele:

4 Makrelenfilets                      4 angedr. Knoblauchzehen    2 Thymianzweige  
20 ml Olivenöl

### Für die Morcheln:

2 Schalotten                      2 Knoblauchzehen              200 g kleine Morcheln  
50 g Butter                      50 ml Weißwein                50 ml halbtrockener Sherry  
100 ml heller Geflügelfond    100 ml Sahne                    1 unbehandelte Limette  
5 g Thymian                      50 g geschlagene Sahne        Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

500 ml heißer Geflügelfond    2 Schalotten                    2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl                    150 g Risottoreis                50ml Weißwein  
4 Stangen Frühlingslauch        Salz, Pfeffer                      25 g geriebener Parmesan  
25 g kalte Butter

### Für das Gemüse:

1 Bund Eiszapfen                    Salz                                25 ml Olivenöl  
1 Zitrone                            2 EL Schnittlauchröllchen

### Für das Anrichten:

2 Schalen Shisokresse

Die Filets unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen. Danach die Haut mit einem scharfen Messer entfernen und schräg/mittig halbieren. Die Haut zwischen Backpapier auf einem Backblech beschwert, bei circa 160 Grad Ober/Unterhitze acht bis zehn Minuten knusprig backen. Die Filets anschließend mit reichlich Olivenöl beträufeln und Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und zusammen mit dem abgezapften Thymian in einer Pfanne ohne Anbraten im Backofen bei circa 80 Grad Ober/ Unterhitze circa zehn bis zwölf Minuten garen. Die krosse Haut auf Küchentuch abtropfen lassen. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Morcheln putzen, unter fließendem Wasser abbrausen und vorsichtig trocken schleudern. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Morcheln bei mittlerer Temperatur sanft anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Sherry ablöschen. Anschließend mit hellem Geflügelfond aufgießen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Sahne aufgießen, erneut aufkochen und mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Den Thymian grob von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Sahne unterrühren. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazu gießen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit heißem Fond aufgießen, bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Dieser Vorgang dauert circa 18 bis 20 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Rauten schneiden. Zum Schluss Butter und geriebenen Parmesan zugeben und mit Frühlingslauch verfeinern. Die Eiszapfen schälen, in feine Rauten schneiden und mit Schnittlauchröllchen, Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Das Risotto in die vier vorgewärmten Teller verteilen. Die Makrele darauf geben und mit Morcheln verfeinern. Zum Schluss mit feiner Shisokresse, knuspriger Haut und Eiszapfen vollenden.

Johann Lafer am 24. Mai 2014

## Mediterranes Risotto mit Lachs

### Für vier Portionen

#### Für das Risotto:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
50 g getr. Tomaten	50 g schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	

#### Für den Lachs:

4 Lachstranchen, à 180 g	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Risottoreis darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und jeweils einkochen lassen. Das Risotto 15 bis 18 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Die getrockneten Tomaten und Oliven hacken, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum abbrausen, danach einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachstranchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, Butter zugeben und den Lachs bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, jeweils eine Lachstranche darauf anrichten und mit dem reservierten Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Saibling-Filet mit Krenkruste, Brunnenkresse-Püree

### Für vier Portionen

#### Für den Saibling:

4 Saiblingfilets á 60- 80 g	5 g frischer Thymian	25 ml Olivenöl
-----------------------------	----------------------	----------------

Salz, Pfeffer

#### Für die Kruste:

100 g Butter (zimmerwarm)	1 Eigelb (Klasse S)	25 g Weißbrot-Brösel
---------------------------	---------------------	----------------------

15 g geriebenen Meerrettich  
Salz, Pfeffer

#### Für das Püree:

1 Bund Brunnenkresse	100 ml Wasser	200 g festk. Kartoffeln
----------------------	---------------	-------------------------

200 g Petersilienwurzel  
25 ml Olivenöl  
50 g Butter

Salz, Zucker, Pfeffer  
150 ml Sahne

#### Für den Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen mit Grün	4 Stangen Frühlingslauch	25 g Butter
----------------------------	--------------------------	-------------

Salz  
1 TL Honig  
50 g gewürfelten Speck

50 g gewürfelte Zwiebel  
2 gewürfelte Knoblauchzehen  
Olivenöl

Jeweils zwei Saiblingfilets übereinander legen, zusammen mit dem Thymian und Olivenöl in eine feuerfeste Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen auf zweiter Schiene 75 bis 80 Grad, 10 bis 15 Minuten garen. Die Butter mit Salz mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen und zusammen mit Eigelb, Brösel, Meerrettich vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie legen, dünn aufstreichen und kalt stellen. Für das Püree die Brunnenkresse waschen, putzen und einen Teil der feinen Blätter beiseitelegen. Die Kresse mit Stielen grob schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser herunter kühlen, abtropfen lassen und mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Danach kalt stellen. Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen, grob würfeln und im Öl bei niedriger Temperatur zusammen mit der Butter anschwitzen. Mit Salz, Zucker würzen und langsam unter Backpapier weich garen. Wenn sich ein Belag am Topfboden abzeichnet mit Sahne aufgießen und Salz, Pfeffer würzen. Sobald die Sahne fast vollständig reduziert ist, Brunnenkresse, Kartoffel und Petersilienwurzel mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer feinen Püree mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die Radieschen putzen, waschen und die feinen Blätter trocken schleudern. Die Radieschen vierteln. Den Lauch putzen, waschen und trocknen. Danach der Länge nach halbieren und schräg und in Rauten schneiden. Die Butter leicht erhitzen und Speck, Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen. Radieschen sowie Lauch zwei bis drei Minuten mitbraten. Mit Salz und Honig würzen. Kurz vor dem Servieren die Blätter und Öl zugeben. Zum Servieren die Kruste portionieren, Folie abziehen und auf den Fisch legen. Den Saibling bei circa 200 Grad unter dem Backofengrill gratinieren. Das Püree auf die Teller streichen und das Gemüse mittig platzieren. Zum Schluss den Fisch darauf legen.

Johann Lafer am 12. April 2014

# Saltimbocca vom Kabeljau mit Schmorspitzkohl

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

1 Spitzkohl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Tomaten	2 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond
Zucker, Salz, Pfeffer		

### Für die Saltimbocca:

4 Stücke Kabeljaufilet	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	8 Salbeiblätter
4 Scheiben Parma-Schinken	2 EL Olivenöl	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

### Für die Soße:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Kapern	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL Zucker		

Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Spitzkohl halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Tomaten vierteln, entkernen und beiseite stellen. Die Schalotten, den Knoblauch und den halbierten Spitzkohl in Olivenöl anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel weich schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale würzen. Je zwei Salbeiblätter auf jedes Fischstück legen und mit jeweils einer halben Scheibe Schinken umwickeln. Kabeljau in Olivenöl auf jeder Seite circa vier bis fünf Minuten braten. Dann die Butter zufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit mehrmals übergießen. Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen scheiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden, Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne und den Saft der Zitrone zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Butter aufschäumen. Kapern und Schnittlauch zugeben. Kabeljau auf dem Spitzkohl anrichten, Tomatenfilets dazulegen und mit der Sauce beträufeln.

Johann Lafer am 20. September 2014

## Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle

### Für vier Portionen

250 g Farfalle	4 Seelachsfilets	Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Strauchtomaten
1 Kugel Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Fischstücke damit abwechselnd belegen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 Minuten backen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und falls nötig, nochmals darin erwärmen. Zucchini-Farfalle auf Tellern anrichten, je ein Seelachsfilet darauf geben und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und über den Fisch streuen.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Spargel-Risotto mit Heilbutt

### Für vier Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	180 g Risottoreis	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	4 St. Heilbuttfilet à 200 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone in Spalten
Kerbel		

Den Spargel waschen, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und den Reis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend nach und nach heiße Brühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Nach etwa zehn Minuten Garzeit den Spargel zum Risotto geben und mit dem Reis zusammen weich garen lassen. Anschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Crème-fraîche, sowie den Parmesan unterrühren. Heilbuttfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Butter zugeben und bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Risotto auf Tellern verteilen und jeweils ein Stück Heilbutt darauf anrichten. Mit Zitronenspalten und Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014

# Wildlachs mit Honig-Senflack und gegrilltem Ratatouille

## Für vier Portionen

### Für das Ratatouille:

1 kl. gelbe Zucchini	1 kl. grüne Zucchini	1 kl. Aubergine
25 ml Olivenöl	4 Knoblauchzehen, geschält	4 Thymianzweige
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	250 g Kirschtomaten
Pflanzenöl		

### Für die Tomatenvinaigrette:

2 Schalotten	100 g Öl-Tomaten	50 ml Tomatenöl
50 g schwarze Oliven	1 Zitrone	Honig, Salz, Chili

### Für den Wildlachs:

600 g eine Seite Wildlachs	$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	$\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker
1 TL Korianderkörner	1 TL Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
4 Zweige Thymian	25 g Buchenholzspäne	2 EL Honig
1 EL Senf		

### Für die Garnitur:

2-3 Schalen Shiso Kresse

Für das Gemüse die Enden von Zucchini und Aubergine entfernen und in circa einen Zentimeter Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein schneiden und mit Thymianzweigen und Olivenöl verrühren und die bereits in Scheiben geschnittenen Scheiben damit übergießen und kurz einziehen lassen. Die Paprika vierteln, Kerne entfernen. Anschließend in Stücke schneiden. Sämtliches Gemüse von beiden Seiten grillen, bis ein Muster entsteht. Danach miteinander vermengen und würzen. Für die Vinaigrette, Schalotten und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Das Tomatenöl mit Honig und den ausgepressten von der Zitrone verrühren. Anschließend die übrigen Zutaten zugeben, mit Salz, Chili abschmecken und über den fertigen Salat geben. Für den Lachs in einem Mörser Salz, Zucker, Koriander, Piment und Pfeffer zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und über den Fisch streuen. Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Thymian die Räucherspäne darauf streuen. Wildlachs auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze wegnehmen und den Fisch und 12 bis 15 Minuten räuchern. Honig, Senf miteinander verrühren und auf den Lachs streichen. Zum Servieren den Fisch portionieren, von der Haut lösen, auf die Teller verteilen. Salat zu geben und Kresse vollenden.

Johann Lafer am 09. August 2014

# Geflügel

## Coq au Riesling mit knuspriger Pastinake

### Für vier Portionen

#### Für das Coq au Riesling:

4 Maishähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl	200 g Schalotten
100 g Shiitake-Pilze	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	200 ml trockener Riesling	300 ml Geflügelfond
25 g Butter	100 g Möhren	50 g Zuckerschoten
50 g Lauch	50 g Butter	Salz, Pfeffer
angerührte Speisestärke		

#### Für die knusprige Pastinake:

1 Pastinake oder Petersilienwurzel	Pflanzenfett, Salz	8 Zweige Kerbel
------------------------------------	--------------------	-----------------

Die Hähnchenkeulen halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl auf beiden Seiten anbraten. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Danach zu den Hähnchenkeulen geben und kurz mitbraten lassen. Den Knoblauch schälen, andrücken und zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen zugeben. Die Pilze putzen, klein schneiden und ebenfalls zugeben. Das Ganze mit Riesling ablöschen, mit dem Geflügelfond aufgießen und bei schwacher Hitze (circa 120 Grad bis 140 Grad) 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Hühnerkeulen herausnehmen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce auf ein Drittel reduzieren lassen. Mit etwas Speisestärke binden und 25 Gramm Butter mit einem Stabmixer unter die Sauce mixen. Sämtliches Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Dann das Gemüse kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. 50 Gramm Butter in einem Topf schmelzen. Die Gemüsestreifen darin anschwemmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pastinake schälen und den Strunk entfernen. Danach mithilfe einer feinen Reibe die Pastinake der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Im erhitzten Pflanzenfett bei circa 140 Grad bis 160 Grad langsam knusprig backen. Zum Schluss herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Gemüse auf Teller anrichten, die Hähnchenteile darauf verteilen, mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln und mit den Pastinaken-Chips vollenden.

Johann Lafer am 01. Februar 2014



# Enten-Brust in Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Perlgraupen

## Für vier Portionen

### Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste  
1 EL Sojasauce

2 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

### Für die Kruste:

80 g Akazienhonig  
100 g weißer Sesam

50 g Butter  
Salz, Pfeffer

2 EL Sojasauce

### Für die Orangen-Perlgraupen:

400 ml Geflügelfond  
2 Knoblauchzehen  
1 Msp. Kurkuma

3 unbehandelte Orangen

25 g Butter

50 g kalte Butter

2 Schalotten

150 g Perlgraupen

40 g Parmesan

### Für die Garnitur:

50 g Rucola

25 ml Erdnussöl

Die Entenbrüste an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite ohne Fett in der Pfanne langsam bei niedriger Hitze acht bis zehn Minuten auslassen, bis die Haut knusprig ist. Honig, Butter und Sojasauce sirupartig einkochen, würzen und die Hälfte des Sesams zugeben, Entenbrüste wenden, Knoblauch zugeben und Sojasauce über die Brust geben. Die Hautseite durch den Rest Sesam ziehen und die Entenbrust bei 140 Grad fünf bis sechs Minuten garen. Unter dem Backofengrill weitere zwei Minuten fertig garen. Den Fond erhitzen und von der Orange Zesten ziehen und den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Graupen und Kurkuma zufügen und nach und nach mit Fond aufgießen. Nach circa 14 bis 16 Minuten mit Saft auffüllen und mit Zesten verfeinern. Zum Schluss würzen, Butter und den geriebenen Parmesan zugeben. Die Graupen auf die Teller verteilen. Entenbrüste in Tranchen schneiden, darauf geben und mit Erdnussöl mariniertem Rucola vollenden.

Johann Lafer am 13. September 2014

# Enten-Satés, Apfel-Rosmarin-Kompott, Kartoffel-Knödeln

**Für vier Portionen**

**Für das Kompott:**

3 Äpfel (mittelgroß)	2-3 Rosmarinzweige	50 g Butter
50 g Zucker	100 ml Weißwein	1 TL Speisestärke
$\frac{1}{2}$ Limone	Salz	Pfeffer

**Für die Knödel:**

800 g Kartoffeln (mehligk.)	60 g Speisestärke	2 Eigelbe
1 TL Salz	50 g Macadamianüsse (gemahlen)	50 g Butter

**Für die Ente:**

2 Entenbrüste á ca. 300 g	8 Lange Zimtstangen	3-4 EL Tandoori Paste
2-3 EL Sonnenblumenöl		

Kartoffeln gründlich waschen und im 200 Grad heißen Backofen eine Stunde garen. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Zucker und Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Apfelspalten zugeben, kurz anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und gehackten Rosmarin untermischen. Das Ganze mit etwas Stärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und mit dem Saft der Limone würzen. Kompott abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in die Kartoffelpresse legen und durchpressen. Schalen entfernen und so die restlichen Kartoffeln durchpressen. Eigelbe, Speisestärke und Salz zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig Knödeln formen, der Hand rund rollen. Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben, Hitze reduzieren und zehn Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Entenbrüste abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zimtstangen der Länge nach halbieren und mit dem Messer an einem Ende spitz zuschneiden. Entenstreifen wellenartig auf die halbierten Zimtstangen aufspießen. Entenfleisch gleichmäßig dünn mit der Tandoori-Paste einstreichen, Spieße in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf jeder Seite circa drei bis vier Minuten braten. Fleisch abschließend mit Salz, Pfeffer würzen. Butter und Macadamianüsse in eine Pfanne geben und darin goldbraun rösten. Knödel darin schwenken. Knödel mit dem Kompott und den Satés auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 27. September 2014

# Garnelen-Hähnchen-Brust-Bällchen im Aroma-Kokossud

## Für vier Portionen

### Für den Reis:

1 rote Zwiebel	1-2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl
200 g Basmatireis	200 ml Hühnerfond	100 ml Wasser

1 Bund Koriandergrün

### Für die Garnelen-Bällchen:

1 altbackenes Brötchen	150 ml Milch	1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer	1 rote Chilischoten	12 mittelgroße Garnelen
250 g Hähnchenbrust	5 EL Sesamöl	2-3 TL dunkle Sojasauce
1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

### Für den Sud:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehe	25 g Ingwer
2 rote Chilischoten	4 Stangen Zitronengras	500 ml ungesüßte Kokosmilch
3-4 EL Thailändische Fischsauce	1 Limone	75 g kalte Butter
3-4 Frühlingszwiebeln	2 rote Paprikaschoten	

Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelstreifen und Currypulver anschwitzen, Reis zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Hühnerfond und Wasser angießen. Gut verrühren, mit Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Bei kleinster Stufe und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Koriander abrausen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte davon unter den Reis mischen. Für die Bällchen das Brötchen würfeln und mit lauwarmer Milch einweichen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Riesengarnele schälen und den Darm entfernen. Hähnchenbrust klein würfeln. Beides zusammen im Mixer kurz pürieren. Dann Chili, Ingwer, Knoblauch und zwei Esslöffel Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse verarbeiten. Diese in eine Schüssel umfüllen und das gut ausgedrückte Brötchen untermengen, Masse mit Sojasauce, Salz und Zucker kräftig würzen. Anschließend mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bällchen darin zehn Minuten gar ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch sowie die Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Chilischoten der Länge nach halbieren. Zitronengras mit einer schweren Pfanne zerstampfen. Alles zusammen in restlichem Sesamöl anschwitzen. Kokosmilch und Fischsauce dazu gießen, die abgeriebene Limonenschale und -saft hineingeben. Sud mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Temperatur reduzieren und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, gut trocken schütteln und in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Gemüse mit zwei Esslöffeln Sesamöl in einer Pfanne anschwitzen. Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und warmhalten. Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, um etwa ein Drittel einkochen lassen. Dann die Butter zufügen und mit einem Pürierstab schaumig aufmischen. Soße mit den Bällchen, dem Gemüse und dem Reis servieren.

Johann Lafer am 08. November 2014

# Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets                      4 Scheiben Kernschinken    2 EL Olivenöl

### Für die Rucolasauce:

1 Zwiebel                                      100 ml Weißwein                      200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne                                  1 Bund Rucola

### Für die Nudeln:

250 g Bandnudeln                              30 g Butter                                  200 g Kirschtomaten  
1 TL Honig                                      2 EL Olivenöl                              Muskatnuss  
grobes Meersalz                                  Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf ein Gitter legen und im Backofen bei 140 Grad Umluft 10 bis 15 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und im Bratenansatz anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Den Salat kleinhacken und unter die Sauce rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Backofen unter dem Grill (circa 200 Grad) etwa fünf Minuten garen, bis sie aufplatzen. Die Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und in eine Pfanne geben. Die Butter zugeben und unterschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Rucolasauce und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden und auf die Bandnudeln legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014

# Maishähnchen-Tempura mit Kürbis und jungem Spinat

## Für vier Portionen

### Für das Tempura:

50 g Weizenmehl	50 g Weizenstärke	Salz
1 Eiweiß (Kl. M)	150 ml eiskaltes Wasser	1 EL Currypulver
2 Maishähnchenbrüste	1 Limette	2 EL Sojasauce
50 g Mehl	Pflanzenfett	

### Für den Kürbis:

50 g Butter	300 g Hokkaido Kürbis	1 Zitrone
50 ml hellen Geflügelfond	1 TL fruchtiges Currypulver	2 EL milden Honig
1 EL Erdnussöl	Chili	

### Für den Spinat:

25 ml Haselnussöl	25 ml Pfirsich-Essig	25 ml Gemüsefond
1 EL Akazienhonig	geröstete Haselnüsse	100 g Blattspinat

Für die Tempura Mehl, Stärke und eine kräftige Prise Salz in eine Schüssel sieben. Nun Eiweiß und etwas Eiswasser dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den fertigen Tempurateig mit dem Currypulver verfeinern. Maishähnchen in Würfel schneiden, mit dem ausgepressten Saft der Limette, Sojasauce und Salz würzen. Würfel im Mehl wenden und durch den Teig ziehen. Anschließend im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und abschmecken. Den Kürbis würfeln und in der Butter bei niedriger Temperatur anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht abbrennen und mit dem ausgepresstem Saft der Zitrone, dem Honig und Salz würzen. Abgedeckt mit Backpapier weich garen. Danach mit Geflügelfond aufgießen, Erdnussöl und Chili aus der Mühle verfeinern.

Für den Spinat:

das Öl in der Pfanne erhitzen und Spinat leicht zusammen fallen lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und über den Spinat geben. Zum Servieren den Kürbis auf die Teller geben, Spinat darauf verteilen und mit Tempura vollenden.

Johann Lafer am 30. August 2014

## Pochierte Maishähnchen-Roulade mit Thaispargel

### Für vier Portionen

#### Für die Roulade:

2 Hähnchenbrüste (à ca. 250 g)	100 g Geflügelhackfleisch	1 Eiweiß
25 ml Sahne, eiskalt	Salz	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	25 g Ingwer	1 rote Peperoni
1 Msp. Kümmel, gemahlen	Koriander	25 g Butter
10 ml Olivenöl		

#### Für die Perlgraupen:

700 ml Geflügelfond	1 Vanilleschote	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	80 g geriebenen Parmesan	50 ml Olivenöl
250 g Perlgraupen	150 ml Weißwein	Salz, Pfeffer
50 g kalte Butter		

#### Für den Thaispargel:

1 Bund Thaispargel (250 g)	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml hellen Geflügelfond	50 g jungen Blattspinat	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Hähnchenbrüste flach aufliegend in dünne Scheiben zu kleinen Schnitzeln schneiden. Danach die Frischhaltefolie mit Öl einpinseln und die Scheiben einzeln auflegen. Erneut Frischhaltefolie auflegen und mit einem schweren Gegenstand flach klopfen, dabei keine Löcher entstehen lassen. Die obere Folie entfernen. Knoblauch, Schalotten, Ingwer schälen und fein würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Das Geflügelhackfleisch mit Eiweiß, Sahne verrühren und kräftig mit Salz würzen. Die Würfel zum Fleisch geben, verrühren und mit Kümmel, Koriander aus der Mühle abschmecken. Die Füllung aufstreichen und mit Hilfe der Folie zu vier Rouladen aufrollen. Anschließend jeweils auf ein Stück Alufolie geben die Rouladen fest zu vier Bon Bons aufrollen und im Wasserbad bei 75 bis 80 Grad etwa 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend die Folien entfernen, in der Butter nachbraten und mit Salz abschmecken. Den Fond erhitzen, die Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und beides in den Fond geben. Für zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Graupen zufügen und mit Weißwein aufgießen. Nach und nach heißen Vanille- Fond zugeben, bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Die Graupen circa 18 bis 20 Minuten garen. Zum Schluss die Butter und den geriebenen Parmesan zugeben. Vom Wildspargel circa einen Zentimeter der Enden kürzen, unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Spargel darin zwei Minuten anschwitzen und die Schalotten zugeben. Mit Salz würzen und hellem Geflügelfond auffüllen. Den Wildspargel weitere drei Minuten bissfest garen und mit schwarzem Pfeffer und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren den Spinat unterheben und bei geringer Hitze leicht zusammenfallen lassen. Zum Servieren das Risotto mittig auf die Teller platzieren und den Spargel drum herum verteilen. Die Rouladen mittig halbieren und auf das Risotto legen.

Johann Lafer am 21. Juni 2014

**Hack**

## Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree

### Für vier Portionen

500 g mehligk. Kartoffeln	600 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	Salz, Cayenepfeffer	Pfeffer
3 EL Semmelbrösel	Rapsöl	250 g Pfifferlinge
1 rote Zwiebel	25 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Bund Kerbel	150 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	Kerbel

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Ei und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse Buletten formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne gar ziehen lassen. Pfifferlinge putzen und mit einer Bürste säubern. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin samt Zwiebeln kräftig anbraten. Die Brühe und Sahne angießen und alles sämig einkochen lassen. Die Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel fein hacken und unter die Pfifferlinge mischen. Für das Kartoffelpüree die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der heißen Milchlösung verrühren und ggf. nochmals mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree mit den Buletten anrichten und die Pfifferlinge über den Buletten verteilen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014



# Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

## Für vier Portionen

### Für die Buletten:

600 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	1 EL Semmelbrösel	1 Ei
1 EL Petersilie	8 Minimozzarella	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Bacon
2 EL Rapsöl	1 Salatgurke	50 g Schmand
2 EL Weißweinessig	1 EL Dill	Zucker, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Semmelbröseln, Ei und gehackter Petersilie in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Das Hackfleisch zu Buletten formen, je eine Mozzarellakugel hineindrücken und gut verschließen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten kross anbraten. Bei mittlerer Hitze die Buletten gar ziehen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Bacon würfeln. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Anschließend Zwiebeln und Bacon zugeben und solange mit braten, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben leicht salzen und kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Schmand mit Essig verrühren und kräftig mit Zucker und etwas Salz abschmecken. Gurken mit dem Schmand und Dill marinieren. Zum Anrichten die Bratkartoffeln und Buletten auf Tellern verteilen und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. November 2014



**Kalb**

# Asiatisch mariniertes Kalb-Filet, Pflaumenwein-Soße

## Für vier Portionen

### Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet	4 Schalotten	6 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	2 rote Peperoni	50 ml Hoisin-Sauce
Speisestärke	50 ml Sesamöl	100 ml Geflügelfond
100 ml Pflaumenwein	100 ml Kokosmilch	Salz, Chili

### Für die Nudeln:

250 g vorgegarte Udon-Nudeln	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Karotte	2 Baby-Pak-Choi	50 g Zuckerschoten
50 g Shiitake Pilze	50 ml ungeröstetes Pflanzenöl	50 ml Sojasauce
Stärke		

### Für den Salat:

2 Landgurken	1 Bund Radieschen	50 ml Olivenöl
2 EL Sojasauce	2 EL Sweet Chili Sauce	2 EL geröstete Erdnüsse
2 Orangen	1 Schale Gartenkresse	3 EL weißer Balsamessig
Salz, Pfeffer		

### Für das Anrichten:

4 Eier	geschnittener Koriander
--------	-------------------------

Für das Kalbsfilet:

Filet in Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Die Filetstreifen, gewürfelte Zutaten und die Hoisin-Sauce miteinander vermengen und bei Zimmertemperatur für mindestens 30 Minuten marinieren. Das marinierte Fleisch mit Stärke bestäuben, das Sesamöl erhitzen, Fleisch darin kross anbraten und anschließend heraus nehmen. Geflügelfond, Pflaumenwein, Kokosmilch in dieselbe Pfanne geben, würzen und leicht einkochen. Fleisch wieder hineingeben und bei mittlerer Temperatur gar ziehen. Gegebenenfalls Sauce aufschäumen.

Für die Nudeln:

Für die Nudeln die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Haut abschälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Strunk vom Baby-Pak-Choi entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren. Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse nach und nach im heißen Öl anbraten und mit Stärke bestäuben. Die Nudeln zum Gemüse geben und mitbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Salz und Chili abschmecken.

Für den Salat:

Die Landgurken vierteln, das Kerngehäuse entfernen und schräg in Stücke schneiden. Den Strunk dabei aussparen. Die Radieschen putzen, und vierteln. Die Blätter der Radieschen waschen und trocknen. Das Filet aus den Orangen mit allen Zutaten vermengen und mit Olivenöl und Essig abschmecken. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer würzen. Die Nudeln in die Teller geben und das Fleisch darauf verteilen, daneben den Salat dekorieren. Mit Sauce und Koriander vollenden.

Johann Lafer am 12. Juli 2014

# Kalb-Filet im Vulcano-Schinken-Mantel, Steckrüben-Creme

## Für vier Portionen

### Für das Kalbsfilet:

100 g Bergkäse (10 Monate)	50 g Crème-fraîche	2 EL Schnittlauchröllchen
1 Eigelb	1 Kalbsfilet (ca. 800 g)	4 - 8 Scheiben Parma-Schinken
2 TL Butterschmalz	2 Zweige Thymian	4 Zweige Salbei
1 TL Butter	Salz, Pfeffer, Küchengarn	

### Für die Steckrüben:

400 g Steckrübe	25 g Butter	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Chili	1 Zitrone (unbehandelt)

### Für den Spargel:

1 Bund Wildspargel	150 g Cocktail-Kirschtomaten	2 Schalotten
Salz, Zucker, Muskat	25 g Butter	1 Zitrone (unbehandelt)
2 EL Schnittlauchröllchen	Schnittlauch	

Für die Füllung den Käse in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit Crème-fraîche, Eigelb, Schnittlauch und schwarzem Pfeffer zu einer kompakten Masse anrühren. In das Kalbsfilet mittig ein Loch schneiden und die Füllung mit einem Spritzbeutel hineingeben. Anschließend mit Schinken umwickeln und Küchengarn locker fixieren. Das Kalbsfilet mit Salz würzen und im erhitzten Butterschmalz von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten. Die Hälfte des Salbeis und den gesamten Thymian dazu geben und im Ofen bei 140 bis 150 Grad Ober/Unterhitze 15 Minuten rosa garen. Einen Teelöffel Butter in der Pfanne schmelzen, den restlichen Salbei fein hacken und dazu geben. Danach das Filet weitere zwei Minuten in der Salbeibutter nachbraten und mit Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren das Küchengarn entfernen. Für die Steckrübencreme die Steckrübe rundherum abschälen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Würfel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit Backpapier abdecken. So gart die Steckrübe die ersten zehn Minuten bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Sahne aufgießen und fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit dem Abrieb und Saft der Zitrone abschmecken. Zum Schluss mit Salz und Chili aus der Mühle verfeinern. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Schalotten schälen, halbieren und der Faser nach in Spalten schneiden. Die Butter in einer breiten Pfanne schmelzen und die Schalotten langsam glasig anschwitzen. Wildspargel zugeben und mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen. Sobald der Spargel anfängt weich zu werden, die Tomaten zugeben, kurz mitgaren und mit Abrieb der Zitrone und fein geschnittenem Schnittlauch verfeinern. Zum Servieren die Steckrübencreme auf die Teller streichen und den Wildspargel mittig platzieren. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, an den Spargel lehnen und mit der restlichen Salbeibutter, sowie Schnittlauch vollenden.

Johann Lafer am 31. Mai 2014

## Kalb-Geschnetzeltes mit Pastinaken und Wildreis

**Für vier Portionen**

**Für das Geschnetzelte:**

200 g Wildreismischung	1 Zweig Rosmarin	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kalbsfilet
1 TL Speisestärke	2 EL Rapsöl	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Kerbel

800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wildreismischung und einen halben Teelöffel Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa 20 Minuten weich garen. Das übrige Wasser abgießen und den Reis ausdampfen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden und mit Speisestärke bestäuben. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl erhitzen und die Pastinaken darin anbraten. Mit dem Kalbsfond aufgießen und das Gemüse weich garen. Sahne und Fleisch zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Reis und Geschnetzeltes auf Tellern anrichten. Mit frisch gehacktem Kerbel bestreuen.

Horst Lichter am 01. November 2014

# Kalb-Rahm-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Pfannkuchen

## Für vier Portionen

### Für das Geschnetzelte:

700 g Kalbfilet	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl	1 TL Mehl	Salz, Pfeffer
50 ml Weißwein	150 ml Kalbsfond	150 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch		

### Für die Kartoffelpfannkuchen:

500 g Kartoffeln, mehligk.	200 ml Milch	280 g Mehl
3 Eier	2 TL Backpulver	Muskatnuss
3 EL Rapsöl	Kerbel	

Kalbfilet erst in Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem großen Bräter oder einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kross anbraten. Je nach Größe des Bräters, kann das Fleisch auch auf zwei Mal angebraten werden. Das Fleisch herausnehmen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und ebenfalls kurz anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Mit einem Schneebesen gut verrühren, so dass sich keine Klümpchen bilden können. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und nochmals aufkochen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren untermischen. Für die Kartoffelpfannkuchen Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Zusammen mit Milch, Mehl, Eiern und Backpulver verrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das Kalbgeschnetzelte mit den Kartoffelpfannkuchen auf Tellern anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 10. Mai 2014

## Kalb-Röllchen mit Bohnen-Gemüse und Kartoffel-Stampf

### Für vier Portionen

4 Kalbsfiletmedaillons	Salz, Pfeffer	2 TL Senf
4 Scheiben Bacon	2 EL Rapsöl	Küchengarn
500 g Kartoffeln, mehligk.	150 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
4 Scheiben Bacon	2 Stiele Bohnenkraut	1 EL Rapsöl

Die Medaillons in der Mitte mit einem Schmetterlingsschnitt einschneiden, das Fleisch aufklappen und vorsichtig plattieren. Das Fleisch mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils einer Scheiben Bacon belegen. Die Seiten leicht einklappen und das Fleisch zu Röllchen aufdrehen. Mit Küchengarn festbinden und von außen ebenfalls salzen und pfeffern. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten anbraten. Auf ein Backofengitter legen und im 120 Grad heißen Ofen 15 Minuten garen. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, weichgaren. Kartoffeln abgießen und in den Topf zurückgeben. Die Milch mit der Butter aufkochen und kräftig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Heiße Milch zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer kurz vermengen. Bohnen waschen, putzen und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. In reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Zwiebel pellen und klein würfeln, Bacon ebenfalls klein schneiden. Beides zusammen mit einem Esslöffel Rapsöl in der Pfanne anschwitzen. Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa drei bis fünf Minuten braten lassen. Bohnenkraut fein hacken und unter die Bohnen mischen. Zum Anrichten Kartoffelstampf mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Das Küchengarn von den Röllchen entfernen und die Röllchen in Scheiben schneiden. Diese auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 05. Juli 2014



# Kalb-Roulade mit Kürbis-Füllung auf Pilz-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für die Rouladen:

1 Bund glatte Petersilie	150 g Hokkaidokürbis	2 Eigelbe
700 g Kalbsfilet	1–2 EL Dijon-Senf	2 TL Currypulver
1–2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
25 g Butter	300 g gemischte Pilze	100 ml Kalbsfond
100 g Schlagsahne	Schnittlauch	

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Kürbis waschen, entkernen und grob raspeln. Kürbis und Eigelbe mischen. Kalbsfilet flach aufschneiden, leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Senf bestreichen, mit der Kürbismischung bestreichen und mit Currypulver und der Petersilie bestreuen. Roulade von der Längsseite einrollen und mit Küchengarnt binden. Roulade von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Roulade rundherum anbraten, dann auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 120 °C) etwa 20-30 Minuten garen. Küchengarnt von der Roulade lösen und die Roulade in Scheiben scheiden. Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente garen. Abgießen und kurz beiseite stellen. Knoblauch und Schalotten schälen und klein würfeln. Pilze putzen und in Stücke schneiden und in der heißen Butter anbraten, Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond und Sahne angießen, sämig einkochen lassen. Pilze unter die Nudeln heben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Sauce heben. Nudeln mit den Steinpilzen zusammen mit dem Kalbsfilet anrichten.

Johann Lafer am 04. Oktober 2014

# Salbei-Spaghetti mit Kalb-Schnitzel

**Für vier Portionen**

**Für die Spaghetti:**

250 g Spaghetti

4 Stiele Salbei

Salz

3 EL Olivenöl

Pfeffer

150 g Kirschtomaten

**Für die Schnitzel:**

2 Zwiebeln

Pfeffer

100 ml Sahne

8 Kalbschnitzel (je 100 g)

2 cl Cognac

2 EL Olivenöl

150 ml Kalbsfond

Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Salbei abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin anbraten, Kirschtomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen, bis die Spaghetti gar sind. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals abschmecken. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kalbsschnitzel leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten eine Minute anbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen und einkochen lassen. Kalbsfond und Sahne zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce sämig einkochen lassen. Kalbschnitzel wieder in die Pfanne geben und kurz darin erwärmen. Spaghetti mit den Kirschtomaten und dem Salbei auf Tellern anrichten. Je zwei Kalbschnitzel mit der Sauce dazu anrichten und servieren.

Horst Lichter am 13. September 2014

# Wiener Schnitzel, Kürbis-Bratkartoffeln, Gurken-Salat

## Für vier Portionen

### Für die Kürbis-Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	300 g Hokkaidokürbis	3 Schalotten
60 g durchw. Speck	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	30 g Butterschmalz
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

### Für die Wiener Schnitzel:

4 Kalb-Schnitzel, à ca. 120 g	2 Eier	2 EL geschlagene Sahne
50 g Mehl	150 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
Öl, Salz, Pfeffer		

### Für den Gurkensalat:

1 rote Zwiebel	1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig
2 EL Kürbiskernöl	3 Stiele Dill	2 EL Kürbiskerne
Zucker, Salz		

Für die Kürbis-Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln nach Belieben halbieren oder in Stücke schneiden. Danach den Kürbis waschen und entkernen. Das Kürbisfleisch erst in Scheiben, anschließend in Stücke schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Speck klein würfeln. Petersilie abbrausen und fein schneiden. Butterschmalz in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin goldbraun anbraten. Speck zugeben und so lange mitbraten, bis er schön kross ist. Schalotten und die Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Petersilie kurz vor dem Servieren unterschwenken. Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien, welche vorher leicht mit etwas Öl eingerieben wurden, dünn ausklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier und die halbsteif geschlagene Sahne mit Hilfe einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Salzen und pfeffern. Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel schwimmend von beiden Seiten goldgelb ausbacken, dabei die Pfanne schwenken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Steirischen Gurkensalat die rote Zwiebel schälen und würfeln. Die Gurke ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz kneten. Fünf Minuten ziehen lassen und das entstandene Wasser abgießen. Die Gurken und Zwiebeln mit dem Weißweinessig, Kürbiskernöl, etwas Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen. Zum Anrichten die Kürbis-Bratkartoffeln auf einer Platte verteilen. Die Schnitzel darauf legen und den Salat dazu servieren.

Johann Lafer am 06. Dezember 2014



**Lamm**

# Lamm-Karree mit Erdnuss-Chilikruste und buntem Spargel

## Für vier Portionen

### Für das Karree:

2 Lammkarrees (à 330-400 g)	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz, Chili	1 TL Olivenöl

### Für die Kruste:

100 g Butter (zimmerwarm)	1 EL Erdnussbutter	2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
1 Eigelb ( Klasse S)	1 TL Chiliwürfel	20 g geröstete Erdnüsse
Salz		

### Für den Spargel:

4 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	1 rote Zwiebel
50 g Ingwer	1 rote Peperoni	100 g Zuckerschoten
$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	2 TL helle Sojasauce	1 TL Ahornsirup
25 ml Erdnussöl	feines Salz	

### Für das Anrichten:

50 ml Olivenöl	2 Schalen grüne Shisokresse
----------------	-----------------------------

Für das Karree, Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch mit Salz würzen und von beiden Seiten zusammen mit Kräutern und Knoblauch anbraten. Die Karrees auf ein Backofengitter legen, mit Chili würzen und bei circa 120 Grad Ober/Unterhitze 12 bis 15 Minuten garen. Die Butter mit Hilfe einer Küchenmaschine mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen. Das Toastbrot fein mahlen und zusammen mit Erdnussbutter, Eigelb, Erdnüssen, Chili und der Butter vermengen. Anschließend mit Salz würzen. Die Masse zwischen Frischhaltefolie dünn aufstreichen und kalt stellen. Den weißen Spargel rundherum abschälen, Köpfe aussparen und circa einen Zentimeter der holzigen Enden abschneiden. Die Blütenansätze des grünen Spargels entfernen und ebenso kürzen. Grünen und weißen Spargel der Länge nach mit einem Sparschäler abschälen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Die Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Zuckerschoten ebenso in Streifen schneiden. Radieschen waschen und mit schönem Blattgrün halbieren. Das Erdnussöl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und Schalotten und Spargel darin drei Minuten heiß anbraten. Ingwer, Chili und Radieschen zugeben und kurz mit garen. Zum Schluss die Zuckerschoten zugeben und mit Sojasauce, Ahornsirup und Salz würzen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Zum Servieren die Kruste portionieren, Folie abziehen und auf die Karrees legen. Anschließend bei circa 200 Grad unter dem Backofengrill goldbraun gratinieren. Das Gemüse mittig auf die Teller verteilen, jeweils zwei gratinierte Koteletts darauf legen und mit restlichem Sud, Olivenöl sowie Shisokresse vollenden.

Johann Lafer am 26. April 2014

# Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis

## Für vier Portionen

600 g Lammlachse	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
2 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	150 g Parboiled Reis
2 Stangen Frühlingszwiebeln	50 g Cashewkerne	50 g getrocknete Cranberries
100 g Gemüsemais	30 g Butter	100 g Crème-fraîche
2 EL Ajvar, scharf	1 TL Honig	

Lammlachse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Lamm und Paprika abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und alles zusammen klein hacken. Kräuter-Knoblauchmischung mit dem Olivenöl mischen und die Spieße damit bestreichen. Anschließend zehn Minuten marinieren. Reis in einem Topf mit 220 Millilitern Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (s. Packungsanweisung) gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ein Zentimeter dicke Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne, Cranberries und Mais darin anbraten. Fertig gegarten Reis zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Grillpfanne gut vorheizen. Schaschlikspieße mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Den Reis auf Tellern anrichten und jeweils einen Spieß anlegen. Crème-fraîche mit Ajvar und Honig mischen, mit Salz würzen und als Dipp dazu servieren.

Horst Lichter am 03. Mai 2014

# Müritz Lamm-Karee mit Bärlauch-Gremolata und Spargel

**Für vier Portionen**

**Für das Karee:**

2 Lammkarees à 330-400 g	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz, Chili	1 TL Olivenöl

**Für die Gremolata:**

2 Knoblauchzehen	50 g Bärlauch	50 ml Olivenöl
1 Zitrone	Salz, Chili	

**Für den Spargel:**

50 g gemischte Kräuter	200 ml hellen Geflügelfond	500 g weißer Spargel
1 Zitrone	Zucker, Salz	25 g Butter

**Für die Hollandaise:**

2 Schalotten	50 ml Weißwein	50 ml Sherry
6 schwarze Pfefferkörner	2 Eigelbe	250 ml flüssige Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	

**Für die Kartoffeln:**

200 g Bamberger Hörnchen	35 g Butter	Salz
--------------------------	-------------	------

Für die Karrees Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch mit Salz würzen und von beiden Seiten zusammen mit Kräutern und Knoblauch anbraten. Die Karrees auf ein Backofengitter legen, mit Chili würzen und bei ca. 120 Grad Ober-/Unterhitze 12 bis 15 Minuten garen. Für die Gremolata den Knoblauch schälen und würfeln. Bärlauch putzen und in Streifen schneiden. Jetzt Knoblauch, Bärlauch, Öl, Abrieb und Saft der Zitrone in einem Mörser vermengen und mit Salz und Chili würzen. Die Kräuter putzen und mit wenig hellen Geflügelfond in den Dampfgarer legen. Den Spargel rund herum abschälen, die Enden auf zwei bis drei Zentimeter kürzen. Die Köpfe aussparen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend den Spargel in den Gareinsatz des Dampfgarers legen, in den Topf stellen und mit Salz und Zucker würzen. Anschließend die Zitronenscheiben darauf verteilen. Mit Deckel verschließen und 12 bis 15 Minuten sanft garen. Danach den Sud durch ein Sieb laufen lassen, Butter zugeben und kurz vor dem Servieren den Spargel darin schwenken. Für die Reduktion Schalotten schälen, in Streifen schneiden und zusammen mit Weißwein, Sherry und Pfefferkörner auf die Hälfte reduzieren. Danach durch ein Sieb laufen lassen. Die Reduktion zusammen mit den Eigelben in eine Rührschüssel geben und über einem Wasserbad langsam bei ansteigender Hitze dickschaumig aufschlagen. Danach erst tröpfchenweise, anschließend fließend die Butter in die Ei-Basis laufen lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Kartoffeln in der Butter rundherum Goldbraun anbraten und mit Salz würzen. Zum Anrichten die Gremolata auf den Spargel verteilen und die Kartoffeln dazulegen. Das Karee portionieren und an den Spargel lehnen. Anschließend die Hollandaise darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 17. Mai 2014



**Meer**

# Gegrillte Jakobsmuscheln mit Honigkraut und Papaya

## Für vier Portionen

### Für die Jakobsmuscheln:

8-12 kleine Jakobsmuscheln	50 g Ingwer	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	Salz, Holzspieße
Pflanzenfett		

### Für das Honigkraut:

2 Fenchel	1 Zitrone	2 EL Honig
4 Zweige Honigkraut	25 ml Olivenöl	

### Für den Fruchtsalat:

$\frac{1}{2}$ Papaya	1 Baby-Ananas	1 Thai-Mango
1 Limette	1 TL brauner Zucker	25 ml Sesamöl
2 EL Akazienhonig	Chili	

### Für die Garnitur:

feine Kräuter

Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Jetzt die Jakobsmuscheln, Ingwer, Schalotte, Knoblauch und Chiliwürfel miteinander vermengen und mit Salz würzen. Jeweils zwei bis drei Muscheln aufspießen. Pflanzenfett in der Grillpfanne erhitzen, die Spieße von beiden Seiten drei bis vier Minuten grillen und würzen. Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und das Grün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Honigkraut abzupfen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Chili würzen. Die Papaya schälen, vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Thai-Mango ebenso schälen. Danach zuerst in dicke Scheiben, im Anschluss in Rauten schneiden. Sämtliches Obst zusammen vermengen und mit Limettensaft, braunem Zucker, Sesamöl, Honig, Salz und Chili zu einem exotischen Salat vermengen. Zum Servieren das Kraut auf die Teller verteilen und den Salat darum legen. Die Spieße anlehnen und mit den Kräutern vollenden.

Johann Lafer am 02. August 2014

# Jakobsmuscheln auf Kräuter-Tabouleh mit Wasabi-Creme

## Für vier Portionen

### Für das Kräutertabouleh:

50 g Instant-Bulgur	60 g Pinienkerne	1 kleine Salatgurke
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Fetakäse
6–8 EL Olivenöl	2 EL Aceto balsamico bianco	1 Prise gemahlener Zimt
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer		

### Für die Jakobsmuscheln:

50 g Weizenmehl	50 g Weizenstärke	1 Eiweiß (Kl. M)
150 ml eiskaltes Wasser	8 frische Jakobsmuscheln	1 l Pflanzenöl
150 g Crème-fraîche	2 TL Wasabipaste	$\frac{1}{2}$ Limette
Mehl, Salz, Pfeffer	Koriander	

Für das Kräutertabouleh zunächst 300 Milliliter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze etwa acht Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Gurke waschen, trocken reiben, je nach Dicke der Länge nach halbieren und in etwa drei Milliliter dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Den Feta zerbröckeln und dazugeben. Die Zwiebeln und den Knoblauch in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen und zum Bulgur geben. Die gerösteten Pinienkerne, die Gurken sowie das restliche Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und untermischen. Danach die halbe Zitrone auspressen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zimt würzig abschmecken. Die Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuter unter den Salat mischen, den Salat nochmal abschmecken. Für den Tempurateig Mehl, Stärke, eine Prise Salz, Eiweiß und 150 Milliliter Eiswasser verrühren. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Muscheln durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Anschließend Crème-fraîche mit Wasabi verrühren. Die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen und beides unter die Crème mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten das Kräutertabouleh auf einer Platte verteilen, die Jakobsmuscheln darauf geben und einige Tupfen Wasabicreme dazwischen setzen. Mit Korianderblättchen garnieren.

Johann Lafer am 15. November 2014

# Riesen-Garnelen mit Frühlingsgemüse und Rucola-Nocken

## Für vier Portionen

### Für die Garnelen:

400 g Frühlingsgemüse	12-16 Garnelen	50 g Butter
150 ml Sahne	angerührte Speisestärke	1 unbehandelten Limette
1 TL rote Currypaste	Salz, Pfeffer	

### Für die Nocken:

100 g grobes Salz	500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Rucola
25 g Mehl	2 Eigelbe, (M)	Pflanzenfett
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	1 Bund Dill

Das vorbereitete Frühlingsgemüse in einer großen Pfanne in 25 g Butter, vier Minuten anschwitzen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und warm stellen. In der gleichen Pfanne die restliche Butter schmelzen, die Garnelen ca. vier Minuten darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen. Die Garnelen warm stellen. Jetzt die Sahne hinein laufen lassen und leicht reduzieren. (ggf. mit Stärke binden.) und mit Abrieb und Saft der Limette verfeinern. Zum Schluss das Gemüse und Garnelen in die Pfanne geben und nochmals abschmecken. Das grobe Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen, die Kartoffeln darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 180 Grad Ober/ Unterhitze je nach Größe eine Stunde weich garen. Danach halbieren und mit der Schnittseite durch die Kartoffelpresse drücken und die Schale entfernen. Fortfahren, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind und den Kartoffelschnee ausdampfen lassen. Rucola waschen, putzen und mit Stielen grob schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser herunterkühlen, trocken tupfen und mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Jetzt die Eigelbe, Mehl, Kartoffelschnee und den Rucola verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Teig zu Nocken formen und vier bis sechs Minuten im erhitzten Pflanzenfett bei circa 160 Grad knusprig backen. Mit Salz, würzen. Das rahmige Gemüse in vier vorgewärmte Teller verteilen und die Nocken darum verteilen. Zum Schluss mit Dill vollenden.

Johann Lafer am 19. April 2014

**Rind**

# Gegrilltes Ribeye mit Ingwer-Hoisin-Lack, Poweraden

## Für vier Portionen

### Für das Ribeye:

800 g bis 1 kg Ribeye	Salz, Pflanzenöl	50 g Butter
6 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian	Pfeffer

### Für den Lack:

50 g Ingwer	2 rote Peperoni	4 Knoblauchzehen
200 ml Malzbier	100 ml Hoisin-Sauce	100 ml Rinderfond
1 Zitrone	Salz	

### Für die Poweraden:

6 Poweraden	1 Zitrone	200 g Wurzelgemüse
2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige	2 El Olivenöl
100 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	Salz, Chili

### Für die Lila Kartoffeln:

100 g Lila Kartoffeln	100 g Bamberger Hörnchen	25 g Butter
100 g Silberzwiebeln	Salz, Pfeffer	4 Zweige Thymian

**Für das Anrichten:** 5 g Gartenkräuter

Für das Ribeye:

Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. Danach von beiden Seiten in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten rautenförmig anbraten, bis sich ein Muster abzeichnet. Danach auf das Backofengitter legen. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen, die Aromaten zugeben und auf das Steak geben. Das Ribeye bei circa 160 Grad, 15 bis 20 Minuten garen. Danach die Hitze wegnehmen, die Backofentüre öffnen und weitere fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Lack:

Für den Lack Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni der Länge nach halbieren und ebenso würfeln. Ingwer, Knoblauch, Peperoni, Malzbier, Hoisin, Rinderfond und den Saft von einer Zitrone in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Mit Salz würzen. Kurz vor Garzeitende des Steaks, den Lack nach und nach aufstreichen, bis dieser aufgebraucht ist.

Für die Poweraden:

Die Poweraden rundherum abschälen, die äußeren Blätter und das Heu entfernen. Danach der Länge nach halbieren und in Zitronenwasser legen damit sie nicht braun werden. Das Wurzelgemüse fein würfeln, im Olivenöl anschwitzen und die Poweraden zugeben. Knoblauch und Rosmarin zugeben und mit Weißwein-Fond ablöschen. Mit Backpapier abdecken und bei mittlerer Temperatur acht bis zehn Minuten weich garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lila Kartoffeln:

Die Kartoffeln jeweils getrennt voneinander je nach Größe 10 bis 15 Minuten in kochendem, gesalzenem Wasser vorgaren. Die Silberzwiebeln halbieren. Die Kartoffeln in Ecken schneiden. Jetzt die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Ecken langsam darin anbraten. Die Silberzwiebel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln fertig sind den fein geschnittenen Thymian zugeben.

Für das Anrichten:

Zum Servieren die Poweraden mittig auf die Teller platzieren und die Kartoffel-Ecken drum herum legen. Das Ribeye in Tranchen schneiden und dazu legen. Mit frischen, feinen Gartenkräutern vollenden.

Johann Lafer am 28. Juni 2014

## Rinder-Filet im Schinken-Mantel, Polenta, Paprika-Creme

### Für vier Portionen

#### Für das Rinderfilet:

12 dünne Scheiben Rinderfilet	12 Zweige Oregano	2 EL süßer Senf
12 Scheiben Parma-Schinken	Pflanzenöl, Salz	Pfeffer, Kräuter

#### Für die Polenta:

150 g Geflügelfond	75 g Polenta	2 EL Thymianblättchen
25 g Butter	Salz, Chili	

#### Für die Paprikacreme:

2 rote Paprika	200 g Schalotten	1 EL Akazienhonig
Speisestärke	Salz, Chili	

#### Für die Garnitur:

Olivenöl	Majoran Zweige	
----------	----------------	--

Für das Filet:

Oregano von den Stielen zupfen. Die Scheiben mit süßem Senf bestreichen, Blättchen darauf streuen und einschlagen. Mit Schinken umwickeln und mit jeweils ein bis zwei Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Danach Kräuter zugeben, durchschwenken und ohne Hitze vier bis fünf Minuten ruhen lassen.

Für die Polenta:

Geflügelfond zum Kochen bringen und Polenta und Thymianblättchen einrühren. Anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben, circa einen Zentimeter dick aufstreichen und kalt werden lassen. Danach in Ecken schneiden und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Chili würzen. Paprika entkernen, vierteln und in Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren und ebenso schneiden. Honig erhitzen beides zugeben, mit Salz und Chili würzen und langsam einkochen lassen. Gegebenenfalls mit Stärke bestäuben und dann fein pürieren. Zum Servieren die Paprikacreme auf die Teller verteilen und das Filet darauf legen. Polenta-Ecken darauf verteilen und mit Majoran und Olivenöl vollenden.

Johann Lafer am 06. September 2014

# Rinder-Steak mit Butter-Möhrrchen und Schupfnudeln

**Für vier Portionen**

**Für das Rindersteak:**

4 Rindersteaks, à 300 g	2 EL Olivenöl	2 EL zimmerwarme Butter
2 EL geröstete Zwiebeln	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

**Für die Möhrrchen:**

1 Bund Möhren	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	30 g Butter
100 ml Gemüsebrühe	400 g Schupfnudeln	20 g Butter
Muskatnuss, Salz	Petersilie	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Danach Butter mit Röstzwiebeln, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Masse auf die Steaks streichen und im Backofen zehn Minuten gratinieren. Für die Buttermöhrrchen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter und Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und die Möhren darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und weich garen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zum Anrichten die Möhren mit den Schupfnudeln auf Tellern verteilen. Die Rindersteaks darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 15. November 2014



# Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen

**Für vier Portionen**

**Für die Steaks:**

4 Rindersteaks (à 250 g)      2 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

300 g kleine Kartoffeln      2 Knoblauchzehen      2 Zweige Rosmarin  
TL Salz

**Für die Bohnen, Butter:**

500 g grüne Bohnen      12 Scheiben Bacon      1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe      70 g Butter      1 Bund gemischte Kräuter

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Anschließend auf einen Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in einen Topf geben. Zwei ungeschälte, angedrückte Knoblauchzehen, die Rosmarinzweige, einen Teelöffel Salz zugeben und mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend abgießen. Bohnen putzen, waschen und in reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen lassen. Abgießen und in Eiswasser abkühlen. Die Bohnen zu Bündel zusammenfassen und in die Speckscheiben wickeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenbündel darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Kräuter und gehackten Knoblauch unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf Backpapier zu Röschen spritzen. Kalt stellen. Zum Anrichten die Kartoffeln, Bohnenbündchen und die Steaks auf Tellern verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und die Kräuterbutter auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 27. September 2014

## Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse

### Für vier Portionen

#### Für die Kruste:

50 g Butter, zimmerwarm	2 EL Röstzwiebeln	2 EL Semmelbrösel
4 Rindersteaks (a 300 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl

#### Für den Mangold:

600 g Mangold	1 Zwiebel	3 Kartoffeln (festk.)
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die zimmerwarme Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Semmelbrösel und Röstzwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten im Rapsöl anbraten. Auf ein Ofengitter legen und die Kruste darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten garen, anschließend aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Für das Gemüse den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mangoldblätter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und alles zwei bis drei Minuten garen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mangoldgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und je ein Steak dazu servieren.

Horst Lichter am 16. August 2014

# Schwein

## Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern

### Für vier Portionen

#### Für die Champignonpfanne:

500 g Schweinefilet	250 g Champignons	2 rote Zwiebeln
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
50 ml weißer Portwein	100 ml Fleischbrühe	2 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

#### Für die Taler:

500 g festk. Kartoffeln	1 TL getr. Majoran	2 EL Rapsöl
25 g Butter		

Fleisch in Würfel schneiden, Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Champignons und Zwiebeln in den Bräter geben und ebenfalls kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Portwein angießen und verkochen lassen. Fleischbrühe und Crème-fraîche zugeben, verrühren und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch in die Sauce legen und auf kleiner Flamme garziehen lassen. Nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter klein hacken und zuletzt unter das Fleisch mischen.

Für die Taler:

Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Masse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Kartoffelmasse hineingeben und zu runden Talern formen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Butter zugeben und die Taler darin nachbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Anrichten die Taler auf Tellern verteilen und das Fleisch mit der Sauce dazu anrichten.

Horst Lichter am 06. September 2014

## Mangalica-Schweinekarree mit Mangold-Röllchen

### Für vier Portionen

#### Für das Karree:

4 Koteletts mit Knochen      2 junge Knoblauchzehen      2 Zweige Thymian  
Pfeffer, Pflanzenöl, Salz

#### Für den Lack:

75 g Akazienhonig      35 ml helle Sojasauce      50 ml Pflaumenwein  
1 TL Wacholderbeeren      1 Sternanis       $\frac{1}{2}$  TL Nelken

#### Für die Mangoldröllchen:

1 Bund Mangold      2 Schalotten      2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote      Sesamöl      2 EL Sojasauce  
feines Salz

#### Für die Polenta:

450 ml hellen Geflügelfond      2 Stangen Zitronengras      2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen      1 rote Chilischote      35 g Butter  
100 g Polenta      50 g Sahne      2 EL Thymian  
Salz, Chili

#### Für das Anrichten:

2 Schalen grüne Shisokresse

Die Koteletts würzen und im erhitzten Pflanzenfett von beiden Seiten braun anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben. Anschließend alles auf ein Backblech geben und im Ofen bei 120 Grad, 18 bis 20 Minuten Ober-/ Unterhitze sanft garen. In derselben Pfanne den Akazienhonig zusammen mit der Sojasauce, dem Pflaumenwein, den zerstoßenen Wacholderbeeren, dem Sternanis und den Nelken in einem Topf fast sirupartig einkochen. Kurz vor dem Servieren die Koteletts darin von beiden Seiten kurz nachbraten. Für die Röllchen die vier äußeren Blätter des Mangolds entfernen, mit einem V- Schnitt den Strunk entfernen und in der Grillpfanne mit Sesamöl weich grillen. Mit Salz würzen und beiseite legen. Den Strunk vom restlichen Mangold ebenso entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Chilischote sehr fein würfeln. Das Öl in der Grillpfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Chili zugeben, Mangold zugeben und mit Sojasauce abschmecken. Die Füllung nun auf die gegrillten Blätter geben, Seiten einschlagen und von unten nach oben zu Rouladen aufrollen. Anschließend im Backofen bei 80 Grad, circa fünf bis zehn Minuten warm ziehen lassen. Das Zitronengras in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Geflügelfond aufkochen und bei niedriger Hitze fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb passieren. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Chilischote sehr fein würfeln. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Chili zugeben. Mit Zitronengrasfond aufgießen und aufkochen lassen. Den Maisgries nun unter ständigem Rühren zugeben, zwei bis drei Minuten köcheln lassen und auf niedriger Hitze weitere drei Minuten quellen lassen. Zum Schluss mit halb steif geschlagener Sahne und dem fein gezupften Thymian verfeinern und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Zum Servieren die Polenta auf die Teller geben und die Röllchen darauf legen. Das Karree portionieren und mit Kresse vollenden.

Johann Lafer am 07. Juni 2014

# Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree

## Für vier Portionen

### Für die Filets:

4 Schweinefiletmedaillons	100 g Schafskäse	4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Püree:

2-3 Süßkartoffeln, ca. 700 g	1 Zwiebel	40 g Butter
Muskatnuss, Salz, Pfeffer	1 Romanesco	20 g Butter

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze (100 Grad Umluft) vorheizen. In jedes Medaillon eine Tasche einschneiden und mit einem Stück Schafskäse füllen. Öffnung wieder schließen und mit einem Zahnstocher verschließen. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianblättchen darauf streuen und etwas andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten garen. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel weich garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter anbraten. Unter Rühren goldbraun rösten lassen. Die Süßkartoffeln abgießen, wenn sie weich sind und auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Geröstete Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Röschen darin bissfest kochen. Abgießen und in einer Pfanne mit der Butter kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Romanesco und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Medaillons entfernen und auf dem Püree anrichten.

Horst Lichter am 20. September 2014

# Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Filettaschen:

80 g Feta	4 getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	4 Schweinefiletmedaillons
Salz, Pfeffer	8 Scheiben Parma-Schinken	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne		

### Für das Gemüse:

400 g Kartoffeln, fest	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
2 Stangen Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	30 g Butter
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Feta grob zerbröseln und in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln, Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopper etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken unwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelbrühe und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garkochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und Frühlingslauch darin anbraten. Etwa drei bis fünf Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zum Paprika geben, Butter zufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Das Paprikagemüse auf Tellern anrichten, je eine Schweinefilettasche darauf geben und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 19. April 2014

## Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln

**Für vier Portionen**

**Für die Steaks:**

4 Schweinesteaks	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Strauchtomaten	1 Büffelmozzarella	

**Für die Bandnudeln:**

250 g frische Bandnudeln	Salz	30 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	4-5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Schweinesteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend auf ein Backofenblech legen. Tomaten abbrausen, Strunk entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf das angebratene Fleisch legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Grillfunktion etwa fünf Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen und danach abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter zusammen mit dem restlichen Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer Paste zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Basilikumöl über die Bandnudeln geben und diese darin schwenken. Zum Anrichten die Bandnudeln auf eine Fleischgabel drehen und auf Teller legen. Jeweils ein überbackenes Schnitzel Caprese darauf legen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Horst Lichter am 24. Mai 2014



# Suppen

## Basilikum-Schaumsuppe mit geschmolzenen Kirschtomaten

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g Kartoffeln, mehlig
2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	500 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	1 Bund Basilikum (ca. 50 g)	250 g Kirschtomaten
1 EL Honig	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen im heißen Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Brühe angießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend Sahne zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum abrausen und trocken schleudern. Vier Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter von den Stielen zupfen und in die Suppe geben. Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten abrausen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin kurz heiß anbraten, bis sie aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Honig darüber träufeln. Tomaten einige Minuten in der Pfanne schwenken, bis die Tomaten schön weich sind. Zum Anrichten die Suppe frisch aufschäumen und in tiefe Teller füllen. Kirschtomaten und Basilikumblätter hineingeben und das Ganze mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 12. April 2014

## Fenchel-Suppe mit Bratwurst-Bällchen

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

2 Fenchelknollen	1 mittlere, mehligk. Kartoffel	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker	3 cl Wermut	600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	2 Kalbsbratwürste (a 125 g)	Salz, Pfeffer

Fenchel und Kartoffeln waschen, Fenchel putzen, Kartoffel schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Fenchel darin anbraten, mit Zucker bestreuen und mit dem Wermut ablöschen. Brühe angießen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zwei bis drei Minuten kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pelle der Würste abziehen, aus dem Brät kleine Bällchen formen. Bratwurstbällchen in die heiße Suppe geben und darin garziehen lassen. Fenchelgrün klein schneiden. Suppe mit den Bällchen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Horst Lichter am 16. August 2014

## Kartoffel-Champignon-Suppe mit Hackbällchen

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	250 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Salz, Cayennepfeffer
Muskatnuss		

#### Für die Hackbällchen:

200 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	2 EL Semmelbrösel	2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

50 g Schlagsahne	2 Stiele Petersilie
------------------	---------------------

Für die Kartoffel-Champignon-Suppe die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Champignons abreiben und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Danach Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Champignons darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Brühe und Sahne zugeben, mit Salz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen lassen. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch, Ei, Senf, Semmelbröseln und der Petersilie in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und auf einen Teller legen. Die Suppe mit einem Stabiler fein pürieren. Nochmals mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hackbällchen in die Suppe geben und darin etwa 10 Minuten bei leichtem Köcheln garen lassen. Die Suppe mit den Hackbällchen in tiefen Tellern anrichten. Mit etwas geschlagener Sahne und frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 20. Dezember 2014

## Kartoffel-Eintopf mit Lachs und Dill

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

1 Bund Suppengrün	300 g feste Kartoffeln	20 g Butter
1 Lorbeerblatt	300 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Suppengrün waschen, putzen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen. Kartoffeln zugeben. Mit Wasser auffüllen, so dass alles knapp bedeckt ist. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf einmal aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel weich garen. In der Zwischenzeit den Lachs in Würfel schneiden. Lachswürfel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen, damit der Lachs garziehen kann. Dill abrausen und die groben Stiele entfernen und klein hacken. Den Kartoffeleintopf in tiefen Tellern anrichten, je zwei Lachswürfel hinein geben und mit dem Dill bestreuen.

Horst Lichter am 29. März 2014

## Kartoffel-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei

### Für vier Portionen

250 g Kartoffeln	1 Stange Lauch	30 g Butter
50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 Eier
3 EL Essig	Schnittlauch	

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Sahne in die Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit einem Pürierstab kurz aufmixen, bis die Suppe schön sämig ist. Nach Belieben etwas stückig lassen. Suppe mit Muskatnuss, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer würzen. Zum Pochieren der Eier, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Essig zugeben. Das Wasser kurz unter dem Siedepunkt halten. Eier einzeln in eine kleine Schale aufschlagen, dabei darauf achten, dass der Dotter ganz bleibt. Mit einem Löffel einen Strudel in das Wasser rühren und das aufgeschlagene Ei in den Strudel gleiten lassen. Nach und nach alle vier Eier in das Wasser geben und nun etwa 5 Minuten darin garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, je ein pochiertes Ei hinein geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Horst Lichter am 28. Juni 2014

## Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden

### Für vier Portionen

#### Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	700 ml Gemüsebrühe	200 g weiße Bohnenkerne
Salz, Pfeffer		

#### Für die Mettenden:

2 Mettenden	1 EL Rapsöl	1 Bund Petersilie
-------------	-------------	-------------------

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbis in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, aber noch leicht Biss hat. Die vorgegarten und gut abgetropften Bohnenkerne zugeben und kurz mitkochen lassen. In der Zwischenzeit die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Rapsöl anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken. Petersilie zu den Mettenden geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Mettenden in den Eintopf geben.

Horst Lichter am 25. Oktober 2014

# Steckrüben-Schaum-Süppchen mit Enten-Wan-Tan

## Für vier Portionen

### Für das Schaumsüppchen:

1 Steckrübenknolle, ca. 350 g	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	50 g frischer Ingwer	2 EL Rapsöl
500 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne	1 TL fruchtiges Curry
Salz, Chili		

### Für die Wan Tan:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 kleine rote Chilischote	100 g geräucherte Entenbrust	100 g gewolfte Entenfleisch
1 TL süßer Senf	1 Eigelb	4 Blätter Wan-Tan-Teig
Salz, Pfeffer	Pflanzenfett	4 Zweige Kerbel

Für das Schaumsüppchen die Steckrübe schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Schote ebenso fein würfeln. Den Ingwer schälen und würfeln. Nun das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch zugeben und darin andünsten. Danach Steckrübenwürfel, Chili und Ingwer zufügen und für circa drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit Fond ablöschen und mit der Sahne aufgießen. Die Suppe nun mit geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn die Steckrübe weich ist, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Zum Schluss die Suppe mithilfe eines Stabmixers aufschäumen und mit feinem Salz, Chili und fruchtigem Curry verfeinern. Für die Wan-Tan-Füllung Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Die geräucherte Entenbrust in Würfel schneiden. Das gewolfte Entenfleisch sowie die geräucherte Brust mit den Schalotten-, Knoblauch-, Chili- und Ingwerwürfeln, sowie dem Senf in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Hiernach die Füllung mittig auf den Wan-Tan-Teig legen. Die Ränder mit Eigelb einpinseln und die Randspitzen zusammen führen. Dann die Spitzen andrücken. Kurz vor dem Servieren die Wan-Tan-Taschen kurz knusprig im erhitzten Pflanzenfett ausbacken und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Die Teigtaschen zur aufgeschäumten Suppe geben und mit Kerbel vollenden.

Johann Lafer am 08. Februar 2014

# Tomaten-Basilikum-Suppe mit Forellen-Filets

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

1 kg Strauchtomaten	2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	

### Für die Forelle:

4 Forellenfilets	2 EL Olivenöl	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Tomaten und Sellerie waschen. Tomaten vierteln, vom Sellerie die Fäden ziehen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen. Basilikum abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und beiseite stellen. Stiele mit in die Suppe geben. Alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln. Basilikum und restliches Olivenöl im Mörser mit einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Paste zerreiben. Forellenfilets abbrausen, trocknen und mit der Fleischseite nach unten in eine Auflaufform legen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Forellenfilets verteilen. Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Ober-/Unterhitze) zehn Minuten garen. Die Suppe durch eine Flotte Lotte (Passiersieb) streichen und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Tellern anrichten. Die Forellenfilets sind gar, wenn sich die Haut leicht abziehen lässt. Gehäutete Filets leicht salzen und pfeffern und in die Suppe geben. Die Basilikumpaste darüber träufeln und servieren.

Horst Lichter am 30. August 2014

# Vorspeisen

## Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit Feta-Schafskäse

### Für vier Portionen

#### Für die Nudeln:

1/2 rote Paprikaschote	1/2 gelbe Paprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	50 g Mangold
50 g Zuckerschoten	50 g Austernpilze	2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	200 ml Gemüsefond	0,5 TL fruchtiges Curry
300 g vorgegarte Mie-Nudeln	2 EL Koriander	1 EL schwarzer Sesam
Salz, Chili		

#### Für den Käse:

4 Stck Fetakäse vom Schaf (je 80 g)	1 Schalotte	1 junge Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	5 ml Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Korianderkörner	2 El Akazienhonig	Salz, Chili

Für die Nudeln, Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Mangold und Zuckerschoten waschen, Austernpilze putzen und alles in feine Streifen schneiden. Das Sesamöl erhitzen, Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen und das restliche Gemüse zugeben. Zwei bis drei Minuten garen, mit Sojasauce, und 80 Milliliter Gemüsefond ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Nudeln zugeben mit fruchtigem Curry würzen und noch warm mit dem Gemüse mischen. Zum Schluss mit frischem Koriander und Sesam verfeinern und mit Salz und Chili abschmecken. Für den Käse, Schalotte, Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Nun Schalotten, Knoblauch, Chili zusammen mit Öl, den Abrieb- und den ausgepressten Saft von der Zitrone, Korianderkörner mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer feinen Würzpaste verarbeiten. Den Käse damit gründlich einreiben und für mind. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren. (Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.) Danach in der Grillpfanne von beiden Seiten vier bis fünf Minuten grillen. Die Nudeln in die Teller geben und den gegrillten Käse darauf verteilen.

Johann Lafer am 09. August 2014



## Bohnen-Radieschen-Salat mit Ei-Dressing

### Für vier Portionen

4 Eier	200 g grüne Bohnen	200 g gelbe Wachsbohnen
1 Bund Radieschen	100 g weiße Bohnenkerne	2 TL Senf
3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Scheiben Bauernbrot	30 g Butter
Salz, Pfeffer		

Eier zehn Minuten hart kochen. Bohnen putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser fünf bis acht Minuten bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Bohnenkernen dazu geben. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb mit dem Senf, Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing unter den Bohnensalat mischen. Schnittlauch klein schneiden und die Hälfte davon unter den Salat rühren. Brotscheiben halbieren, mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Das Eiweiß klein hacken, mit dem restlichen Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die gerösteten Brotscheiben streuen. Salat und Brote zusammen servieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014

## Büffelmilch Panna Cotta mit Ur-Tomaten

### Für vier Portionen

#### Für die Panna Cotta:

250 ml Sahne	200 ml Büffelmilch	2 g Agar Agar
25 g gehobelter Parmesan	Salz, Zucker, Chili	

#### Für das Pesto:

20 g geröstete Pinienkerne	50 g Rucola	100 ml mildes Olivenöl
25 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer	

#### Für die Tomaten:

300 g Ur-Tomaten	100 g Büffelmozzarella	50 g gemischter Salat
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Blüten der Rauke	

Die Sahne mit Salz und Chili würzen und auf die Hälfte reduzieren. Danach mit Büffelmilch aufgießen und bei niedriger Hitze circa fünf Minuten ziehen lassen. Danach aufkochen und das Agar Agar einrühren. Anschließend den Parmesan hineinmischen, abschmecken und durch ein feines Sieb laufen lassen. Dann dünn in eine circa 26 Zentimeter breite Schale eingießen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Alle Zutaten für das Pesto in einen hohen Mixbecher geben und mit Hilfe eines Stabmixers zu einem Pesto verarbeiten. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ur-Tomaten waschen, trocken tupfen und je nach Beschaffenheit in Scheiben oder Ecken schneiden. Den Burrata grob würfeln. Zum Servieren Tomaten und Burrata auf die Panna Cotta legen. Den Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und die Panna Cotta garnieren. Mit dem Pesto und Blüten vollenden.

Johann Lafer am 05. Juli 2014

# Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchel und Grapefruit

## Für vier Portionen

### Für die Ceviche:

400 g Wolfsbarschfilet	1 Granatapfel	1 Grapefruit
1 Fenchelknolle	7 EL Olivenöl	4 unbehandelte Limetten
50 ml Grenadine-Sirup	1 Stange Frühlingslauch	Meersalz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Baguette

Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und für etwa 1 Stunde in das Tiefkühlfach legen. Inzwischen den Granatapfel aufbrechen und die Kerne mit einer Gabel herauslösen. Grapefruit großzügig schälen, so dass das Weiße der Schale mit entfernt wird. Grapefruitfilets mit einem Messer herausschneiden. Fenchel putzen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Hälften in möglichst dünne Scheiben schneiden beziehungsweise hobeln und mit Grapefruitfilets, Granatapfelkernen und drei Esslöffel vom Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Schale einer Limette abreiben. Alle Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit der geriebenen Schale mischen. Das angefrorene Wolfsbarschfilet aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit einem sehr scharfen Messer - besser noch mit auf einer Aufschnittmaschine - in circa drei Millimeter dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf eine Platte legen. Fisch mit dem Limettensaft gleichmäßig beträufeln und 15 Minuten marinieren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Marinierte Fischeiben auf Teller legen. Fenchel-Grapefruit-Salat mit Granatapfelkernen in die Mitte verteilen. Grenadine mit restlichem Olivenöl und zwei Esslöffel von der Limetten-Marinade verrühren, die Mischung über das Carpaccio und den Salat geben, alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen, mit Frühlingslauch bestreuen. Baguette in dünne Scheiben schneiden, im Backofen rösten und dazu servieren.

Johann Lafer am 27. September 2014

## Doraden-Beignets auf Aprikosen-Pfirsich Chutney

### Für vier Portionen

#### Für die Beignets:

2 Doradenfilets	2 EL Sojasauce	1 EL Akazienhonig
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz, Chili	8-12 Schaschlik-Spieße
2 Eier	250 ml Bier	40 g Mehl
20 g Speisestärke	Mehl, Pflanzenfett	

#### Für das Chutney:

6 reife Aprikosen	1 reifer Pfirsich	20 g frischer Ingwer
2 kleine rote Chilischoten	50 g Akazienhonig	80 ml Pfirsich-Essig
50 g Aprikosenkonfitüre	2 EL körniger Dijon- Senf	

#### Für die Garnitur:

50 g Wildkräutersalat	Olivenöl	1 Limette
Salz		

Doradenfilets in breite Streifen schneiden. Streifen mit Sojasauce, Akazienhonig, dem ausgepressten Saft der Limette, Salz und Chili aus der Mühle würzen und in Mehl wenden. Eier, Bier, Mehl und Speisestärke verrühren. Filets wie kleine Segel auf die Schaschlik-Spieße aufspießen, durch den Teig ziehen und im erhitzten Pflanzenfett drei bis vier Minuten knusprig backen. Aprikosen und Pfirsich halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischoten halbieren. Honig erwärmen und Ingwer und Chili darin andünsten. Aprikosen und Pfirsich zugeben und karamellisieren. Mit Pfirsich- Essig ablöschen und Konfitüre zugeben. Dabei gelegentlich rühren. Dann Senf zugeben, würzen und auskühlen lassen. Das Chutney mittig platzieren. Den Wildkräutersalat würzen und darum verteilen. Mit Beignets vollenden.

Johann Lafer am 06. September 2014

# Gefüllte Champignons mit knusprigem Parma-Schinken

**Für vier Portionen**

**Für die Champignons:**

8 große Champignonköpfe	1 Strauchtomate	100 g Schafskäse
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 getr. Tomatenfilets
3 Scheiben Ciabatta	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
2 EL Aceto Balsamico	2 Stiele Basilikum	8 Scheiben Parma-Schinken

**Für das Salatbett:**

100 g Rucola	2 EL Aceto Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Champignons mit einem Pinsel abbürsten und den Stiel herausdrehen. Champignons in eine Auflaufform setzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomate, Schafskäse, Ciabatta und getrocknete Tomaten in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Basilikum klein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Schafskäse, Ciabatta, Basilikum und getrocknete Tomaten in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Honig, Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in die Champignonköpfe füllen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Parma-Schinken-Scheiben in einer Pfanne in wenig Öl knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Den Salat mit einer Prise Salz, Balsamico und Olivenöl marinieren. Je zwei Champignons auf einem Teller anrichten. Mit Rucola und Parma-Schinken garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Horst Lichter am 31. Mai 2014

## Geräucherter Bachsaibling mit grünem Spargel

### Für vier Portionen

#### Für den Bachsaibling:

4 Saiblingfilets	25 g Räucherspäne	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer	50 g Kräuter
4 große Holzspieße		

#### Für den Spargel:

16 Stangen grünen Spargel	8 Scheiben Parma-Schinken	16 Scheiben Lardo
Pfeffer, Pflanzenöl		

#### Für die Vinaigrette:

25 ml weißer Apfel-Balsamessig	25 ml Gemüsefond	1 EL Akazien Honig
Salz, Pfeffer	50g zerst. Macadamianüsse	50 ml Olivenöl
50 g Wildkräuter	50 g geputzten hellen Frisée	50 ml Erdnussöl

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und wellenförmig aufspießen. Den Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und die Räucherspäne gleichmäßig darin verteilen, so dass der Boden bedeckt ist. Thymian und Rosmarin ebenso zugeben. Den Einsatz mit Olivenöl bepinseln, die Röllchen darauf setzen und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze komplett wegnehmen und den Fisch, je nach Geschmack und Intensität, 12 bis 15 Minuten räuchern. Durch die Hitze gart gleichzeitig der Fisch. Sobald der Fisch fertig gegart ist, mit den frischen Kräutern bestreuen. Das untere Ende des Spargels abschälen und circa einen Zentimeter der Enden kürzen. Die Blütenansätze entfernen. Den Schinken der Länge nach und mittig halbieren. Jeweils eine halbe Scheibe Schinken und eine Scheibe Speck leicht übereinander lappend, nebeneinander auflegen und den Spargel damit einwickeln. Die Grillpfanne erhitzen und den eingewickelten Spargel bei mittlerer Temperatur rundherum grillen bis der Schinken knusprig ist. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander verrühren. Zum Servieren die gegrillten Spargelstangen nebeneinander auf die Teller legen und den Fisch hinzugeben. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und auf dem Teller mitanrichten.

Johann Lafer am 17. Mai 2014

# Kartoffel- Meerrettich- Blinis auf Apfelcreme mit Lachs

## Für vier Portionen

### Für die Crème:

3 Äpfel	1/2 Zitrone	50 g Zucker
100 ml Weißwein	50 g Butter	

### Für die Blinis:

175 g mehlig. Kartoffeln	2 Eier	3 EL Meerrettich
75 g Mehl	10 g frische Hefe	Butterschmalz
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	Frischhaltefolie

### Für den Lachs:

50 g gemischter Blattsalat	1–2 EL Apfelessig	2–3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	250 g Räucherlachs

### Für die Garnitur:

1 Schale Gartenkresse

Für die Apfelcreme die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Die Apfelstücke mit Zucker, Wein, Butter und Zitronensaft in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das Kompott mit einem Pürierstab fein pürieren, in eine Schüssel geben und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Inzwischen für den Teig die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20–25 Minuten weich garen. Die Kartoffeln herausnehmen, pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Eier trennen. Eigelbe, geriebener Meerrettich und Mehl zu den zerdrückten Kartoffeln geben. 75 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe dazu bröckeln und glatt verrühren. Die Hefe in die Kartoffeln dazugeben. Alles gründlich mischen. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter den Teig heben. Den Teig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Apfelessig, Öl sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren und die Salatblätter darin wenden. Zum Ausbacken der Blinis etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise in Häufchen hineinsetzen und bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten goldbraun braten. Nach Belieben noch frisch geraspelten Meerrettich auf die Blinis geben. Die Blinis mit einer Palette wenden und auf der zweiten Seite goldbraun ausbacken. Die noch lauwarmen Blinis anrichten und mit den Räucherlachsscheiben belegen. Mit Apfelcreme, Gartenkresse und Salat servieren.

Johann Lafer am 01. November 2014

## Kartoffel-Rettich-Salat mit gebratenen Garnelen

**Für vier Portionen**

**Für den Salat:**

500 g Kartoffeln (festk.)	100 ml Brühe	1 weißer Rettich
4 getr. Öl-Tomatenfilets	3 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	2 TL Honig	1 TL grober Dijonsenf

**Für die Garnelen:**

8 Riesen-Garnelen	1 Knoblauchzehe	3 Thymianzweige
2 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen. Rettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rettich salzen und gut durchkneten, fünf Minuten ziehen lassen. Tomatenfilets klein schneiden. Essig mit Honig, Senf und Rapsöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rettich abgießen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing marinieren und nochmals gut durchziehen lassen. Garnelen einschneiden und mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und klein hacken, Thymianblättchen von den groben Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen samt Knoblauch und Thymian darin anbraten. Zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und von der Herdplatte nehmen. Salat mit den Garnelen anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Horst Lichter am 02. August 2014

## Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Nürnberger-Spießen

**Für vier Portionen**

**Für den Salat:**

400 g kleine Kartoffeln (fest)	1 kleiner Spitzkohl	2 Stangen Frühlingslauch
100 ml Geflügelbrühe	2 TL grober Dijonsenf	2 TL flüssiger Honig
4-5 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Spieße:**

12 Nürnberger Bratwürstchen	2 rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl
4 Holzspieße	Senf	

Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale weich kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, vierteln und in eine Schüssel geben. Die äußersten Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk heraus schneiden. Den geputzten Kohl in etwa zwei mal vier Zentimeter große Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, ebenfalls zugeben. Für die Marinade die Brühe erwärmen und mit dem Senf, Honig, Balsamico und Öl verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln und den Spitzkohl geben. Marinade untermengen und den Salat zehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Jeweils drei Nürnberger und vier Zwiebelachtel abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten, bis die Nürnberger gut gebräunt sind. Den Salat auf Tellern anrichten und je einen Spieß darauf legen. Nach Belieben Senf dazu servieren.

Horst Lichter am 26. April 2014

# Klassische Minestrone

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

3 Tomaten	2 Karotten	2 Stangen Staudensellerie
6 kleine Kartoffeln (festk.)	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	150 g breite Bohnen
$\frac{1}{4}$ Wirsing	150 g Tiefkühl-Erbesen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	5-6 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	1 L Gemüsebrühe	2-3 Basilikumzweige
1/4 Bund Petersilie	3 Thymianzweige	150 g Suppennudeln
Salz, Pfeffer		

### Für das Anrichten:

Basilikum	50 g Parmesan
-----------	---------------

Tomaten waschen und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser kreuzweise einritzen. Tomaten für circa 20 bis 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und beiseite stellen. Karotten, Kartoffeln und Staudensellerie schälen, Lauch waschen und Bohnen putzen. Wirsing vom Strunk befreien, Gemüse waschen und Karotten in dünne Streifen hobeln. Das restliche Gemüse grob scheiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in zwei Esslöffel heißem Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver mit anschwitzen. Karotten, Kartoffeln und Bohnen zufügen. Brühe angießen und Kräuter dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit das restliche Gemüse dazugeben. Die Nudeln in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel weitere acht bis zehn Minuten garen, bis die Nudeln bissfest gekocht sind. Tomatenviertel in den Topf geben. Abschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken. Die Kräuter entfernen. Die Minestrone in tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit etwas frisch gezupftem Basilikum und frisch geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Johann Lafer am 20. September 2014



# Kürbis-Haselnuss Wan Tan auf Blattsalaten mit Mayonnaise

## Für vier Portionen

### Für die Wan Tan:

600 g Muskat-Kürbis	2 Schalotten	20 g Ingwer
2-3 Zimtstangen	3-4 Nelken	1 kleine, rote Chilischote
75 ml Gemüsebrühe	75 g gemahlene Haselnüsse	20 Wan Tan-Blätter
Eiweiß, Fett, Salz, Pfeffer		

### Für den Salat:

150 g Mesclun-Salat	1 EL Walnussöl	1 EL Weißweinessig
Zucker		

### Für die Mayonnaise:

2 sehr frische Eier (M)	1 TL scharfer Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1-2 EL Weißweinessig	10 g eingel., schwarzer Trüffel	2 EL Trüffelöl
Zucker		

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis, Schalotten und Ingwer schälen, in Stücke schneiden und mit Gewürzen und gehacktem Chili in einen Bräter geben, Brühe darüber gießen und luftdicht abgedeckt im heißen Ofen etwa eine Stunde schmoren. Danach Ingwer, Chili und Gewürze entfernen, die weich geschmorten Kürbisstücke etwas abkühlen lassen, dann in ein Tuch geben und gut auspressen. Den Saft dabei in einem kleinen Topf auffangen und sirupartig einkochen lassen. Weich geschmorte Schalotten fein hacken und mit den gerösteten Haselnüssen und dem eingekochten Kürbissirup unter das Kürbispüree mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und vollständig abkühlen lassen. In die Mitte jedes der Teig-Blätter etwa zwei Teelöffel der Kürbismasse geben. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen, übereck zusammenklappen, fest zusammendrücken und gut verschließen. Fett in einem Topf erhitzen und die Wan Tans darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Für die Mayonnaise die Eier trennen. Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Trüffel fein hacken und mit dem Trüffelöl unter die Mayonnaise rühren. Salat mit Essig und Walnussöl marinieren und mit Salz und etwas Zucker würzen. Blattsalate und Wan Tans anrichten und mit der Trüffelmayonnaise garnieren.

Johann Lafer am 08. November 2014

# Lachs-Creme auf Röstbaguette mit Radicchio-Orangen-Salat

**Für vier Portionen**

**Für die Lachscreme:**

250 g Räucherlachs	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Stiele Dill	2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
8 Scheiben Baguette	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Radicchio	2 Orangen	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

**Zum Anrichten:** 1 TL Rosa Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst den Räucherlachs klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln. Dill fein schneiden. Gemeinsam mit dem Schmand zum Lachs geben. Danach die halbe Zitrone auspressen. Mit dem Zitronensaft und Pfeffer würzen. Alles vermischen und kalt stellen. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen, mit vier Esslöffeln Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen in etwa fünf bis acht Minuten knusprig backen. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen und den Saft dabei auffangen. Fruchtfleischreste ebenfalls auspressen. Orangenfilets und Radicchio in eine Schüssel geben. Orangensaft mit Honig, Senf und einer Prise Salz verrühren. Olivenöl zugeben und unterschlagen. Das Dressing zum Salat geben und gut unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Lachscreme auf die Baguettescheiben streichen und mit dem Rosa Pfeffer bestreuen. Zum Salat servieren.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014

## Lachs-Spinat-Röllchen mit Blattsalat

**Für vier Portionen**

**Für die Röllchen:**

100 g TiefkühlSpinat	6 Eier	100 ml Milch
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	30 g Butter
200 g Räucherlachs	100 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Schnittlauch		

**Für den Salat:**

1 Kopfsalat	2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
1 TL Senf	Zucker	

Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken, mit den Eiern und der Milch in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle Spinat-Ei-Mischung hineingeben. Durch Schwenken in der Pfanne verteilen, so dass ein Pfannkuchen entsteht. Auf beiden Seiten goldgelb backen und beiseitelegen. So fortfahren, bis 8 Spinatpfannkuchen entstanden sind. Jeden Spinatpfannkuchen mit Lachs belegen und aufrollen. In Röllchen schneiden und auf Tellern anrichten. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche mit dem Saft der Zitrone und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Essig, Senf und Öl ein Dressing anrühren, mit Zucker und Salz würzen. Den Salat damit marinieren und zwischen den Röllchen anrichten. Mit einigen Tupfen Crème-fraîche garnieren.

Horst Lichter am 04. Oktober 2014

## Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen

**Für vier Portionen**

**Für den Salat:**

100 g braune Linsen	150 g Spinatsalat	2 Tomaten
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig		

**Für die Pilze:**

5 EL Olivenöl	12 große Austernpilze	3 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen und knapp mit Wasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spinatsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte fein würfeln, den Schnittlauch fein schneiden. Für das Dressing Schalotten und Balsamico mit Honig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Das Dressing über die Linsen geben und untermischen. Den Salat anschließend gut durchziehen lassen. Für die Pilze das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten und den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter zum Linsensalat geben, vorsichtig unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen und Spinat auf Tellern anrichten, jeweils zwei Pilze daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. Januar 2014

## Omelett mit Pilzen und Feldsalat

### Für vier Portionen

#### Für das Omelett:

200 g gemischte Pilze	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	4 Eier	50 ml Sahne
20 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Butter		

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	20 g Walnusskerne
4 EL Weißweinessig	2 EL Walnussöl	2 EL Rapsöl
1-2 TL Honig		

Die Pilze putzen und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pilzmischung in eine Schüssel geben. Vier Portionsringe (beispielsweise Ringe für Spiegeleier) mit Butter ausfetten. Die Eier mit der Sahne in einen Mixbecher geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 20 Gramm Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die gefetteten Ringe hineinsetzen. Die Pilzmischung auf die vier Ringe verteilen und die Eimischung darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne kleinhacken und in einer Pfanne ohne Fett zwei Minuten rösten. Zusammen mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig und den beiden Ölsorten verrühren. Nun den Feldsalat und die Radieschen mit dem Dressing marinieren. Die Omeletts aus den Ringen lösen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 01. Februar 2014

# Papaya-Reis-Salat mit Garnelen-Satés

## Für vier Portionen

### Für den Papaya-Reissalat:

150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen	4 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Baumpapaya	$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Orangen
1 Mango	250 g Kirschtomaten	4 Stängel Koriandergrün
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL brauner Zucker
3 EL weißer Balsamicoessig	5 EL Erdnussöl	1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer		

### Für die Garnelensatés:

12 große Riesen-Garnelen	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bio Limette	2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	6 lange Holzspieße	Koriander

Für den Papaya-Reissalat zunächst den Reis in 400 Milliliter kochendem Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und kalt abbrausen. Danach die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Papaya, Ananas, Orangen und Mango schälen, gegebenenfalls entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing Koriander abbrausen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Koriander, Ahornsirup und Erdnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing locker mit dem Reissalat mischen. Für die Garnelensatés die Riesen-Garnelen schälen, entdarmen und je zwei Garnelen zu einer Schnecke auf die Holzspieße stecken. Für die Marinade die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken oder fein reiben. Danach die halbe Limette auspressen. Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Marinade über die Garnelen gießen und kurz einziehen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Garnelensatés darin von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zum Anrichten den Reissalat auf einer Platte verteilen, die Satés darauf geben. Nach Belieben noch mit Korianderblättern bestreuen.

Johann Lafer am 15. November 2014

## Schaum-Süppchen von der gelben Möhre, Frischkäsetasche

**Für vier Portionen**

**Für das Schaumsüppchen:**

350 g Gelbe Möhren	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	50 g Ingwer	2 EL Rapsöl
500 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne	Salz
Chili	1 TL fruchtiges Currypulver	

**Für das Öl:**

50 g geputzte Blattpetersilie	25 ml Arganöl
-------------------------------	---------------

**Für die Frischkäsetaschen:**

100 g Bergkäse	50 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Eigelb	2 EL Schnittlauchröllchen	Salz, Pfeffer, Eigelb
4 Blätter Strudelteig		

**Für das Anrichten:**

100 g bunte Karotten in Rauten	100 ml Geflügelfond	4 Zweige Karottengrün
--------------------------------	---------------------	-----------------------

Die Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenso fein würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch zugeben und darin andünsten. Die Möhrenwürfel, Chili, Ingwer zufügen und für circa drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit Fond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Die Suppe nun mit geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn die Möhren weich sind, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers aufschäumen und mit Salz, Chili und fruchtigem Curry verfeinern. Für das Öl die Blattpetersilie in feine Streifen schneiden und mit Arganöl verfeinern. Den Käse in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit Sauerrahm, Zitronensaft, Eigelb, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer, Salz zu einer kompakten Masse anrühren. Danach den Strudelteig in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden. Jetzt jeweils Esslöffel der Füllung auf den Teig legen, die Ränder mit Eigelb einpinseln und zu Dreiecken einschlagen. Dann die Enden andrücken. Die Taschen mit dem restlichen Eigelb einstreichen und im Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze knusprig backen. Zum Servieren die Rauten in kochendem Fond bissfest garen und in die Tassen füllen. das Süppchen hinein geben und mit Petersilienöl verfeinern. Die Taschen extra dazu reichen und mit Karottengrün vollenden.

Johann Lafer am 21. Juni 2014

# Schaum-Süppchen von Morcheln mit Sherry, Zander-Bällchen

## Für vier Portionen

### Für die Suppe:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	200 g kleine Morcheln
50 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml halbtrockenen Sherry
400 ml hellen Geflügelfond	100 ml Sahne	1 unbehandelte Limette
5 g Thymian	Salz, Pfeffer	

### Für die Bällchen:

150 g Zanderfilet	25 g Lardo	1 Stange Frühlingslauch
1 Eiweiß, Klasse S	5 g Reismehl	1 TL Sambal Oelek
Salz, Chili, Reismehl	Pflanzenfett	

### Für das Anrichten:

Blattpetersilie

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Morcheln putzen, unter fließendem Wasser abbrausen und sanft trocken schleudern. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Morcheln bei mittlerer Temperatur sanft anschwitzen. Danach ein Drittel der Morcheln herausnehmen und als Einlage beiseite stellen. Den Suppenansatz mit Salz, Pfeffer würzen und Weißwein sowie Sherry ablöschen. Anschließend mit hellem Geflügelfond aufgießen und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Mit Sahne aufgießen, erneut aufkochen und mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Die Suppe mit Hilfe eines Mixstabs gründlich pürieren und durch ein feines Sieb laufen lassen. Den Thymian grob von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren Thymian zum Süppchen geben, mit Salz, Pfeffer würzen und aufschäumen.

Für die Bällchen das Zanderfilet und den Lardo in sehr feine Würfel schneiden. (Sie können hierzu auch einen Fleischwolf verwenden.) Anschließend die Zutaten sofort wieder kalt stellen. Den Lauch putzen, der Länge nach vierteln und fein schneiden. Nun Zanderwürfel, Lardowürfel, Frühlingslauch, Eiweiß, Reismehl, Sabal Oelek miteinander vermengen und mit Salz, Chili abschmecken. Anschließend die Handflächen mit Reismehl bepudern und die Masse zu gleichmäßig großen Bällchen formen. Die Bällchen bei circa 160 bis 170 Grad im erhitzten Pflanzenfett je nach Größe vier bis sechs Minuten knusprig backen. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz verfeinern. Die reservierten Morcheln in die vorgewärmten Teller geben und die Bällchen darauf verteilen. Die aufgeschäumte Suppe hinein laufen lassen und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 10. Mai 2014

# Schnitte von Forelle mit Kräuter-Mayonnaise, Dill-Öl

## Für vier Portionen

### Für die Mayonnaise:

2 junge Knoblauchzehen	1 Ei (Klasse M, zimmerwarm)	1 TL Senf
1 unbehandelten Limette	ca. 200 ml Pflanzenöl	5 g Frankfurter grüne Sauce
Kräutermischung	Salz, Pfeffer	

### Für das Törtchen:

1 Scheibe Tramezzini	20 ml Pflanzenöl	1 kleine Landgurke
1 Schalotte	1 Bund Dill	1 unbehandelten Limette
100 g geräuchertes Forellenfilet	1 TL braunen Rohrzucker	1 grüner Apfel
20 ml Olivenöl	1 kl. Gläschen Forellenkaviar	1 Schale Shisokresse
50 g Frisée (geputzt)	Salz, Pfeffer	Bunsenbrenner

### Für das Dill-Öl:

$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner	1 kleinen Bund Dill	50 ml Argan Öl
Salz		

Für die Mayonnaise den Knoblauch schälen, fein schneiden und zusammen mit Senf, Ei, Saft und Abrieb der Limette in einen hohen Mixbecher geben. Kräuter zupfen, waschen, fein schneiden und zur Mayonnaise-Basis geben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Den Mixstab hinein stellen und das Pflanzenöl zugeben. Anschließend mit höchster Geschwindigkeitsstufe das Öl emulgieren lassen. Für die Vorspeise das Pflanzenöl in einer breiten Pfanne leicht erhitzen und die Brotscheibe von beiden Seiten knusprig backen. Anschließend mit Dessertringen ausstechen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Danach mit Salz, Pfeffer und Saft und Abrieb der Limette würzen. Den Dill von den Stielen zupfen, fein schneiden und ebenfalls zugeben. Die Forellenfilets in circa zwei Zentimeter Stücke schneiden, mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Den Apfel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schichten nun die Brotscheiben erneut in die Anrichteringe legen und einen Esslöffel Mayonnaise darauf geben. Danach die Gurkenwürfel darauf legen und die Forellenfilets darüber. Zum Schluss die Apfelstreifen darauf arrangieren und mit Kaviar sowie Shisokresse garnieren. Kurz vor dem Servieren die Anrichteringe entfernen. Die Pimentkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie ein durchströmendes Aroma entwickeln, danach in einem Mörser fei zermahlen. Den Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nun Piment, Dill, Öl und Salz miteinander verrühren. Zum Servieren die restliche Mayonnaise auf die Teller streichen und die Törtchen mittig platzieren. Links und rechts davon Frisée sowie Shisokresse drapieren und mit Dill-Öl vollenden.

Johann Lafer am 19. April 2014



## Spargel im Räucherlachs-Mantel

### Für vier Portionen

#### Für den Spargel:

16 Stangen weißer Spargel	2 Schalotten, geschält	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	50 g Ingwer, geschält	10 ml Rapsöl
300 ml Geflügelfond	1 unbehandelte Zitrone	Salz, Zucker
5 g frische Kräuter de Provence	16 Scheiben geräucherter Lachs	

#### Für die Vinaigrette:

2 Orangen	70 ml Walnussöl	1 unbehandelte Orange
1 TL Akazienhonig	8 Radieschen	50 g geröstete Walnüsse
2 EL Schnittlauchröllchen	feines Salz	Chili

#### Für die Sauce Tatar:

1 Ei, zimmerwarm (M)	200 g Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
1 TL Senf	50 g Joghurt	1 Schalotte
1 EL Kapern	2 EL fein gewürfelte Essiggurken	1 Ei hartgekocht
Salz, Pfeffer		

#### Für das Anrichten:

feine Blattpetersilie

Den Spargel rundherum gründlich abschälen, die Köpfe dabei aussparen und circa zwei Zentimeter der holzigen Enden kürzen. Die Stangen danach mit Salz und Zucker bestreuen und kurz marinieren. Die Schalotten sowie den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Spargel zusammen mit den fein gewürfelten Zutaten in den Garinsatz legen. Den Geflügelfond zusammen mit den Kräutern in den Topf geben, den Einsatz darüber stellen und mit dem Deckel verschließen. Den Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze für circa 12 bis 15 Minuten bissfest garen. Den Spargel anschließend herausnehmen und lauwarm in den geräucherten Lachs einrollen. Die Orangen rundherum von der Schale befreien und mit einem V-Schnitt die Filets heraus schneiden. Das Walnussöl, Abrieb, Saft und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Kurz vor dem Servieren Radieschen, Walnüsse, Orangenfilets und fein geschnittene Schnittlauchröllchen zugeben. In einem Mixbecher, Saft und Abrieb von der Zitrone, Ei und Senf hineingeben. Nun mit Hilfe eines Mixstabs das Pflanzenöl langsam einarbeiten, ohne dabei den Mixstab oberhalb vom Öl zu halten. Danach mit Joghurt, Schalotten, Kapern, Essiggurken und Ei vermengen und mit feinem Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel auf die Teller verteilen und mit der Vinaigrette verfeinern. Mit Petersilie garnieren. Zum Schluss die Sauce Tatar extra dazu reichen.

Johann Lafer am 03. Mai 2014

# Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

## Für vier Portionen

### Für den Salat:

8 Stangen weißer Spargel	8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL grober Dijonsenf
1 TL Zucker	1 TL Salz	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

### Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	8 Garnelen
2 EL Olivenöl		

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen und die Enden ein bis zwei Zentimeter kürzen. Die Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und die halbe Zitrone in Scheiben schneiden. In einem Topf etwa drei Zentimeter hoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, kräftig mit einem halben Teelöffel Salz und einem halben Teelöffel Zucker würzen und zwei Zitronenscheiben zugeben. Die weißen Spargelstücke darin fünf Minuten kochen, anschließend die grünen Spargelstücke weitere drei Minuten mitkochen. Danach den Spargel abgießen und in eine Schüssel geben. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides zum Spargel geben. Für das Dressing Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend über dem Spargelsalat verteilen, gut untermischen und durchziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Garnelen, die küchenfertig geputzt sind, mit dem Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und weitere zwei Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten den Spargelsalat auf die Teller verteilen und je zwei Garnelen anlegen.

Horst Lichter am 07. Juni 2014

# Überbackener Ziegenkäse mit Speck, Baguette und Salat

## Für vier Portionen

### Für den Käse:

4 Ziegenkäsetaler	8 Scheiben Tiroler Speck	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	2 Stiele Thymian	

### Für den Salat:

1 kl. Bund gemischte Kräuter	50 g Butter	8 Scheiben Baguette
1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	2 EL Rapskernöl
1 TL Süßer Senf	Salz, Pfeffer	

Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln und in vier kleine Auflaufformen verteilen. Mit dem Honig und Olivenöl beträufeln, Thymianblättchen darauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad zehn Minuten backen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Baguettescheiben mit der Kräuterbutter bestreichen und für etwa drei Minuten mit in den Backofen geben. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Für das Dressing Apfelessig mit dem Senf verrühren, Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kopfsalat damit marinieren. Salat mit den Brotscheiben anrichten und jeweils einen Ziegenkäse im Förmchen dazu servieren.

Horst Lichter am 13. September 2014

# Wachtelei auf Topinambur, Postelein, Zuckererbsen

## Für vier Portionen

### Für die Wachteleier:

12 Wachteleier	2 Hühnereier	Mehl
Haselnüsse gemahlen	Pistazien gemahlen	Pinienkerne gemahlen
Pflanzenfett, Salz		

### Für die Topinambur:

400 g Topinambur	25 g Butter	100 ml heller Gemüsefond
50 ml Sahne	Zucker, Salz	1 unbehandelte Limette

### Für die Zuckererbsen:

300 g Erbsenschoten	100 g Zuckerschoten	20 ml Walnussöl
Salz		

### Für das Anrichten:

50 g geputzte Postelein	dünne Brotchips	Olivenöl, schwarzes Salz
-------------------------	-----------------	--------------------------

Die Wachteleier in kochendem Wasser genau 2,16 Minuten kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Alle Wachteleier danach zuerst in Mehl und den verquirlten Hühnereiern wenden. Dann jeweils drei Wachteleier in gemahlene Haselnüssen, Pistazien und Pinienkernen wenden. Danach bei 160 Grad im Pflanzenfett ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Topinambur rundherum abschälen, in kleine Stücke schneiden und in der erhitzten Butter langsam anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen. Danach mit Backpapier abdecken und in sich fünf bis zehn Minuten garen. Mit Fond und Sahne aufgießen und solange weiter garen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Anschließend mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen und mit dem Abrieb sowie dem Saft der Limette verfeinern. Die Erbsenschoten sowie Zuckerschoten putzen und in kochendem, gesalzenem Wasser kurz blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Danach in wenig Walnussöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren die Crème kreisrund auf die Teller verteilen und den Postelein wie ein Beet darauf anrichten. Jeweils drei unterschiedliche Wachteleier darauf verteilen, Die Zuckererbsen rundherum darauf legen. Die Brotchips brechen und darüber krümeln. Zum Schluss mit schwarzem Salz und Olivenöl vollenden.

Johann Lafer am 24. Mai 2014

## Waldpilz-Terrine mit Kräuter-Schmand

**Für vier Portionen**

**Für die Terrine:**

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 große Kartoffel (festk.)
700 g gemischte Waldpilze	20 g Butter	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	8 Scheiben Bacon	Salz, Pfeffer

**Für den Schmand:**

200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer
---------------	-----------------------	----------------

Kräuter abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuterstiele zusammenbinden und beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Kartoffel schälen und würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einem großen Bräter erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. Pilze zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Kräuterstiele zugeben. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und pfeffern. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Baconscheiben in eine kalte Pfanne legen, auf den Herd stellen, bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Die gehackten Kräuter mit dem Schmand und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Waldpilzterrinen in tiefen Tellern anrichten, je einen Klecks Kräuterschmand darauf geben und eine Baconscheibe hineinstecken.

Horst Lichter am 11. Oktober 2014

## Zucchini-Puffer mit Räucherlachs

**Für vier Portionen**

**Für die Puffer:**

500 g Zucchini	200 g Kartoffeln, vorw. fest	2 Eier
1 EL Mehl	2 Zweige Thymian	30 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer		

**Für den Lachs:**

250 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 Zweige Dill	Cayennepfeffer	Dill

Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einer Schüssel mit den Eiern und dem Mehl mischen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Gemüse anschließend mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils einen Esslöffel der Zucchini-Kartoffelmasse hineingeben, etwas flach drücken. Danach goldbraun braten lassen, wenden und ebenfalls goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill klein hacken und unter die Crème mischen. Nun die Zucchini-puffer auf einer Platte anrichten, mit den Lachsstreifen belegen und einige Nocken Crème fraîche dazu anrichten. Mit Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 01. März 2014



**Wild**

# Fasanen-Brust im Speck-Mantel, Winzer-Rahm-Sauerkraut

## Für vier Portionen

### Für das Sauerkraut:

1 große Zwiebel	25 g Butterschmalz	1-2 EL Zucker
400 g Sauerkraut	150 ml Riesling-Sekt	250 ml Geflügelbrühe
4 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter	125 ml Sahne
45 g Butter	Salz, Pfeffer	

### Für den Fasan:

4 Fasanenbrüste (à ca. 150 g)	12 dünne Speckscheiben	25 g Butterschmalz
2-3 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	200 g kernlose Weintrauben
6 Scheiben Frühstücksspeck	30 g Butter	1 Bund Schnittlauch

### Für die Kartoffeln:

700 g mehligere Kartoffeln	150 ml Sahne	25 g Butter
Muskatnuss, Salz		

Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen. Für das Sauerkraut Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit dem Butterschmalz goldbraun anbraten. Dann mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Sauerkraut zufügen, kurz mit anschwitzen und mit Riesling-Sekt und Brühe auffüllen, Salz, Pfeffer, die angebratenen Wacholderbeeren und Lorbeer dazugeben und zugedeckt circa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann die Sahne zugeben und offen noch weitere zehn Minuten köcheln lassen. Inzwischen Ofen auf 110 bis 120 Grad vorheizen. Fasanenbrüste abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Speckscheiben umwickeln und dem Butterschmalz in einer Pfanne zusammen mit den Kräutern anbraten. Brüste aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech legen und im Ofen in circa 15 Minuten fertig garen. Trauben waschen, in einzelne Rispen teilen und den Speck in Stücke schneiden. Beides mit 30 Gramm Butter in die Pfanne geben und darin anbraten. Schnittlauch fein schneiden und zugeben. 150 Milliliter Sahne und 25 Gramm Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in eine Kartoffelpresse legen und durchpressen. Die Schalen jeweils entfernen. Die heiße Sahnemischung unter die Kartoffeln rühren. Sauerkraut mit restlicher Butter verfeinern, abschmecken und auf vorgewärmte Teller geben. Die Fasanenbrüste aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und auf dem Sauerkraut anrichten. Um das Kraut die Trauben mit dem Speck verteilen.

Johann Lafer am 25. Oktober 2014



# Hirsch-Medaillons mit Erdnuss-Butter, Quitten-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Hirschmedaillons:

2 Hirschrücken à ca. 300 g	1 TL Kardamom	1 TL Wacholderbeeren
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	8 Scheiben Frühstückspeck
50 g Butterschmalz	2 junge Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
50 g Butter	80 g geröstete Erdnüsse	

### Für die Jus:

4 Schalotten	4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
50 g Butter	100 g mehligk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian
100 ml Rotwein	50 ml roter Portwein	300 ml Wildfond

### Für die Selleriecreme:

400 g große Knollensellerie	50 g Butter	100 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Chili

### Für die Quitten:

400 g Quitten	1 Zitrone	1 Schalotte
1 rote Chilischote	50 g Akazienhonig	Salz, Chili
4 Zweige Kerbel		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Hirschmedaillons die beiden Rückenfilets von Fett und Sehnen befreien, unter fließendem Wasser kurz abspülen und mit Küchenkrepp gründlich abtupfen. Wacholder, Koriander, Kardamom und ein wenig grobes Salz sehr fein mahlen. Die beiden Rückenfilet damit einreiben und in jeweils vier Scheiben Speck einwickeln. Danach das Butterschmalz in der Pfanne hoch erhitzen und den eingewickelten Hirschrücken von allen Seiten goldbraun anbraten. Zusammen mit Thymian und Knoblauch auf ein Backofengitter legen und im Backofen für circa 12 bis 15 Minuten rosa garen. Die Butter unter ständigem Rühren nussig werden lassen und die Erdnüsse zugeben. Kurz vor dem Servieren die Rücken in Medaillons schneiden, mit Salz würzen und durch die Erdnussbutter schwenken. Für die Jus die Schalotten und den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse und die Zwischenhäute entfernen und die Schote ebenfalls grob würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Temperatur langsam glasig anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, mit einer Vierkantreibe reiben und in den Topf geben. Den Thymian zugeben und mit Rotwein ablöschen. Nun den Portwein zugeben und fast vollständig reduzieren. Mit Wildfond aufgießen und erneut langsam auf die Hälfte reduzieren. Danach die Sauce durch ein feines Sieb laufen lassen und gegebenenfalls mit Salz abschmecken. Für die Crème die Sellerieknolle rundherum abschälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen und die Selleriewürfel hineingeben. Danach mit Salz und Zucker würzen und mit Backpapier abdecken, so gart der Sellerie in die ersten zehn Minuten bei mittlerer Temperatur in sich. Anschließend mit Geflügelfond aufgießen und circa weitere zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen. Zum Schluss mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr fein pürieren, die Sahne zugeben und das Ganze mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Schüssel mit Wasser bereitstellen. Nun die Zitronen halbieren, den Saft hineinpressen und bis zur weiteren Verarbeitung die Quittenwürfel hineinlegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, Kerngehäuse und Zwischenhäute entfernen und die Schote ebenso fein würfeln. Den Honig in einem breiten Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Quittenwürfel gründlich abtropfen lassen und zugeben. Die Chiliwürfel zugeben und die Quitten mit Backpapier abgedeckt circa 15

bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze langsam garen. Danach mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Die Selleriecreme auf Teller geben und das Quittengemüse darauf anrichten, jeweils zwei Medaillons zugeben und mit der Jus begießen. Zum Schluss mit feinem Kerbel vollenden.

Johann Lafer am 18. Januar 2014

# Hirsch-Rücken mit Nusskruste, Zuckerschoten

## Für vier Portionen

### Für die Sauce:

100 g Schalotten	300 g Petersilienwurzel	1 TL Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	5 g Stängel Petersilie	1 EL Butterschmalz
100 ml Portwein	200 ml Rotwein	500 ml Wildfond
Speisestärke		

### Für den Maibock:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
1 Rückenfilet vom Maibock	1 TL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Taschen:

100 g grobes Salz	500 g mehligk. Kartoffeln	100 g Frischkäse
2 Eigelbe, Klasse M	100 g gehacktes Studentenfutter	25 g Speisestärke
Stärke, Salz, Muskat	Eigelb, Butterschmalz	Butter
2 EL Schnittlauchröllchen		

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Butter	Salz
---------------------	-------------	------

Für die Sauce sämtliches Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Das Butterschmalz erhitzen, Gemüse darin anschwitzen, Gewürze und Kräuter zugeben und mit Portwein ablöschen. Mit Rotwein und Fond aufgießen und auf die Hälfte einkochen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und angerührter Speisestärke binden. Für den Maibock die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und in Streifen schneiden. Den Rosmarin von den Stielen zupfen. Das Rückenfilet mit Salz würzen, im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten anbraten, mit Pfeffer würzen und auf ein Backofengitter legen. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin durch die Pfanne schwenken und auf das Rückenfilet legen. Im Ofen bei 120 Grad etwa 12 bis 15 Minuten garen. Weitere fünf Minuten ruhen lassen. Das Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen, die Kartoffeln darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 180 Grad Ober/ Unterhitze - je nach Größe - eine Stunde weich garen. Danach mittig halbieren, mit der Schnittseite durch die Kartoffelpresse drücken und die Schale entfernen. Fortfahren, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind und den Kartoffelschnee lauwarm ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit das Studentenfutter und Frischkäse miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnee nun mit Eigelben und Stärke verkneten, bis die Masse halbfest ist. Ggf. mit Stärke nacharbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Arbeitsfläche mit Stärke bepudern, die Masse darauf circa 0,5 Zentimeter dick ausrollen, circa sechs Zentimeter kreisrund ausstechen und mittig die Füllung darauf geben. Die Ränder mit Eigelb einpinseln, einmal einschlagen und die Seitenränder andrücken. Die Taschen nun in kochendem, gesalzenem Wasser aufkochen und fünf bis acht Minuten ziehen lassen. Danach in wenig Fett in der Pfanne braten und mit Butter und Schnittlauch bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fäden der Zuckerschoten ziehen und schräg in Rauten schneiden. In kochendem, gesalzenem Wasser ein bis zwei Minuten blanchieren und in eiskaltem Wasser herunter kühlen. Anschließend trocken tupfen. Die Zuckerschoten in wenig Butter anschwitzen, würzen und zusammen mit den Taschen auf die Teller verteilen, den Maibock in Tranchen schneiden und mit Kerbel sowie Sauce vollenden.

Johann Lafer am 03. Mai 2014

## Reh-Rouladen mit Pilzen und Semmel-Knödeln

### Für vier Portionen

#### Für die Rouladen:

8 große Wirsingblätter	500 g Wildfleisch vom Reh	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen	250 g gemischte Pilze	1 EL Butter
2 TL Wildgewürz	1 Ei	3 Schalotten
50 g Butterschmalz	150 ml Weißwein	300 ml Wildfond
2-3 Lorbeerblätter	3 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
1 EL Wacholderbeeren	100 ml Sahne	25 g Butter

#### Für die Knödel:

1 Bund glatte Petersilie	250 g altbackene Brötchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	200 ml Milch
2 Eier	Muskatnuss	30 g Butter
2-3 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeermarmelade

Die Wirsingblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, anschließend mit einem Sieblöffel herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. Die mittlere Blattrippe heraus schneiden. Rehfleisch abbrausen, trocken tupfen und durch den Fleischwolf drehen. Petersilie abzupfen, 1 Knoblauchzehe schälen. Beides zusammen fein hacken. Pilze putzen (nicht waschen!) und würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilze darin zusammen mit der Knoblauch-Petersilien-Mischung etwa 1 min. andünsten. Dann mit dem Wildhackfleisch in eine Schüssel geben. Wildgewürz und Ei hinzufügen. Alles gründlich vermischen. Die Wirsingblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung auf die Blättermitte verteilen, dann seitlich einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Schalotten und die zweite Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin unter mehrmaligem Wenden anbraten. Schalotten und Knoblauch im Bräter goldbraun anbraten. Das Ganze mit Wein ablöschen, Fond, Kräuter und Wacholderbeeren zufügen. Wirsingrouladen mit Salz, Pfeffer würzen. Bräter mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Fertig gegarte Wirsingrouladen aus der Soße nehmen, diese um die Hälfte einkochen, dann durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und Sahne zugeben. Nochmals aufkochen. Kalte Butter nach und nach unterrühren, Soße mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die altbackenen Brötchen ohne Rinde klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit der Milch ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Die heiße Milchmischung über die Brötchenwürfel gießen. Die Eier zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hälfte der Petersilie zugeben. Alles gut mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Aus der Masse Knödel formen und in leicht siedendem Wasser 10 Minuten gar ziehen lassen. Butter und Semmelbrösel in einer Pfanne rösten, restliche Petersilie zugeben und die fertig gegarten Knödel darin schwenken. Die Rouladen mit der Sauce, den Preiselbeeren und den Semmelknödeln auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 11. Oktober 2014

# Saltimbocca von Fasanen-Brust, Honig-Feigen, Steckrüben

**Für vier Portionen**

**Für die Kokos-Steckrüben:**

1 Steckrübe (ca. 600 g)	1 Schalotte	20 g Butter
100 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Limette
Salz, Chili, Pfeffer		

**Für das Saltimbocca:**

4 Fasanenbrüste	8 Salbeiblätter	4 Scheiben Parma-Schinken
2 EL Rapsöl		
Salz, Pfeffer		

**Für die Honigfeigen:**

8 frische Feigen	3 EL Honig	1 Zimtstange
100 ml Rotwein	100 ml Portwein	100 ml schw. Johannisbeersaft
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

**Für die Garnitur:**

Pfeffer

Den Backofen auf 110°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kokos-Steckrüben die Steckrübe waschen, schälen und würfeln, Schalotte schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und die Kokosmilch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Anschließend mit einem Spritzer Limettensaft, etwas Chili aus der Mühle und gegebenenfalls Salz abschmecken. Die Fasanenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Salbeiblätter auf jede Brust legen, mit je einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin von allen Seiten kurz anbraten. Fasanenbrüste im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen. Anschließen noch einige Minuten ruhen lassen. Feigen waschen und halbieren. Honig mit der Zimtstange in einer Pfanne aufschäumen lassen. Rotwein, Portwein und Johannisbeersaft zugeben, aufkochen. Mit Zitronensaft würzen und bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen lassen. Die halbierten Feigen zugeben und unter den Sud schwenken. Zum Anrichten die Fasanenbrüste halbieren oder in Scheiben schneiden. Kokos-Steckrüben auf Teller verteilen, je vier Feigenhälften darauf anrichten, den Sud über die Feigen träufeln. Das Saltimbocca darauf legen und nach Belieben mit etwas grob gemahlene schwarzen Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 20. Dezember 2014

# Surf and Turf von Hummer und Kaninchen mit Blumenkohl

## Für vier Portionen

### Für den Hummer:

2 Hummerschwänze                      2 Knoblauchzehen                      50 g Butter  
2 Thymianzweige                      Salz, Pfeffer

### Für das Kaninchen:

4 Kaninchenrücken                      2 angedrückte Knoblauchzehen      2 Thymianzweige  
2-3 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer, Butter

### Für den Blumenkohl:

400 g weißen Blumenkohl              2 Schalotten                              2 Knoblauchzehen  
50 ml hellen Fischfond              1 Zitrone                                  50 ml Sahne  
50 g Rosenkohlblättchen              Salz, Pfeffer                              1 TL milden Honig  
120 g Cocktailtomaten

### Für den Kokosreis:

150 g Basmati Reis                      25 g Kokosflocken                      250 ml Wasser  
50 ml Reiswein                          2 Kaffir-Limettenblätter              50 ml Erdnussöl  
Salz, Chili                                  **Zum Anrichten:**                      2 Schalen grüne Shisokresse

Den Reis in einem Sieb zwei- bis dreimal gründlich mit Wasser abspülen und danach mit den Kokosflocken vermengen. Wasser, Reiswein, Kaffir-Limettenblätter, Reis und Kokosflocken in einen Topf geben, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze 15 bis 18 Minuten garen. Danach mit Erdnussöl, Salz und Chili abschmecken. Den Hummer der Länge nach halbieren. Die Kaninchenrücken mit Salz würzen und im erhitzten Olivenöl zwei bis drei Minuten von jeder Seite bei mittlerer Temperatur anbraten. Danach Knoblauch andrücken, Thymian und Butter zum Kaninchen hinzugeben und mit Pfeffer verfeinern. Für das Gemüse den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter leicht erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Blumenkohl darin hell anschwitzen. Danach das Gemüse mit Fond auffüllen. Danach mit dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer würzen und mit Sahne aufgießen. Das Ganze kurz aufkochen. Den Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und dabei auffangen. Den Sud aufschäumen, erneut zum Gemüse geben. Das Kaninchen und den Hummer in der Pfanne mit dem Gemüse drei bis vier Minuten sanft garziehen bzw. mit erwärmen. Den Rosenkohl putzen und die Blättchen abzupfen, die Tomaten vierteln. Kurz vor dem Servieren, die Rosenkohlblättchen und Tomaten kurz mit in der Pfanne garen und das Gemüse mit Honig abschmecken. Zum Servieren den Reis auf den Tellern anrichten und das Gemüse darum verteilen. Hummer und Kaninchen in Tranchen schneiden und auf den Reis legen. Zum Schluss mit feiner Shisokresse vollenden.

Johann Lafer am 29. März 2014

# Wildschwein-Galetten mit Maronen-Gnocchi

## Für vier Portionen

### Für die Wildschweingaletten:

$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	50 ml lauwarme Milch	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	10 g Butter	250 g gewolfte Wildschweinfleisch
1 Ei, Größe S	1 TL süßer Senf	2 EL weiße Sesamsaat
30 g Butterschmalz	20 g frischer Ingwer	1 kleine rote Chilischote
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

### Für die Gnocchi:

500 g große mehlig. Kartoffeln	100 g grobes Meersalz	250 g Maronenpüree
150 g Mehl	2 Eigelb, Größe M	50 g frischer Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	50 g Butter	Salz, Muskatnuss, Speisestärke

### Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Schalotten	50 g Speck
25 g Butter	4 Zweige Blattpetersilie	Salz, Pfeffer
4 Zweige Blattpetersilie	50 g kalte Preiselbeeren	

Für die Wildschweingaletten: Das Brötchen entrinden, klein würfeln mit lauwarmer Milch befeuchten und zehn Minuten ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen; Schalotten, Knoblauch darin andünsten und abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse mit einem Ring und wenig Pflanzenöl acht Frikadellen formen, mit dem Sesam bestreuen und im zerlassenen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Chilischote entkernen und hacken. Beides mit in die Pfanne geben. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen in fünf bis acht Minuten garen.

Für die Gnocchi: Die Kartoffeln waschen und trockentupfen. Das Meersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Kartoffeln darauf legen und im Backofen bei 200 Grad circa eine Stunde garen. Danach die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittseite in die Kartoffelpresse legen und durchdrücken. Somit bleibt die Schale in der Presse. Danach die Schale entfernen und wieder so fortfahren, bis alle Kartoffeln aufgebraucht sind. Die gepressten Kartoffeln mit dem Maronenpüree, Mehl und Eigelb zu einem glatten Teig mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und unterrühren. Die Massen nun auf der Arbeitsfläche mithilfe von Stärke zu circa zwei Zentimeter dicken Rollen formen und mit einem Messer oder einer Teigkarte schräg in circa zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die fertigen Maronengnocchi in reichlich kochendes gesalzenes Wasser geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten ziehen lassen. Die Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Danach die Gnocchi in einer Pfanne mit geschmolzener Butter und zwei Esslöffeln Petersilie durchschwenken.

Für den Rosenkohl: Den Rosenkohl putzen und die Blättchen rundherum abtrennen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Speck ebenso fein würfeln. Die Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und Schalotten und Speck darin anbraten. Die Rosenkohlblättchen zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und die Blättchen leicht zusammenfallen lassen. Die Blattpetersilie von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden und zum Schluss zum Rosenkohl geben. Zum Servieren die Rosenkohlblättchen mittig auf die Teller legen und die Gnocchi darum verteilen. Jeweils zwei Galetten auf die Blättchen legen und das Gericht mit Blattpetersilie und Preiselbeeren vollenden.

Johann Lafer am 08. Februar 2014





# Wurst-Schinken

# Spinat-Knödel mit Schinken-Zwiebel-Schmelze, Kopfsalat

## Für vier Portionen

### Für die Knödel:

4 Brötchen	150 ml warme Milch	1 Zwiebel
25 g Butter	100 g frischer Spinat	2 Eier
Salz, Muskatnuss		

### Für die Schmelze:

50 g Kochschinken	1 Gemüsezwiebel	25 g Butter
-------------------	-----------------	-------------

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1-2 TL Zucker
2 EL Rapsöl		

Für die Knödel:

Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Warme Milch darüber gießen und die Brötchen fünf Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Spinat abbrausen, trocken schleudern und klein hacken. Zu den Zwiebeln geben und darin ein bis zwei Minuten zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Muskatnuss würzen und zu den Brötchen geben. Eier zufügen und alles gründlich mischen. Aus der Masse acht Knödel formen. In einem flachen, breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel hinein geben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Die Knödel fünf bis acht Minuten darin ziehen lassen. In der Zwischenzeit Schinken klein würfeln, Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldbraun anbraten. Schinken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere zwei Minuten braten lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing Zitronensaft mit Zucker und einer Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Anschließend das Öl unterschlagen und den Salat damit marinieren. Die Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Schmelze beträufeln und mit dem Salat anrichten.

Horst Lichter am 30. August 2014

# Index

- Ananas, 5, 13  
Apfel, 27  
Aprikosen, 4, 17  
Arme-Ritter, 4  
Aubergine, 54  
Austern, 115
- Baiser, 4, 14  
Birnen, 7, 16, 18  
Biskuit, 12  
Blumenkohl, 134  
Bohnen, 72, 89, 100, 105, 112  
Bouillabaisse, 34  
Bratapfel, 8  
Bratklops, 64, 65
- Ceviche, 106  
Coq-au-Vin, 56  
Creme, 6, 12, 17  
Crepe, 30
- Dorade, 36
- Eintopf, 99, 100  
Eis, 7, 14, 16, 23  
Ente, 58  
Enten-Brust, 57  
Entrecôte, 86  
Erbsen, 35, 112, 124  
Erdbeeren, 4, 10, 11, 23
- Fasan, 128, 133  
Feld-Salat, 116  
Fenchel, 34, 82, 98, 106  
Filet, 68, 69, 87  
Fisch, 37, 99, 102, 106, 107, 109, 119  
Fleisch, 99  
Forellen, 120  
Forellen-Filet, 38, 40  
Früchte, 9, 11, 20, 21
- Garnelen, 111, 117, 122  
Geflügel, 101  
Geschnetzeltes, 70, 71
- Grieß, 22  
Gurke, 37, 44, 65, 68, 75, 83, 120, 121
- Hähnchen, 61  
Hähnchen-Brust, 59, 60  
Hähnchen-Rouladen, 62  
Heilbutt, 39, 44, 53  
Himbeeren, 14, 26, 28  
Hirsch-Medaillon, 129  
Hirsch-Rücken, 131
- Jakobsmuscheln, 82, 83  
Johannisbeeren, 14
- Käse, 104, 118, 123  
Kürbis, 61, 73, 75, 100, 113  
Kabeljau, 41, 46, 52  
Kabeljau-Filet, 45  
Kalb-Schnitzel, 74  
Kaninchen, 134  
Karree, 78, 80  
Kartoffeln, 99, 100, 110, 111  
Kirschen, 6  
Kokos, 16, 21  
Kraut, 72, 82  
Kuchen, 15
- Lachs, 35, 46, 48, 50, 54, 110, 114, 115, 121, 125  
Lachs-Filet, 47  
Lauch, 48, 106, 111  
Linsen, 41, 115
- Möhren, 34, 41, 42, 45, 56, 68, 88, 112, 118  
Makrele, 49  
Mandeln, 8, 12, 16, 28  
Mango, 21, 22  
Mangold, 45, 90, 93, 104  
Maronen, 135  
Mascarpone, 11, 28, 29  
Muffins, 28
- Nougat, 16, 19, 27

Obst, 110, 114  
 Orangen, 5, 14, 16, 20, 22, 26, 31  
  
 Pak-Choi, 68  
 Paprika, 36, 46, 47, 54, 59, 68, 79, 87, 95, 104  
 Parfait, 27  
 Pastinaken, 56, 70  
 Pfannkuchen, 14, 19  
 Pfirsich, 14  
 Pflaumen, 24, 29, 31  
 Pilze, 35, 37, 49, 56, 64, 68, 73, 92, 99, 104,  
     108, 115, 116, 119, 125, 132  
 Pudding, 8, 12, 14, 28  
  
 Quark, 11, 13, 14, 19, 26  
  
 Räucherfisch, 43  
 Röllchen, 72  
 Rüben, 43, 69, 101, 133  
 Radicchio, 114  
 Radieschen, 51, 68, 78, 105, 116, 122  
 Ratatouille, 54  
 Ravioli, 31  
 Reh, 132  
 Rettich, 34, 38, 51, 110, 111  
 Rhabarber, 19, 23, 26  
 Riesen-Garnelen, 84  
 Rinder-Steak, 88–90  
 Romanesco, 94  
 Rosenkohl, 134, 135  
 Rote-Bete, 37  
 Roulade, 73  
  
 Sabayon, 8, 15, 18, 26  
 Saibling-Filet, 51  
 Salat, 138  
 Sauerkraut, 128  
 Schellfisch, 42  
 Schinken, 108, 138  
 Schoko, 21, 24, 31  
 Schoten, 47, 56, 59, 68, 78, 95, 104, 107, 124,  
     131  
 Schweine-Filet, 92, 94, 95  
 Seelachs, 45, 53  
 Sellerie, 34, 41, 102, 112, 129  
 sonstige, 25, 98, 105  
 Sorbet, 9, 11, 13  
 Spargel, 53, 62, 69, 78, 80, 109, 121, 122  
 Speck, 123  
 Spieß, 79  
 Spinat, 2, 47, 61, 62, 115, 138  
  
 Spitzkohl, 36, 52, 111  
 Steak, 96  
 Steckrübe, 69, 101, 133  
 Strudel, 20  
  
 Törtchen, 4, 8, 24  
 Tarte, 4, 8, 10, 14  
 Topinambur, 124  
  
 Vanille-Eis, 27  
  
 Waffeln, 6  
 Wan-Tan, 101  
 Wiener-Schnitzel, 75  
 Wildschwein, 135  
 Wirsing, 112, 132  
 Wurst, 98  
  
 Zander-Filet, 47  
 Zucchini, 39, 42, 53, 54, 125