

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Johann Lafer

2017-2019

100 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Apfel-Rotkohl-Knödeln	2
Apfel-Rotkohl	2
Blumenkohl 'Couscous'	3
Kartoffel-Süßkartoffel-Rösti	3
Steckrüben-Kürbis-Rösti	4
Steirischer Kartoffel-Gurken-Salat	4
Dessert	5
Abgeflämte Kürbis-Blüten mit Zwetschgen-Sorbet	6
Erdbeerkuchen mit Erdbeer-Joghurt-Eis	7
Exotische Wan-Tan auf Ingwer-Ananas-Salat	8
Gefülltes Osternest	9
Geschmorte Birnen mit Biskotten und Vanille-Eis	10
Gewürzhippen	11
Johannisbeer-Küchlein mit Zimt-Sabayon	12
Kürbis-Mascarpone-Mousse mit Lafers Gewürz-Hippen	13
Kürbis-Tarte mit Orangen-Sirup und Zimt-Eis	14
Röllchen aus Kokos, Mango mit Schokolade und Kokos-Eis	15
Schoko-Creme brûlée-Törtchen mit Bananen-Sorbet	16
Schokoladen-Kuchen mit Altbier-Sabayon	17
Vanille-Soufflé, Passionsfrucht-Ragout, Sorbet	18
Weihnachtsbäume	19

Fisch	21
Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wokgemüse	22
Asia-Makrele mit Curry-Schaum und Teigtaschen	23
Fisch-Nocken mit Butterschaum-Soße auf asiatischem Spinat	25
Forellen-Filets, Spargel-Vinaigrette, Jasminreis	26
Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous	27
Heilbutt-Ceviche, Himbeeren, Thaibasilikum, Wassermelone	28
Lachs-Forellen-Strudel mit weißer Dill-Butter-Soße	29
Räucher-Forelle, Kartoffel-Schmarrn, Zwiebel-Chutney	30
Saibling-Filet mit Spinat-Blinis und Safran-Schaum	32
Saibling-Röllchen auf Kräuter-Risoni mit Speckschaum	33
Wolfsbarsch in Salzkruste mit Salbei-Kürbis-Risotto	34
Zander mit Champagner-Schaum und Lauch-Fregolasotto	35
Geflügel	37
Coq au vin vom Stubenküken	38
Enten-Brust, Rauchmandel, Apfel-Kumquat-Chutney, Polenta	39
Gekrätuerte Maispoularde mit Kohlrabi und Cranberries	40
Grünes Hähnchen-Curry mit Basmatireis	41
Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomaten-Ragout	42
Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli	43
Weihnachtsgans mit gebackenen Apfel-Rotkohl-Knödeln	44
Zweierlei vom Hühnchen auf Sellerie-Rösti und Gemüse	47
Hack	49
Enten-Frikadellen, Orangen-Soße, Brokkoli, Spätzle	50
Geflügel-Bällchen in süßsaurer Soße	51
Geflügel-Hack, Zitronengras-Spieß, Obstsalat, Mayonnaise	52
Gefüllte Kalb-Frikadellen mit Pilzrahm	53
Kalb-Frikadellen, Steinpilz-Rahmsoße, Kichererbsen-Stampf	54

Kalb	55
Cordon bleu vom Kalb-Filet, Rosenkohl, Steckrüben-Rösti	56
Johanns sommerlicher Grill-Teller mit Kalb-Filet	57
Kalb-Geschnetzeltes mit Pilzen, Maultaschen, Frisée-Salat	58
Kalb-Roulade, Kartoffel-Püree, Tomaten-Vinaigrette	60
Sous vide gegartes Kalb-Filet mit Pfifferling-Schmarrn	62
Wiener Schnitzel mit steirischem Kartoffel-Gurken-Salat	63
Zürcher Geschnetzeltes, Kartoffel-Rösti, Mango-Salat	64
Lamm	65
In Ingwer-Honig geschmorte Lammhüfte, lila Karotten-Püree	66
Indisches Lamm-Korma, Spargel-Salat, Joghurt-Fladen	67
Lamm-Filets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauch-Marinade	68
Lamm-Filets mit Gewürz-Schaum, Honig-Chicorée, Falafel	69
Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven	70
Lamm-Schnitzel mit Shiitake, Rosenkohl und Gnocchi	71
Meer	73
Garnelen-Teriyaki, Sesam-Blätter, Thai-Gemüse, Smoothie	74
Garnelen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Reis-Salat	75
Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen	76
Mille feuille von Tintenfisch, Spinat, Asia-Tomaten-Sugo	77
Pad Thai	78
Tempura-Spargel mit gebratenen Garnelen und Hollandaise	79
Rind	81
Asiatische Wokpfanne mit Rinder-Filet-Streifen	82
Asiatisches Beef in der Sesam-Rolle	83
Boeuf bouguignon mit Maronen-Knöpfele und Staudensellerie	84
Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen	85
Spider Steak, Pak Choi, Spargel, Mango, Sellerie-Püree	86
Salat	87
Apfel-Salat	88

Schwein	89
Schweine-Filet in Minz-Chimichurri mit Polenta	90
Suppen	91
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Trüffel-Schaum	92
Krustentier-Eintopf	93
Thailändische Garnelen-Suppe und Ceviche vom Heilbutt	94
Vegetarisch	97
Dreierlei vom Blumenkohl mit pochierem Ei	98
Gebackener Kürbis mit Crumble und Steinpilz-Risotto	100
Tortellini, Pistazien-Ricotta-Füllung, Parmesan-Soße	101
Verschiedenes	103
Das perfekte Rührei	104
Weihnachtliche Feuerzangenbowle	104
Vorspeisen	105
Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik	106
Chefsalat mit Parmesan-Mousse, Orangen und Cashewkernen	107
Garnelen im Orangen-Chili-Mantel und Paprika-Salsa	108
Garnelen-Tatar auf Avocado-Pfirsich-Salat	109
Mediterrane Artischocken auf Crostini mit Oliven-Tapenade	110
Nektarinen-Salat mit Tafelspitz und Mozzarella	111
Rösti mit Sesam-Heilbutt und Wasabi-Schaum	112
Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta	113
Seezungen-Saté, Mango-Salat, Limetten-Vanille-Vinaigrette	114
Spargel mit Gurken-Mango-Salat und Koriander-Mayonnaise	115
Tatar-Türmchen mit Schnittlauch-Creme und Brot-Chips	116
Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat	117

Wild	119
Hasen-Rücken im Brotmantel	120
Reh-Rücken im Strudelteig mit Preiselbeer-Soße, Gnocchi	122
Reh-Rücken im Pilz-Wirsing-Mantel, Steinpilze, Cranberrys	123
Reh-Rücken im Strudel-Mantel mit Preiselbeer-Soße	124
Reh-Schnitzel mit Preiselbeer-Marmelade, Pilz-Pfanne	125
Reh-Schulter auf Gewürz-Bulgur, Preiselbeer-Chili-Birnen	126
Wild-Spitzkohl-Röllchen mit Cranberry-Soße	127
Wurst-Schinken	129
Kichererbsen-Bratwurst-Strudel mit Avocado-Minze-Salat	130
Weißwurst-Papaya-Spieß mit Thymian-Vinaigrette	131
Index	132

Beilagen

Apfel-Rotkohl-Knödeln

400 g Apfel-Rotkohl	180 g Semmelbrösel	80 g Mehl
2 Eier	1 Zimtstange in Streifen	500 ml Pflanzenöl

400 g des Apfel-Rotkohls (am besten vom Vortag) auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Apfel-Rotkohl mit 60g Semmelknödeln vermischen und mit feuchten Händen zu Knödeln formen, in der Mitte mit dem Finger eine Mulde eindrücken und dann einen Zimtstreifen einstecken. Knödel ins Tiefkühlfach stellen und anfrieren lassen.

Anschließend in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und langsam goldbraun in ca. 160 Grad heißem Pflanzenfett ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Johann Lafer am 14. Dezember 2019

Apfel-Rotkohl

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 weiße Pfefferkörner
2 EL flüssiger Honig	50 ml Weißweinessig	200 ml Rotwein
2 Zwiebeln	250 g Äpfel (z.B. Boskop)	
50 g Gänseschmalz	50 g Preiselbeermarmelade	Salz, Pfeffer
1 Papier-Teefilter	Küchengarnt	

Den Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.

TIPP:

Je gleichmäßiger Sie den Kohl schneiden, desto gleichmäßiger wird er gar. Wenn Sie größere Mengen verarbeiten, ist die Küchenmaschine eine praktische Alternative.

Zimt, Nelken Wacholderbeeren und Pfeffer in einen Teefilter oder ein Mull Tuch geben und mit Küchengarnt zubinden.

Rotkohl mit Preiselbeermarmelade, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sud dabei auffangen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit 1 TL Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren.

Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht.

TIPP:

Für eine leichte Bindung reiben Sie eine kleine mehligkochende Kartoffel in den Kohl und garen sie 5 Minuten mit.

Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Der Rotkohl bekommt eine fruchtige Note, wenn Sie ihn mit Johannisbeer- oder Holunderbeersaft verfeinern.

Johann Lafer am 14. Dezember 2019

Blumenkohl 'Couscous'

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohlcouscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Johann Lafer am 03. März 2018

Kartoffel-Süßkartoffel-Rösti

Für zwei Personen

200 g vorw. festk. Kartoffeln	200 g Süßkartoffeln	50 g Räucherlachs in Scheiben
$\frac{1}{4}$ Apfel	$\frac{1}{4}$ TL Wasabi-Paste	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
2 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl	

Kartoffel und Süßkartoffel sorgfältig schälen und circa zehn Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

Kartoffeln mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Temperatur circa fünf Minuten goldgelb auf der Unterseite backen. Apfel waschen, trocknen und mit der Vierkantreibe über den Rösti reiben, salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl an den Seiten dazugeben und weitere zehn Minuten garen.

Rösti wenden und weitere vier Minuten backen.

Rösti etwa zwei Minuten auf Küchenkrepp abtropfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rösti auf der Oberseite mit einigen Scheiben Räucherlachs, etwas Wasabi und Dill belegen.

Rösti-Variation nach Geschmack offen oder gerollt auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Januar 2017

Steckrüben-Kürbis-Rösti

Für zwei Personen

150 g Steckrübe	150 g Hokkaido-Kürbis	5 Scheiben Parmaschinken
40 g Rucola	1 ½ EL Crème-fraîche	1 EL Stärke
½ TL Currypulver	2 TL Butterschmalz	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Steckrübe schälen, Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und vierteln.

Steckrübe und Kürbis auf einer Vierkantreibe reiben. Die Raspeln mit Curry, Stärke, Salz und Pfeffer würzen. Etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, die Rösti-Masse in die Pfanne geben und kompakt zusammendrücken. Etwas Butterschmalz an den Seiten dazugeben und für circa 15 Minuten rösten.

Rösti wenden und weitere vier Minuten backen.

Rösti etwa zwei Minuten auf Küchentrepp abtropfen. Auf der Oberseite mit Crème fraîche bestreichen und mit dem Parmaschinken und Rucola belegen. Mit Olivenöl beträufeln und leicht pfeffern. Nach Geschmack offen oder gerollt servieren.

Johann Lafer am 13. Januar 2017

Steirischer Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

800 g festk. Salatkartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
3 Schalotten	75 g Frühstücksbacon	1 Salatgurke
2 EL Rapsöl	250 ml Fleischbrühe	30 ml Balsamico bianco
1 EL Senf	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken.

Das Salz und den Kümmel zugeben und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und pellen. In dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mithilfe eines Esslöffels auskratzen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Frühstücksbacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fettzugabe auslassen. Sobald der Bacon goldbraun ist, das Rapsöl und die Schalotten mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Unter die Kartoffeln mengen.

Die Brühe, den Balsamico und den Senf in eine Pfanne geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die heiße Brühe über die Kartoffeln gießen und unterheben. Den Salat beiseite stellen und durchziehen lassen.

Je nach Geschmack mit Kümmel würzen.

Johann Lafer am 28. April 2018

Dessert

Abgeflämte Kürbis-Blüten mit Zwetschgen-Sorbet

Für 4 Personen

Für das Zwetschgensorbet:

600 g Zwetschgen	100 g Zucker	1 Zitrone
100 ml Wasser	3 cl Gin	1 Eiweiß
Chiliflocken	Rote-Bete-Saft	

Für den Strudelteig:

3 Blätter Strudelteig	50 g Butter
-----------------------	-------------

Für die Kürbis-Blüten:

1 Muskatkürbis	75 g Zucker	60 ml frisch gepresster
Orangensaft	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	2 Eier
100 g Butter	100 g Zucker	50 g Wasser
2 Eiweiß	1 Prise Salz	

Für die Zabaione:

4 Eigelb	80 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 ml Weißwein		

Für das Zwetschgensorbet:

Für das Sorbet die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwetschgen, den Zitronensaft, den Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und mit Chili würzen. 5 Minuten köcheln lassen und dann pürieren. Anschließend die Masse abkühlen lassen. Den Gin und das Eiweiß zugeben und unterrühren. Für eine schöne rote Färbung einen Schuss Rote-Bete-Saft dazugeben. Die Masse in der Eismaschine cremig gefrieren.

Für den Strudelteig:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Butter schmelzen, die Strudelblätter dünn damit bestreichen und übereinander legen. Anschließend in 12 gleichgroße Quadrate schneiden. Die Quadrate in 12 Vertiefungen eines Muffinsblechs legen und andrücken. Die Ecken dürfen etwas hervorstehen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 8-10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Kürbis-Blüten:

Den Kürbis im Ganzen in den Ofen schieben und bei 150 – 180 Grad für 1,5 Stunden garen. Anschließend durch die Flotte Lotte oder ein Sieb passieren. 50 g von dem Mus mit dem Zucker, dem Orangensaft und dem Vanillemark gut durchrühren. Die Eier und die Butter zugeben und unter Rühren auf 75 Grad erhitzen. Die Kürbiscreme im Kühlschrank (oder auf einem Eiswasserbad) abkühlen lassen. (Das restliche Kürbis-Mus kann einfach in Portionen im Tiefkühlfach eingefroren und nach Bedarf, zum Beispiel für eine Kürbissuppe, wieder aufgetaut werden.) Den Zucker in dem Wasser für 20 Minuten einkochen lassen.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, den aufgelösten Zucker langsam in die Eiweißmasse gießen und dabei weiter schlagen. Dadurch bekommt man einen schön festen Eischnee. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Strudelblüten auf eine Platte setzen, mit der Kürbiscreme befüllen. Einen guten Tupfen Eischnee darauf setzen und mit dem Bunsenbrenner vorsichtig goldbraun abflämmen.

Für die Zabaione:

Die Zutaten verrühren und auf dem heißen Wasserbad intensiv schlagen. Einen Zabaione-Spiegel auf einen Teller geben, eine Kürbisblüte darauf setzen und mit dem Sorbet servieren.

Johann Lafer am 30. September 2017

Erdbeerkuchen mit Erdbeer-Joghurt-Eis

Für den Kuchen

Für den Kuchen:

130 g Butter	80 g Puderzucker	2 Eier
60 g Mehl	1 TL Backpulver	70 g gehackte, geröstete Mandeln
70 ml Mandellikör	1 Springform	200 g Erdbeeren
Saft von 1 Zitrone	100 g Gelierzucker	Abrieb einer Limette
1 kg kleine Erdbeeren	1 l Sahne (33%)	80 g Puderzucker
Abrieb einer Limette	1 Päckchen Sahnesteif	100 g gebräunte Mandelblättchen

Für das Eis:

300 g gefrorene Erdbeeren	100 g griechischer Joghurt	1 Limette, Saft, Abrieb
2 EL Erdbeerlikör	1 EL Vanillezucker	2 EL Erdbeermarmelade

Für den Erdbeerkuchen:

Die zimmerwarme Butter mit Puderzucker schaumig schlagen, die Eier nach und nach dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und dann alles zusammen mit den Mandeln und Mandellikör unterheben.

Die Masse in die Springform geben und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Abkühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen und putzen.

200 g Erdbeeren fein mixen und mit Zitronensaft, dem Abrieb der Limette und Gelierzucker ca. 3-4 Minuten kochen lassen.

Die geputzten Erdbeeren nun mit Hilfe eines Schaschlikspießes zunächst in das Erdbeerpüree tunken und auf den ausgekühlten Teig setzen. Auskühlen lassen.

Sahne mit Puderzucker, dem Abrieb einer Limette und Sahnesteif schön cremig schlagen.

Nun um die Torte, die mit den Erdbeeren belegt ist, einen großen verstellbaren Tortenring, setzen. (2 cm Zwischenraum zum Kuchen). Diesen Zwischenraum mit der Sahne auffüllen, obendrauf eine Bordüre spritzen.

Mit den Mandelblättchen bestreuen und den Tortenring abnehmen.

Für das Erdbeer-Joghurteis:

Alle Zutaten zu einem Multizerkleinerer einer Küchenmaschine geben und daraus ein Eis mixen. Entweder sofort servieren oder in den Tiefkühler stellen. Ein Stück Kuchen auf einem Teller anrichten und eine Nocke Eis daneben setzen.

Johann Lafer am 22. April 2017

Exotische Wan-Tan auf Ingwer-Ananas-Salat

Für zwei Personen

Für die Wan-Tan:

6 Wan-Tan-Blätter 1 Ei, davon das Eiweiß 20 g Zucker

60 g Kokosraspel 1 TL fruchtiges Currypulver Rapsöl

Salz

Für den Salat:

1 Knolle Ingwer 2 cm 250 g Ananas 1 Passionsfrucht

1 TL Ahornsirup 3 Zweige Minze Puderzucker

Für die Wan-Tan: Das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig aufschlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen. Kokosraspel und Currypulver unter den Eischnee rühren. Je 1 TL Kokosfüllung auf ein Wan-Tan-Blatt geben, die Ränder mit etwas Wasser einstreichen und zu Dreiecken zusammenlegen. Ränder gut andrücken. Fett in einem hohem Topf erhitzen und die vorbereiteten Wan Tans darin goldbraun und knusprig ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Salat: Ingwer schälen und fein reiben. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Passionsfrucht halbieren, das Mark auskratzen. Ananas, Ingwer und Passionsfruchtmark in eine Schüssel geben. Mit Ahornsirup verrühren. Minze in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben. Salat auf Tellern anrichten, Wan Tans mit Puderzucker bestäuben und darauf anrichten.

Die exotischen Wan-Tan mit Ingwer-Ananas-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2017

Gefülltes Osternest

Für vier Personen

Für die Kataiffäden:

1 Paket Kataifi-Teig 50 g flüssige Butter Puderzucker

Für das Basilikumsorbet:

2 Blatt weiße Gelatine 250 ml Wasser 250 g Zucker
2 Töpfe Basilikum 3 Zitronen, Saft 1 Limette

Für das Consommé:

400 g Rhabarber 100 g Erdbeeren 250 ml halbtrockener Sekt
75 g Zucker 1 EL Grenadinesirup 1 Limone
4 - 5 frische Minzeblätter 20 kleine Schokoeier 4 Blätter Blattgold

Für die Kataiffäden:

4 Metallringe außen mit Butter dick einpinseln. Die Kataiffäden rundherum wickeln. Mit Butter beträufeln. Im Backofen bei 200 Grad goldbraun ausbacken. (5 Minuten vor Ende mit Puderzucker bestäuben, damit der Teig eine goldbraune Farbe bekommt.) Rausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Basilikumsorbet:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Wasser mit Zucker aufkochen, köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Die Blätter von 2 Töpfen Basilikum abzupfen. Mit dem Läuterzucker, dem Saft von den Zitronen und Limettenabrieb 3 Minuten fein pürieren. In der Eismaschine cremig gefrieren.

Für das Rhabarber-Erdbeer-Consommé:

Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden, die Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 2/3 des Rhabarbers mit Sekt, Zucker, Grenadinesirup und Limonensaft kochen lassen bis alles weich ist. Restlichen Rhabarber und Erdbeeren für die spätere Einlage zur Seite stellen. Alles durch ein Passiertuch oder ein feines Sieb pressen und zurück in den Topf geben. Rhabarberstückchen hineingeben und 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Erdbeeren hineingeben. Auf Eiswürfeln abkühlen, Limonenschale und Minze dazugeben und auf die tiefen Teller verteilen. Den abgekühlten, gebackenen Teig in die Mitte setzen und mit einer großen Nocke Basilikumsorbet füllen. Die Rhabarber-Erdbeer-Consommé außen herum anrichten. Das Ganze mit Minzeblättern dekorieren. Mit Puderzucker bestreuen. Wenn man es besonders festlich haben möchte, können die Schokoeier leicht mit Blattgold verziert und anschließend auf den Tellern verteilt werden.

Johann Lafer am 15. April 2017

Geschmorte Birnen mit Biskotten und Vanille-Eis

Für 4 Personen

Für die Birnen:

1 Vanilleschote	1 Zitrone	3 Birnen
50 g Honig	1 Zimtstange	2 Sternanis
200 ml Apfelsaft		

Für das Vanilleeis:

250 ml Milch	250 ml Sahne	75 g Zucker
2 Eier	2 Eigelbe	2 cl Strohrum

Für die Biskotten:

3 Eier	125 g Puderzucker	1 Prise Salz
30 g Zucker	100 g Weizenmehl 405	

Für die Birnen:

Für die Birnen die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark auskratzen und beiseite stellen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse ausschneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Honig, der ausgekratzten Vanilleschote, dem Zitronensaft, der Zimtstange und dem Sternanis in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis der Honig kocht. Den Apfelsaft angießen und die Birnen bei milder Hitze abgedeckt etwa 30 Minuten schmoren. Währenddessen einmal wenden.

Für das Vanilleeis:

Für das Vanilleeis die Milch, die Sahne, das Vanillemark und den Zucker aufkochen. Die Eier und die Eigelbe in einer Schlagschüssel verquirlen. Etwas heiße Vanillemilch unterrühren. Nach und nach die restliche Milch und den Strohrum zugeben, verrühren und die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Unter Rühren auf etwa 70 Grad erhitzen. Sobald die Masse eine sämige Bindung bekommt, vom Herd nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Abkühlen lassen und in der Eismaschine cremig gefrieren.

Für die Biskotten:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit 3 EL Puderzucker schaumig schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker einrieseln lassen und zu steifem Schnee weiter schlagen. Den Eischnee und das gesiebte Mehl abwechselnd unter den Eigelbschaum heben. Die Masse in einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Etwa 6 cm lange Biskotten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und im Ofen 12-14 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die geschmorten Birnen mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten. Die Biskotten und das Vanilleeis dazu servieren.

Johann Lafer am 07. April 2018

Gewürzhippen

Für zwei Personen

1 Ei, (Eiweiß)	30 g weiche Butter	30 g Puderzucker
40 g Mehl	1 Gewürznelke	1 Kardamomkapsel
$\frac{1}{2}$ Sternanis	1 kleines Stück Zimtrinde	Puderzucker
1 Prise feines Salz		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Nelke, Sternanis, Zimt und den Kern der Kardamomkapsel in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und im Mörser fein zerstoßen.

Das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren. Das Mehl, die Gewürze und den Eischnee unter die aufgeschlagene Butter heben. Die Hippenmasse mit einem Teelöffel portionsweise auf eine Silikonbackmatte setzen und mit einer Palette dünn ausstreichen. Unter genauer Beobachtung etwa 4 Minuten hell backen. Noch heiß von der Backmatte lösen, in eine tiefe Schüssel legen, so dass ein Bogen entsteht und abkühlen lassen.

Johann Lafer am 23. November 2017

Johannisbeer-Küchlein mit Zimt-Sabayon

Für vier Portionen:

½ Vanilleschote	250 ml Milch	1 Eigelb
1 EL Zucker	15 g Speisestärke	50 g Butter
100 g Butter	120 g Zucker	3 Eier
1 Prise Salz	1 Bio Zitrone, Abrieb	150 g Mehl
50 g Speisestärke	2 gestri. TL Backpulver	flüssige Butter
1 Eiweiß	1 EL Zucker	2 EL Johannisbeerkonfitüre
3 Eigelbe	2 EL Zucker	1 TL Zimt
3 cl Haselnusslikör	150 g gemischte Beeren	

Außerdem:

24er Mini-Muffinblech Spritzbeutel

Für die Creme die Vanilleschote aufschneiden, das Mark auskratzen und beides mit der Milch zusammen aufkochen. Das Eigelb mit dem Zucker und der Speisestärke verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Einen Teil der heißen Milch zur Eigelbmischung geben und verrühren. Alles zur restlichen heißen Milch geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 1 Minute köcheln lassen. die Vanillecreme vom Herd nehmen und 50 Gramm Butter unterrühren. Abgedeckt kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker und den Eiern in der Küchenmaschine schaumig rühren. Mit Salz, Zitronenschale zugeben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und zur Ei-Zucker-Masse sieben.

Alles unterheben und die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Silikonmulden mit flüssiger Butter fetten und die Masse zwei Drittel hoch einfüllen. Im vorheizten Backofen 20 Minuten backen.

Anschließend kurz in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Die Hälfte der Küchlein einmal quer aufschneiden und mit der Johannisbeerkonfitüre bestreichen. Die übrigen Kuchen darauf setzen, andrücken und auf eine Platte setzen.

Die gut gekühlte Vanillecreme mit den Schneebesens der Küchenmaschine cremig schlagen.

Das Eiweiß schaumig aufschlagen, den Zucker dabei zugeben und zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee unter die Vanillecreme heben und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf jedes Küchlein einen Tupfen Vanillecreme spritzen.

Für die Sabayon die Eigelbe mit dem Zucker und Zimt in einer Schlagschüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad etwa 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Sobald ein standfester Schaum entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und 1-2 Minuten weiter schlagen. Den Haselnusslikör unterrühren.

Die Küchlein mit den Beeren garnieren und mit der Sabayon beträufeln.

Johann Lafer am 14. Januar 2017

Kürbis-Mascarpone-Mousse mit Lafers Gewürz-Hippen

Für zwei Personen

Für die Mousse:

150 g Hokkaido-Kürbis 1 Zitrone, (Saft) 1 Ei, davon das Eiweiß

50 g Mascarpone 2 EL Vanillezucker 1 Prise feines Salz

Für die Garnitur:

2 EL Puderzucker

Für die Mousse:

Den Kürbis kleinwürfeln und in einem Topf mit dem Saft der Zitrone und Vanillezucker abgedeckt garkochen. Den Kürbis mit dem Sud in einen hohen Messbecher umfüllen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Mascarpone zum Kürbis geben und fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und den Eischnee behutsam unterheben. In 2 Dessertgläser umfüllen und kalt stellen.

Für die Garnitur:

Das Kürbis-Mascarpone-Mousse auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Johann Lafer am 23. November 2017

Kürbis-Tarte mit Orangen-Sirup und Zimt-Eis

Für vier Portionen:

250 ml Sahne	250 ml Milch	3 EL Kokosblütenzucker
4 Zimtstangen	Butter	gemahlene Mandeln
1 Bio Zitrone	4 Eier	80 g Kokosblütenzucker
1 Prise Salz	50 g Datteln, getrocknet	100 g Mandeln, gemahlen
100 g Haselnüsse, gemahlen	500 g Kürbisfleisch, geraspelt	1 TL Backpulver
100 g Dinkelvollkornmehl	2 Eigelbe	2 Eier
2 Orangen	50 ml Reissirup	

Die Sahne und Milch mit dem Kokosblütenzucker und den Zimtstangen aufkochen, beiseite stellen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform mit Butter fetten und mit Mandeln austreuen. Die Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Für die Kürbistarte die Eier mit dem Kokosblütenzucker und einer Prise Salz in der Küchenmaschine dickschaumig aufschlagen. Die Datteln fein hacken. Zitronensaft, -schale, Datteln, Kürbisfleisch, Mandeln, Haselnüsse, Kürbisfleisch, Dinkelvollkornmehl und Backpulver unter den Eischaum heben. Die Masse in die Tarteform füllen und im Backofen 30 Minuten backen.

Die Zimt-Milch durch ein Sieb gießen und nochmal aufkochen. Die Eier und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, heiße Zimtmilch zugeben und unter Rühren auf einem heißen Wasserbad erhitzen, bis die Masse eine sämige Bindung bekommt. Anschließend durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. In einer Eismaschine cremig gefrieren.

Eine Orange heiß waschen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Beide Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft und Orangenzesten mit dem Reissirup aufkochen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

Die Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, aus der Tarte heben und in Stücke schneiden. Die Tarte mit dem Orangensirup beträufeln und eine Kugel Zimteis dazu servieren.

Johann Lafer am 18. Februar 2017

Röllchen aus Kokos, Mango mit Schokolade und Kokos-Eis

Für vier Personen

Für das Kokoseis:

100 ml Wasser	100 g Zucker	1 Vanilleschote
500 ml Kokospüree	6 cl Kokoslikör	1 Limette (Schale, Saft)

Für den Pfannkuchenteig:

70 g Kokospuder	(feines Mehl)	60 g Mehl
125 ml Kokosmilch	125 ml Milch	25 g flüssiges Kokosfett
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Prise Salz	2 EL Kokosfett

Für die Mangos:

2 gut gereifte Mangos

Für die Schokolade:

100 ml Sahne	100 ml Bitter-Schokolade 72%	1 TL frisch geriebener
Ingwer	Zitronenmelisse	50 g Kokosblütenzucker

Für das Kokoseis:

Wasser und Zucker mit dem ausgekratzten Vanillemark aufkochen und das Ganze einkochen lassen.

Anschließend zum Kokospüree hinzufügen. Die Schale, den Saft der Limette und den Kokoslikör ebenso zugeben und alles gut verrühren. In der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Pfannkuchenteig:

Alle Zutaten für den Pfannkuchenteig in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Teig pürieren. Wenn es Klumpen gibt, durch ein feines Sieb passieren. Der Teig sollte nicht zu dick sein. Bei Bedarf mit Milch verdünnen. Das Kokosfett erhitzen und ganz dünne Pfannkuchen (18 oder 24 cm Ø) backen.

Für die Mangos:

Mango schälen und mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Diese auf die Pfannkuchen legen und einrollen. In Alufolie einwickeln und fest drücken. Ca. 20 Minuten ins Kühlfach legen.

Für die Schokolade:

Die Sahne einmal aufkochen lassen und die klein geschnittene Bitter-Schokolade darin auflösen (ohne sie kochen zu lassen). Mit dem Ingwer abschmecken. Abkühlen lassen. Nun die Röllchen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Kokosblütenzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Die Schokosahne auf Tellern verstreichen, Mangostreifen und Zitronenmelisse auf der Schokosahne verteilen. Die Röllchen darauf setzen und noch einmal Schokosahne darüber geben. Das Eis in Nocken dazwischen setzen.

Johann Lafer am 01. April 2017

Schoko-Creme brûlée-Törtchen mit Bananen-Sorbet

Für vier Portionen:

100 g Butter, in Würfel	50 g Puderzucker	150 g Mehl
1 Prise Salz	Mehl, Butter	180 ml Milch
1/2 Vanilleschote, Vanillemark	120 g Zartbitterschokolade	2 Eigelbe
1 Ei	8 Tarteförmchen, (10 cm)	600 g vollreife Bananen
2 EL Puderzucker	2 Zitronen	2 cl Kirschlikör
2-3 EL brauner Zucker	Minze zur Garnitur	

Für den Mürbeteig die Butter mit Puderzucker, Mehl, Salz und einem Esselöffel Wasser in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tarteförmchen mit Butter fetten und mit Mehl austäuben. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, acht Kreise mit einem Durchmesser von zwölf Zentimeter ausstechen und in die Förmchen legen. Leicht andrücken, den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen zehn Minuten vorbacken.

Die Milch mit dem Vanillemark erwärmen und vom Herd nehmen. Schokolade in Stücke brechen und in die Milch einrühren. Eigelb und Ei verquirlen und unter die Schokosahne rühren.

Die vorgebackenen Böden mit der Schokosahne befüllen. Den Ofen auf 100 Grad zurückschalten und weitere 20 bis 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ganz erkalten lassen.

Für das Sorbet die Zitronen halbieren, den Saft auspressen. Die Bananen schälen und zusammen mit dem Zitronensaft, Puderzucker und Kirschlikör pürieren. In der Eismaschine cremig gefrieren.

Die Törtchen mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren. Mit je einer Nocke Bananensorbet und etwas frischer Minze servieren.

Johann Lafer am 18. März 2017

Schokoladen-Kuchen mit Altbier-Sabayon

Für 4 Küchlein

Für die Küchlein:

125 g Schokolade 70%	4 weiße Schokoladentrüffel	85 g Butter
60 g Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	3 Eier
45 g Mehl		

Für die Sabayon:

4 Eigelbe	60 g Zucker	100 ml Altbier
Msp. Zimt	Spritzer Zitronensaft	Krokant

Küchlein:

In einer Schüssel über dem Wasserbad Schokolade und Butter schmelzen und das Lebkuchengewürz hinzugeben. In einer zweiten Schüssel Puderzucker, Eier und Mehl miteinander vermischen. Die geschmolzene Schokolade zugeben und alles glattrühren.

4 Timbale-Förmchen leicht buttern und jeweils zur Hälfte mit dem Teig füllen. Je eine Schokolatrüffelkugel in die Mitte drücken, die Förmchen mit Teig auffüllen und die Küchlein für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Dann auf dem Gitter auf mittlerer Schiene bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Die Kuchen vor dem stürzen etwas abkühlen lassen.

Sabayon:

Eigelbe mit Altbier verrühren und den Zucker hinzugeben und einen kleinen Schuss Zitronensaft. Alles über Wasserdampf schaumig rühren und so lange schlagen, bis die Sabayon eine cremige Konsistenz erreicht. Gegen Ende den Zimt mit hinzugeben. Die Zabaione über den gegarten und etwas abgekühlten Kuchen geben und mit Krokant bestreuen.

Johann Lafer am 30. November 2019

Vanille-Soufflé, Passionsfrucht-Ragout, Sorbet

Für 4 Personen

Für das Sorbet:

2 Blatt Gelatine	1 unbehandelte Zitrone	250 ml Wasser
250 g Zucker	3 Kardamomkapseln	Orangenschale
Sternanis	250 ml Champagner	

Für das Vanille-Soufflé:

1 unbehandelte Orange	200 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
50 g Butter	50 g Mehl	4 Eier
1 Prise Salz	75 g Zucker	4 Souffléformen
flüssige Butter	Zucker	

Für das Passionsfrucht-Ragout:

1 Mango	3 Passionsfrüchte	3 EL Zucker
100 ml Weißwein	1 TL Speisestärke	2 EL kaltes Wasser
Himbeeren		

Für das Sorbet: Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen. Den Saft der Zitrone auspressen. 250 ml Wasser, den Zucker, die Kardamomkapseln, den Sternanis und die Orangenschale in einem kleinen Topf aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen und die gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Den Champagner und Zitronensaft zum Zuckersirup geben und verrühren. Die Sorbetmasse durch ein feines Sieb gießen, abkühlen lassen und in der Eismaschine cremig gefrieren.

Für das Vanille-Soufflé: Die Orange waschen und die Schale dünn abschälen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und für das Mango- Passionsfruchttragout aufbewahren. Die Milch, die ausgekrazte Vanilleschote und die Orangenschalen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Förmchen mit Butter ausstreichen und mit dem Zucker austreuen. Kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und unterrühren. Die Milch durch ein feines Sieb passieren und nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügig weiterrühren. Anschließend für 1-2 Minuten auf dem Herd rühren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen. Die Eier trennen. Die Eigelbe einzeln mit der Masse vermengen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee in 2 Portionen behutsam unter die Masse heben. Die Soufflémasse bis kurz unter den Rand in die Förmchen füllen und auf ein Gitter in der untersten Einschubleiste des heißen Backofens stellen. Ca. 20 Minuten backen.

Für das Passionsfrucht-Ragout: In der Zwischenzeit die Mango schälen. Das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden und fein würfeln. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmarm auskratzen. Das Passionsfruchtmarm mit dem Zucker, Weißwein, dem reservierten Vanillemark und ggf. den ausgekrazten Vanilleschoten in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und den Passionsfruchtsud damit binden. Am Ende noch frische Himbeeren dazugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Soufflé aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Das Mango-Passionsfruchttragout und das Champagnersorbet dazu reichen.

Johann Lafer am 04. November 2017

Weihnachtsbäume

Für 10-12 Bäume:

3 Eier	1 Prise Salz	75 g Zucker
100 g gemahl. Mandeln	25 g Mehl	25 g Speisestärke
200 g weiße Kuvertüre	200 g Pistazien	150 g Puderzucker
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, Limette		

Für die Deko:

100 g weiche Butter	50 g Puderzucker	1 TL rote Lebensmittelfarbe
Puderzucker		

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Aus Backpapier 10-12 Kreise mit etwa 16 cm Durchmesser ausschneiden. Vom Rand zur Mitte einmal einschneiden, Papier kegelförmig formen und mit einer Büroklammer fixieren. Papierkegel mit der Spitze nach unten in kleine Tassen, Eierbecher oder Förmchen stellen. Zum besseren Halt die Förmchen vorher zur Hälfte mit Semmelbröseln oder Reis füllen.

Für den Teig Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu halbsteifem Schnee schlagen. Dabei langsam die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die andere Hälfte des Zuckers mit den Eigelben verrühren. Kuvertüre klein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

Das Mehl, mit Stärke vermischt, zu den Eigelben geben, danach den Puderzucker hinzugeben. Die Masse mit einem Teil des Eiweißes glattrühren, anschließend die geschmolzene Schokolade hinzufügen sowie die Mandeln und verrühren. Nun den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.

Teig in einen Spritzbeutel umfüllen und in die Papierkegel verteilen. Im heißen Ofen 15-20 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend die Kegel umgedreht auf ein Küchengitter stellen und auskühlen lassen. Wenn die Kegel nicht gerade stehen, den gewölbten Boden einfach mit einem Messer gerade abschneiden.

Pistazien in einer Küchenmaschine fein mahlen. Von den erkalteten Mandel- Biskuit-Kegeln vorsichtig das Backpapier entfernen. Puderzucker mit Zitronen oder Limettensaft glattrühren. Kegel rundum dünn mit Glasur einpinseln, dabei den Boden und die Spitze aussparen, dann in den gemahlenden Pistazien wenden.

Die weiche Butter mit dem Puderzucker und der Lebensmittelfarbe cremig rühren. Dann in eine kleine Papierspritztüte umfüllen und kleine Tupfen auf die Bäume setzen.

Etwas Zuckerguss mit einem kleinen Löffel oder einem Spritzbeutel auf die Spitze der Biskuit-Kegel verteilen. Diese abschließend mit Puderzucker bestauben.

Johann Lafer am 30. Dezember 2019

Fisch

Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wokgemüse

Für vier Portionen:

4 Heilbuttfilets, à 200 g	Erdnussöl	2 EL Erdnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer
2 Stangen Zitronengras	50 g Ingwer, in Scheiben	1 Chilischote, halbiert
2 Schalotten, in Spalten	800 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer, Chili
1-2 EL Kokosöl	2 Karotten, dünne Scheiben	100 g Zuckerschoten
100 g Thai Spargel, geputzt	3 Mini Pak-Choi, geviertelt	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL gelbe Currypaste	3 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	100 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander, gezupft
100 ml Kokosmilch	2 Schalen Shiso-Kresse	

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in die leicht geölte Schale des Dämpftopfes legen. Das Erdnussöl im Dämpftopf erhitzen. Währenddessen die Gewürze im Mörser zerstoßen und in dem heißen Öl kurz anrösten.

Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Chili zugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und bis an den Siedepunkt erhitzen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten bei geringer Temperatur (max. 70 Grad) garziehen lassen.

Für das Wokgemüse das Kokosöl im Wok erhitzen. Die Karotten und Zuckerschoten darin anbraten. Das Gemüse an den Wokrand schieben. Thai Spargel, Pak Choi und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls anraten. Sesamöl zugeben, die Currypaste einrühren und kurz im heißen Fett rösten. Das Gemüse untermischen. Mit Sojasauce, Fischsauce und Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den gezupften Koriander unterheben.

Den Heilbutt in dem Dämpfsieb aus dem Topf heben und abgedeckt warm stellen. Die Hälfte des Dämpfsuds durch ein Sieb gießen, Kokosmilch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig mixen.

Zum Anrichten das Wokgemüse in Schalen verteilen, je ein Heilbuttfilet darauf geben und mit dem Kokosschaum bedecken. Mit feinen Kresseblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 25. März 2017

waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Die Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und den Pak Choi auf der Schnittfläche braun braten und mit wenig Salz würzen.

Curryschaum:

Die Makrelen aus dem Sud heben, die Haut behutsam ablösen und die Filets von den Gräten heben. Den Kokossud der Makrele in einen Topf passieren, Currypulver dazugeben, aufkochen und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer aufschäumen und die kalte Butter dabei unterziehen.

Anrichten:

Pak Choi auf Tellern verteilen, die Makrelenfilets darauflegen. Den Curryschaum über den Fisch geben. Die beiden Sorten Teigtaschen und den Radieschen-Salat zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Fisch-Nocken mit Butterschaum-Soße auf asiatischem Spinat

Für zwei Personen

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Schalotte	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter
Salz		

Für die Nocken:

250 g angefroren. Heilbutt-Filet	1 Knolle junger Knoblauch	1 Zitrone, Abrieb
50 ml kalte Sahne	50 g Crushed Ice	400 ml Fischfond
8 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 ml Champagner	100 g geschlagene Sahne	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 g kalte Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: 30 g helle Sesamsaat

Für den Spinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen und darin Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Chili andünsten.

Den Spinat abrausen, trockenschleudern und unterheben. Sobald der Spinat zusammenfällt, diesen vom Herd nehmen und mit Salz würzen.

Für die Nocken:

Für den Pochiersud Fischfond mit 200 ml Wasser, den Dillzweigen im Ganzen und der halbierten Knoblauchknolle in einem Bräter erhitzen.

Die Filets in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler anfrieren lassen.

Den Fisch, Crushed Ice, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Mit Zitronenabrieb abschmecken und mit der kalten Sahne kräftig cuttern. Mit zwei Esslöffeln aus der Creme Nocken formen und diese im heißen - aber nicht kochenden - Sud langsam gar ziehen lassen.

Um eine cremige Farce herzustellen, ist es wichtig, dass die Zutaten sehr kalt verarbeitet werden. Ich empfehle daher, die Masse auf zwei Teile aufzuteilen. Damit erwärmt die Motorwärme ihrer Küchenmaschine die Masse nicht zu stark und die Gefahr des Ausflockens wird minimiert.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. 1 TL Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und Knoblauch mit Schalotte darin andünsten. Mit der Hälfte des Champagners ablöschen und reduzieren. Die geschlagene Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Dill und die übrige Butter mit einem Stabmixer in die Sauce mixen. Sobald die Sauce cremig aufmontiert ist, diese mit dem übrigen Champagner auffüllen.

Dadurch, dass ich den Champagner in zwei Schritten unterrühre, geben die feinen Champagner-Perlen der Sauce eine einmalige Schaumigkeit und das wunderbare Süße-Säure-Verhältnis bleibt erhalten.

Für die Garnitur:

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesam und Dill garnieren und servieren.

Johann Lafer am 15. März 2019

Forellen-Filets, Spargel-Vinaigrette, Jasminreis

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:	2 Forellenfilets	1 Zitrone, Abrieb
20 g Butter	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Für die Spargel-Vinaigrette:	4 Stangen weißer Spargel	1 Schalotte
3 EL Weißweinessig	2 EL Gemüsefond	1 TL Honig
½ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für den Jasminreis:	120 g Jasminreis	1 milde rote Chili
1 Schalotte	10 g Ingwer	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		
Für den Bärlauch-Schaum:	1 Zitrone, Saft	1 Schalotte
2 Eier	100 g Butter	100 ml Weißwein
5 Blätter Bärlauch	3 schwarze Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Forellenfilets: Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite etwa 2,5 Minuten braten. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und zusammen mit Zitronenabrieb zum Braten mit in die Pfanne geben. Filets beiseite stellen und Butter zugeben, dann wenden und kurz nachziehen lassen.

Für die Spargel-Vinaigrette: Die Spargelstangen waschen, schälen, von den Enden befreien und kleinwürfeln. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Spargel und Schalotte darin anschwitzen. Weißweinessig, Honig und Gemüsefond zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 EL Olivenöl unterrühren. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden und unter die abgekühlte Vinaigrette rühren.

Für den Jasminreis: Einen Topf mit 200 ml Salzwasser aufkochen. Den Reis in einem Sieb waschen, in das Salzwasser geben und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis etwa 15 Minuten quellen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinwürfeln. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Ingwer, Schalotte und Chili darin anschwitzen. Anschließend den ausgedämpften Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Bärlauch-Schaum: Den Bärlauch waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. In einer Moulinette mit 2,5 EL Wasser fein pürieren. Einen Topf erhitzen, Butter zum Schmelzen bringen und beiseite stellen. Schalotte abziehen und vierteln. Eier aufschlagen und trennen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Weißwein mit Schalotte und Pfefferkörnern in einem Topf erhitzen und zur Hälfte einkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Eigelb und passierte Weißweinreduktion in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad auf 70 Grad dickschaumig aufschlagen. Anschließend die Butter langsam zugeben und unterschlagen. Bärlauch-Püree zugeben und den Schaum mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nur den Dampf des Wasserbades verwenden, um die Hollandaise aufzuschlagen. Jasminreis mit den Filets auf tiefen Tellern anrichten. Spargel-Vinaigrette über die Filets träufeln und den Bärlauch-Schaum dazu servieren.

Johann Lafer am 12. Mai 2017

Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets mit Haut	1 Bund Thaispargel	1 Knolle Ingwer à 2½ cm
50 ml Fischfond	2 Stiele Thaibasilikum	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

120 g Couscous	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft	1 Mango	50 g Haselnüsse
250 ml Gemüsefond	2 Kardamomkapseln	1 Msp. Safranfäden
¼ Zimtstange	2 EL Olivenöl	Salz
½ TL Kubeben-Pfeffer		

Für den Schaum:

150 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	400 ml Fischfond	50 g eiskalte Butter

Für die Garnitur:

2 Zweige Thaibasilikum

Für den Fisch:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thaispargel waschen und mittig auf Pergament verteilen. Die Heilbuttfilets mit Salz würzen und auf den Spargel geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben und reichlich Thaibasilikum auf den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Fischfond angießen. Das Pergamentpapier rundum verschließen und mit Büroklammern fixieren. Das Fischpäckchen im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Couscous:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kardamomkapseln, Safranfäden und Kubeben-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Haselnüsse grob hacken. Schalotten, Knoblauch, zerstoßene Gewürze und Zimtstange in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.

Die Haselnusskerne etwa 5 Minuten im Ofen rösten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und unter den Couscous mischen.

Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer mit aufgeschäumter Butter anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Die Currypaste zugeben und unterrühren. Den Sud aufkochen und etwa 10 Minuten reduzieren lassen.

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Den in Pergament gegarten Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017

Heilbutt-Ceviche, Himbeeren, Thaibasilikum, Wassermelone

Für zwei Personen

Für die Wassermelone:

$\frac{1}{2}$ Wassermelone 3 EL Sojasauce 3 EL flüssiger Honig
neutrales Pflanzenöl

Für das Ceviche:

1 Heilbuttfilet ohne Haut 2 Schalotten 1 Limette
100 g Himbeeren 3 EL Sojasauce 3 Zweige Thaibasilikum
 $\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer 30 ml Olivenöl Salz

Für die Wassermelone:

Eine Grillpfanne mit wenig Öl erhitzen. Die Wassermelone großzügig schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel mit Sojasauce und Honig marinieren.

Die Würfel von zwei Seiten je etwa 2 $\frac{1}{2}$ Minuten stark anbraten, sodass ein Grillmuster entsteht.

Für das Ceviche:

Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette waschen, trocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Kubebenpfeffer in einem Mörser stoßen.

Die Fischeiben auf den Melonenstücken verteilen und so kurz mit der Hitze der Melonenstücke wärmen.

Schalotten, Limettenschale und -saft, Sojasauce, Olivenöl und Kubebenpfeffer zu einer cremigen Marinade verrühren und auf dem Fisch verteilen. Mit Salz würzen.

Den marinierten Fisch etwa 10 Minuten ziehen lassen. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Ceviche vom Heilbutt mit gebratener Wassermelone auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum und Himbeeren garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017

Lachs-Forellen-Strudel mit weißer Dill-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachsforellenstrudel:

2 Lachsforellenfilets	250 g angefroren. Heilbutt-Filet	1 Rolle Strudelteig
1 Wirsing	1 EL Essig	150 g Butter
50 ml eiskalte Sahne	Salz, Pfeffer	

Für die Dill-Buttersauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	200 g Butter
1 unbehandelte Zitrone	150 ml Sahne	1 Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für den Lachsforellenstrudel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser einem Schuss Essig und Salz aufkochen. Die Blätter des Wirsings abtrennen und im Topf pochieren. In kaltem Wasser abschrecken. Wirsingblätter mit Küchenkrepp belegen und mit Hilfe eines Nudelholzes platt ausrollen.

Für die Farce den Heilbutt oder Hecht in kleine Würfel geschnitten anfrieren lassen. Den Fisch in den Cutter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne hinzufügen. Das Ganze fein Cuttern.

Wirsingblätter neben- und übereinander legen, mit der Farce bestreichen und eine Lachsforelle darauflegen. Von oben noch einmal mit Farce bestreichen und die zweite Lachsforelle darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Als erstes links und rechts die Wirsingblätter umschlagen und anschließend die Seiten wie ein Päckchen einschlagen.

Butter in einem Topf erwärmen und eine Lage Strudelteig damit bepinseln, eine weitere Lage Strudelteig darauflegen. Die Lachs-Wirsing-Roulade auf den Strudelteig legen und zu einem Päckchen einrollen. Die Seiten nur leicht andrücken, nicht einschlagen. Nochmals mit Butter bepinseln und auf einem Backblech im Ofen für ca. 25 Minuten goldbraun ausbacken.

Für die Dill-Buttersauce:

100 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit zur Butter geben und ohne Farbe anschwitzen.

Zitronenschale abschneiden und mit in den Topf geben. Anschließend Zitrone halbieren, auspressen und einen Schuss Zitronensaft untermischen. Mit Weißwein auffüllen und einkochen lassen. Sahne dazugeben und Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und weiter einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restlichen Butter schaumig aufmixen. Dill abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in die Sauce geben.

Lachsforelle aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. In tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce garniert servieren.

Anstelle des Wirsings könnten Sie auch Spitzkohl verwenden.

Johann Lafer am 26. April 2019

Räucher-Forelle, Kartoffel-Schmarrn, Zwiebel-Chutney

Für zwei Personen

Für die geräucherte Forelle:

1 Forelle	1 unbehandelte Zitrone	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 Wacholderbeeren	1 EL Sonnenblumenöl
100-150 g Räuchermehl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Speck-Schmarrn:

100 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	½ Stange Lauch
2 Eier (Kl. M)	½ EL saure Sahne	40 g Butter
60 ml Milch	60 g Mehl	½ Bund Schnittlauch
25 g Butterschmalz	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zitronensahne:

1 unbehandelte Zitrone	75 g saure Sahne	1 TL Meerrettich
Salz	Pfeffer	

Für das Zitronen-Zwiebel-Chutney:

1 unbehandelte Zitrone	2 Zwiebeln	2 Schalotten
10 g frischer Ingwer	1 kleine rote Chilischote	50 ml trockener Weißwein
2 Zweige Zitronenthymian	50 g Zucker	15 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die geräucherte Forelle:

Die Forelle innen und außen waschen und trockentupfen.

Thymian und 3 Zweige Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und grob zerteilen. Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter und Zitronenscheiben in den Bauch der Forellen legen. Forellen auf der Hautseite mit dem Öl bestreichen.

Die Fische innen und außen großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Boden eines großen Bräters erst mit einer doppelten Lage Alufolie auslegen und mit dem Räuchermehl bedecken. Auf den Herd stellen und erhitzen. Besonders eignet sich ein Bräter mit Dämpfeinsatz. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Wacholderbeeren andrücken. Beide Gewürze zu dem Räuchermehl geben.

Die Forelle in den Dämpfeinsatz oder auf das entsprechende Gitter legen und in den Topf setzen. Sobald das Räuchermehl zu rauchen beginnt, mit dem Deckel verschließen und die Forelle 10 Minuten im Rauch garen.

Für den Kartoffel-Speck-Schmarrn:

Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln wenn möglich am Vortag als Pellkartoffeln kochen und in der Schale auskühlen lassen. Dann schälen und grob raspeln. Speck fein würfeln. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch- und Speckwürfel darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Eier trennen. Eigelbe in eine große Schüssel geben und Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Milch und Eigelbe mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl und saure Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührer steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben.

Butterschmalz in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Kartoffelraspel und Speckmischung darüber verteilen und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist.

Dann die Pfanne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und den Schmarrn 10-15 Minuten fertigbacken. Mit 2 Pfannenwendern in Stücke teilen. 25 g Butterflocken darüber verteilen und den Schmarrn darin schwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine

Röllchen schneiden und den Schmarrn damit bestreuen.

Für die Zitronensahne:

Die Zitrone heiß waschen, fein abreiben und den Saft auspressen. Mit der sauren Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren und zum Schmarrn servieren.

Für das Zitronen-Zwiebel-Chutney:

Die Zitronen heiß abspülen und Schale mit einem Sparschäler fein abschälen und hacken. Zitrone so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch filetieren.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Chilischote halbieren, entkernen, waschen und die Hälfte fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer und Chili darin andünsten. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, die Zitronenschale zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Zwiebeln zugeben und alles weiter einkochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Gewürfelte Zitronen zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Thymian abrausen und trocken wedeln. Die Blättchen abzupfen und unter das Chutney rühren. Zu der Forelle servieren.

Das Gericht auf ovalen Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 26. April 2019

Saibling-Filet mit Spinat-Blinis und Safran-Schaum

Für 2 Personen:

Blinis:

50 g Blattspinat	60 g Buchweizen	1 Msp. Backpulver
1 Ei	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz		

Sojabohnen:

150 g Sojabohnen-Kerne	4 Lauchzwiebeln	1 TL Thai-Currypaste
2 EL Sojasoße	50 ml Gemüsefond	1 TL Butter

Safranschaum:

2 Schalotten	0.5 Zitrone	250 ml Fischfond
100 ml Schlagsahne	50 ml Weißwein	1 TL Olivenöl
0.1 g Safranfäden	Salz, Pfeffer	

Fisch:

2 Saiblingsfilets	2 Zehen Knoblauch	3 Stängel Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und verlesen. Die Blätter grob hacken und mit Buchweizenschrott, Ei, Gemüsefond, Backpulver und etwas Salz in einen hohen Mixbecher geben. Die Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren und beiseitestellen.

Sojabohnen:

Die Sojabohnen-Kerne in einem Topf im kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Sojabohnenkerne und Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Currypaste und Sojasoße dazugeben und das Gemüse unterschwenken. Mit 1 Schuss Gemüsefond ablöschen und 1-2 Minuten erhitzen.

Safranschaum:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Safran darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne angießen und bei mittlerer Temperatur um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und beiseitestellen.

Fisch:

Die Fischfilets gegebenenfalls entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Saibling in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1-2 Minuten garziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl einstreichen. Je 2 EL Bliniteig in die Pfanne geben und zu Blinis ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Die Sojabohnen auf Tellern verteilen. Die Spinatblinis und den Fisch dazu legen. Die Safransoße aufkochen, erneut aufschäumen und auf dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Saibling-Röllchen auf Kräuter-Risoni mit Speckschaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à 300 g	50 g Babyspinat	1 Ei, Eigelb
2 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Für die Risoni:

80 g Risoni	250 ml Gemüsefond	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	1 EL Crème-fraîche
30 g Parmesan	½ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Speckschaum:

50 g geräucherter Speck	1 Zwiebel	300 ml Gemüsefond
75 ml Sahne	40 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Fisch: Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und flach in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht überlappend auf einem Stück Frischhaltefolie auslegen. Babyspinat abbrausen und trockenschleudern. Das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit den Semmelbröseln in der Moulinette zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Fischeiben damit bestreichen. Aufrollen und straff in Frischhaltefolie wickeln. Die Seiten eindrehen und fixieren. Die Roulade rundum mehrmals einstechen und auf ein Dämpfsieb setzen. In einem Dämpftopf 2 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, den Dämpfeinsatz in den Topf stellen und bei geschlossenem Deckel bei 70 Grad etwa ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Risoni: 250 ml Gemüsefond aufkochen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Im heißen Olivenöl anschwitzen, Risoni zugeben und kurz dünsten. Den Weißwein angießen und verkochen lassen. Nach und nach Gemüsefond angießen und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Crème fraîche und Parmesan unter die Risoni rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Speckschaum: Zwiebel abziehen und würfeln. Zusammen mit dem gewürfelten Speck ohne Fettzugabe anschwitzen. Gemüsefond und Sahne angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce passieren, mit Salz, Pfeffer würzen. Kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen. Die Risoni auf Tellern verteilen. Die Saiblingroulade auswickeln und schräg halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Risoni anrichten und mit dem Speckschaum beträufeln.

Johann Lafer am 17. Februar 2017

Wolfsbarsch in Salzkruste mit Salbei-Kürbis-Risotto

Für vier Portionen:

1 Wolfsbarsch, ca. 1,3 kg	1 Bio Zitrone	4 Stiele Rosmarin
4 Stiele Thymian	2 Eiweiß	2 kg grobes Meersalz
2 EL Mehl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	200 g Risottoreis	50 ml Weißwein
800 ml heißer Gemüsefond	50 g Parmesan	50 g Butter
Salz, Pfeffer	250 g Hokkaidokürbis	2 EL Olivenöl
1 Bund Salbei	3 EL geschlagene Sahne	80 g Parmesan

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und im Bauchraum mit Zitronenscheiben, Thymian und Rosmarin füllen. Die Eiweiße in einer Schüssel anschlagen, das Salz und Mehl unterheben. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Hälfte des Salzes darauf verteilen. Den Wolfsbarsch auf das Salz legen, mit dem Rest bedecken und rundum einpacken. Im Backofen etwa 30 Minuten garen.

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in einem Topf in 30 g Butter anschwitzen. Den Reis zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit einer Kelle heißem Gemüsefond auffüllen und unterrühren. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach und nach die Brühe angießen, sobald der Reis alles aufgesogen hat. Nach etwa 16- 18 Minuten ist der Reis al dente gegart. Den Topf vom Herd nehmen. Frisch geriebenen Parmesan und die übrige Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kürbis waschen und entkernen. Das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbistreifen darin anschwitzen. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Salbeiblätter zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufstoßen, abheben und die Haut des Wolfsbarschs abziehen. Die Filets von den Gräten heben. Salbei-Kürbis-Risotto mit geschlagener Sahne verfeinern und in tiefen Tellern anrichten, Wolfsbarschfilets darauf legen. Mit fein gehobeltem Parmesan bestreuen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

Zander mit Champagner-Schaum und Lauch-Fregolasotto

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
50 g Butter	Olivenöl	Meersalz

Für das Lauch-Fregolasotto:

100 g Fregola Sarda	1 Lauch	50 g Butter
250 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

100 ml Champagner	1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft
200 ml Fischfond	3 EL Crème-fraîche	100 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

Das Zanderfilet in die gewünschte Portionsgröße schneiden. Die Filets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Öl legen. Den Fisch bei mittlerer Hitze kross braten. Thymian, angebrühten Knoblauch und Butter dazugeben und den Butterschaum mit einem Löffel über den Fisch geben.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen, mit Salz würzen und servieren.

Für das Lauch-Fregolasotto:

Die Fregola-Sarda-Perlen in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anbraten. Erwärmt Geflügelfond nach und nach angießen.

Den Lauch waschen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Lauchwürfel unter das fertige Risotto rühren und mit Parmesan cremig binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Champagner ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die Sauce leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die übrige Butter und Crème fraîche mit einem Stabmixer einarbeiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 15. März 2019

Geflügel

Coq au vin vom Stubenküken

Für vier Personen

Für das Coq au Vin:

2 Stubenküken	6 kleine Schalotten	3 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
2 EL Mehl	50 g Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
400 ml Riesling	150 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark
100 g kalte Butter	$\frac{1}{4}$ kleine Chilischote	50 g Sahne

Sojasoße, Zucker

Für das Wurzelgemüse:

6-8 Fingermöhren	6-8 kleine Petersilienwurzeln	200 g Griebenschmalz
------------------	-------------------------------	----------------------

Für die Kartoffeln:

4 große, festk. Kartoffeln	6-7 Scheiben Speck	2 EL Blattpetersilie
----------------------------	--------------------	----------------------

Für das Coq au Vin:

Das Stubenküken kalt abbrausen, danach trocken tupfen. Die Keulen auslösen und die Brüste aus dem Brustknochen lassen.

Die Schalotten schälen und halbieren, den Knoblauch schälen und andrücken. Die Stubenküken-Keulen und die Brust gut mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren.

In einem Bratentopf Butterschmalz erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, hinausnehmen und im Ofen bei 160 Grad fertig garen.

1 EL Zucker in den Bratentopf geben und die Schalotten darin karamellisieren. Tomatenmark, Sahne und Aromaten hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond auffüllen und kräftig einkochen lassen.

Zum Schluss mit Butter binden.

Für das Wurzelgemüse:

Das Wurzelgemüse schälen und eventuell der Länge nach halbieren. Das Schmalz im Topf erhitzen und das Gemüse darin bei 85 Grad confieren bis es weich aber noch bissfest ist.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen und abbürsten, mit einem Kugelausstecher möglichst viele Kugeln ausstechen. Die Kugeln im Salzwasser abkochen, kurz abkühlen lassen.

Den Speck in feine Streifen schneiden und mit den Kartoffelkugeln in einer Pfanne in Butterschmalz braten.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Petersilie vollenden.

Schalotten mit etwas Soße anrichten. Die Brüste vorsichtig vom Brustbein herunterschneiden und mit den Keulen anrichten. Confierte Karotten und Petersilienwurzeln dazu verteilen. Die Kartoffelkugeln und Speckstreifen ebenfalls verteilen.

Johann Lafer am 08. April 2017

Enten-Brust, Rauchmandel, Apfel-Kumquat-Chutney, Polenta

Für vier Portionen:

3 Entenbrüste	Salz, Pfeffer	50 g Rauchmandeln, gesalzen
1 TL Kubebenpfeffer	1 EL Rapsöl	4 Stiele Thymian
50 g Butter	400 ml Gemüsefond	200 ml Milch
30 g Butter	Salz, Muskatnuss	150 g Polentagrieß
1 säuerlicher Apfel	150 g Kumquats	2 Schalotten
20 g Ingwer	1 kleine Chilischote	2 EL brauner Zucker
50 ml Weißwein	3 EL Weißweinessig	50 g geschlagene Sahne

Den Backofen auf 110 Grad vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte, leicht gefettete Pfanne legen. Thymian zugeben, auf mittlerer Stufe langsam braten lassen, so dass das Fett auslaufen und die Haut knusprig braten kann.

Rauchmandeln im Mörser grob zerstoßen. Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen, beides mischen und die Entenbrüste darin wenden. Auf ein Ofengitter legen, Thymian darauf legen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten garen. Das Entenbratfett mit der Butter zusammen aufschäumen, die übrige Rauchmandel-Pfeffermischung zugeben und beiseite stellen.

Für die Polenta den Gemüsefond, die Milch und die Butter aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren aufkochen und auf kleinster Flamme 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Apfel waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Kumquats waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Schalotten und Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili kleinhacken.

Braunen Zucker in einem Topf schmelzen. Die vorbereiteten Zutaten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Essig aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dickflüssig einkochen lassen.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, Thymian entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Die beiseite gestellte Butter in der Pfanne nochmals aufschäumen. Die Polenta mit der geschlagenen Sahne verfeinern und auf Tellern verteilen. Das Fleisch darauf legen und mit einigen Tupfen Chutney verfeinern. Mit der Aromabutter beträufeln.

Johann Lafer am 14. Januar 2017

Gekrüterte Maispoularde mit Kohlrabi und Cranberries

Für zwei Personen

Für die Kräuterbutter:

1 Bund Petersilie	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch	250 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Maispoularde:

1 Maispoularde

Für den Sud:

9 Cocktailtomaten	2 rote Zwiebeln	2 weiße Zwiebeln
300 ml Hühnerfond	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
2 TL edelsüßes Paprikapulver	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi mit Grün	50 ml Hühnerfond	250 g Cranberries
50 g Butter	5 Zweige Estragon	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterbutter:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter aufschlagen und mit Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig durchmengen. Einen Spritzbeutel mit der Kräuterbutter füllen.

Für die Maispoularde:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Haut der Maispoularde mit den Fingern lösen. Kräuterbutter einfüllen. Geflügel mit einem Küchenfaden an Flügeln und Beinen zusammenbinden.

Für den Sud:

Die Zwiebeln mit Schale halbieren. Tomaten waschen und trocken tupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fond in eine Schmorpfanne geben. Zwiebeln, Tomaten, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Maispoularde mittig darauf platzieren. Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel vermengen und mit einem Pinsel über das Fleisch geben.

Schmorpfanne im Ofen für 45 Minuten goldbraun garen. Zwischendurch erneuert mit Öl-Paprika-Marinade bestreichen.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Blätter klein schneiden. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und Kohlrabi anbraten. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Hühnerfond zum Kohlrabi und Estragonzweige dazugeben. Pfanne mit einem Deckel abdecken und Kohlrabi garen lassen.

Kohlrabiblätter und Cranberries hinzugeben und gut durchmischen. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maispoularde aus der Form nehmen, Band entfernen und Schenkel und Brust abtrennen.

Den Kohlrabi und Cranberries auf Tellern anrichten, Maispoularde dazu platzieren und servieren.

Johann Lafer am 25. Mai 2018

Grünes Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für vier Personen

Für das Curry:

3 doppelte Hähnchenbrustfilets	200 g Zuckerschoten	1 grüne Paprika
200 g Thai-Spargel	100 g Chinakohlblätter	100 g Shiitake-Pilze
4 Mini-Zucchini	2 kleine Pak Choi	2 Zitronengrasstängel
3 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln	2 cm Ingwerknolle
1 kleine grüne Chilischote	2 Kaffirlimetten-Blätter	2 TL grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Bärlauch	½ Bund Koriander	1 Limette
1 EL heller Sesam	4 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

300 g Natur-Basmatireis	900 ml Gemüsefond	Salz
-------------------------	-------------------	------

Für das Curry:

Fleisch waschen, trocken tupfen. In einem Wok Kokosmilch und Fond aufkochen und die Currypaste einrühren. Ingwer in Scheiben schneiden. Zitronengras klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und ebenso klein schneiden. Ingwer, Zitronengras, Limetten-Blätter, Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in den Sud geben. Das Fleisch ebenso zugeben und bei ca. 70 Grad ca. 7 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Enden entfernen und klein schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zucchini, klein geschnittenen Pak-Choi und die grüne Paprika zugeben und langsam anbraten. Pilze, Spargel und Zuckerschoten erst nach ca. 3 Minuten zugeben und weitere ca. 2 Minuten anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse vom Herd ziehen und kurz beiseitestellen. Aus dem Sud die Limettenblätter, die Chilischote, den Ingwer sowie das Zitronengras abschöpfen. Das Fleisch ebenso aus dem Sud herausnehmen und kurz vor dem Anrichten des Currys in schräge Tranchen schneiden. Bärlauch, Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen bzw. Bärlauch klein zupfen. Kräuter und Chinakohlblätter in den Sud geben und mit einem Pürierstab alles aufmischen, so dass eine grüne Sauce entsteht. Das zuvor gebratene Gemüse und das Hähnchenfleisch untermengen und das Curry mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Garnieren den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten.

Für den Basmati:

Basmatireis im Gemüsefond ca. 12 Minuten bei leichter Flamme garziehen lassen und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Johanns grünes Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit Sesam garnieren und servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018

Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn-Saltimbocca:

2 Perlhuhnbrüste à 160 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ragout:

4 Babyartischocken	150 g Kirschtomaten	1 Zitrone, davon der Saft
1 TL Zucker	50 g Parmesan	100 ml Geflügelfond
1 Bund Schnittlauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Perlhuhn-Saltimbocca:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Perlhuhnbrüste zwischen einem Gefrierbeutel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Salbeiblatt darauflegen und mit dem Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

Für das Ragout:

Die Artischocken putzen und die äußeren harten Blätter abziehen. Mit einem kleinen Messer die übrigen harten Stellen abschälen und vierteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Artischockenviertel mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und trocknen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben, mit etwas Zucker bestreuen und mitrösten. Geflügelfond angießen und das Ragout etwa 2 Minuten weitergaren.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und unter das Gemüse mischen. Parmesan in feine Plättchen hobeln.

Die Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomatenragout auf Tellern anrichten, mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli

Für zwei Personen

Für die Perlhuhn-Spieße:

1 Perlhuhnbrust à 160 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Aioli:

1 Avocado	1 Passionsfrucht	2 Knoblauchzehen
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radieschen

Für die Perlhuhn-Spieße:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und auf Spieße stecken. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Limettenschale abreiben. Perlhuhn-Spieße mit der Hälfte des Knoblauchs, fein abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Satés darin von beiden Seite etwa 2 Minuten anbraten.

Für die Avocado-Aioli:

Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtmark durch ein Sieb streichen. Avocado halbieren und von Kern und Schale befreien.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado mit dem Passionsfruchtmark und etwas Knoblauch fein pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Radieschen waschen, von den Enden befreien und fein hobeln. Das Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli auf Tellern anrichten, mit den Radieschen garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

Weihnachtsgans mit gebackenen Apfel-Rotkohl-Knödeln

Für die Gans:

1 Gans, 4-5 kg (mit Innereien) Küchengarn

Für den Sud:

3 Karotten	1 Stange Lauch	½ Sellerieknolle
2 Orangen in Stücken	3 Lorbeerblätter	Salz
1 EL zerdr. schwarzer Pfeffer	1 Chilischote	6 Pimentkörner
5 Nelken	4 Kardamomkapseln	2 Zimtstangen
2 Sternanis	Wasser	

Für die Soße:

1/3 vom Gemüse-Sud	3 Zwiebeln	4 Pimentkörner
1 EL Tomatenmark	100 g Maronen	2 EL Honig
80 ml Sojasoße salzarm	Salz	15 Pfefferkörner
2 EL Zuckerrübensirup	2 EL Speisestärke	4 cl Cognac
100 ml Portwein		

Für den Lack:

3 EL Zuckerrübensirup	60 g Honig	80 ml Sojasoße salzarm
60 ml Gänsefond		

Für den Apfelrotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 weiße Pfefferkörner
2 EL flüssiger Honig	50 ml Weißweinessig	200 ml Rotwein
2 Zwiebeln	250 g Äpfel (z.B. Boskop)	
50 g Gänseeschmalz	50 g Preiselbeermarmelade	Salz, Pfeffer
1 Papier-Teefilter	Küchengarn	

Für die Knödel:

400 g Apfel-Rotkohl	180 g Semmelbrösel	80 g Mehl
2 Eier	1 Zimtstange in Streifen	500 ml Pflanzenöl

Für den Rosenkohl:

150-200g Rosenkohl	3 EL Gänsefett (vom Sud)	100 g Schalotten
1 Stück Ingwer	Meersalz	1 EL glatte Petersilie

Für die Maronen:

300 g vorgegarte Maronen	60 g Honig	100 ml frischer Orangensaft
Mandarinen-Schale	3 Lorbeerblätter	

Für die Gans:

Die Innereien der Gans aus der Gans nehmen waschen und kühl stellen. Die Flügel von der Gans entfernen und ebenfalls kühl stellen. Die Gans mit Küchengarn binden.

Die gebundene Gans in einen großen Topf oder Bräter geben.

Sellerie, Karotten, Lauch, Chilischote und Orangen putzen, grob in Stücke teilen und 2/3 davon mit den Gewürzen (Lorbeerblätter, Salz, schwarzer Pfeffer, Nelken, Kardamomkapseln, Pimentkörner, Zimtstangen, Sternanis) zur Gans geben. Den Topf mit so viel Wasser auffüllen bis die Gans vollständig bedeckt ist.

Die Gans 10 Minuten mit dem Rücken nach unten und dann weitere 20 Minuten mit der Brust nach unten zugedeckt dezent köcheln lassen.

Dann über Nacht in dem Sud erkalten lassen bzw. natürlich kaltstellen (z.B. auf der Terrasse, im Keller oder Kühlschrank).

Am nächsten Tag die Gans aus dem Sud nehmen, auf ein Gitter mit Saftpfanne legen, etwas Sud auf das Backblech gießen und die Gans salzen und dann in den kalten Ofen schieben. Die Temperatur auf 120 Grad Umluft einstellen.

Als Faustregel gilt: eine Stunde Garzeit pro Kilo Gans.

Für die Soße:

Inzwischen das Gänsefett vom Sud abschöpfen und 3-4 EL in einen flachen Topf geben. Nun im heißen Gänsefett die Innereien samt Flügel (klein geschnitten) mit den Zwiebelstücken schön braun anrösten (das dauert). Zwischendurch mehrmals mit dem Gänsefond ablöschen und immer stark einkochen lassen (muss richtig dunkelbraun sein).. Pimentkörner und Pfefferkörner begeben, ebenso das Tomatenmark, und kräftig mitrösten (ca.5-6 min).. Es muss ein toller Bratensatz entstanden sein. Nun mit dem Gänsefond samt klein geschnittenem Gemüse aufgießen (ca. 3 Liter.) Das Ganze nun auf 1/4 der Gesamtmenge stark einkochen lassen. Honig, Sojasoße, Salz, Pfefferkörner, Zuckerrübensirup begeben, abschmecken und durch ein Sieb passieren. Dann mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und noch ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Soße mit Portwein und Cognac verfeinern.

Für den Lack:

Alle Zutaten in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Etwas abkühlen, dann den Ofen auf 180 Grad einstellen und damit die Gans mehrmals (4-5-mal) überpinseln.

Für den Apfelrotkohl:

Den Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.

TIPP:

Je gleichmäßiger Sie den Kohl schneiden, desto gleichmäßiger wird er gar. Wenn Sie größere Mengen verarbeiten, ist die Küchenmaschine eine praktische Alternative.

Zimt, Nelken Wacholderbeeren und Pfeffer in einen Teefilter oder ein Mull Tuch geben und mit Küchegarn zubinden.

Rotkohl mit Preiselbeermarmelade, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sud dabei auffangen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit 1 TL Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren.

Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht.

TIPP:

Für eine leichte Bindung reiben Sie eine kleine mehligkochende Kartoffel in den Kohl und garen sie 5 Minuten mit.

Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Der Rotkohl bekommt eine fruchtige Note, wenn Sie ihn mit Johannisbeer- oder Holunderbeersaft verfeinern.

Für die Apfel-Rotkohl-Knödel:

400 g des Apfel-Rotkohls (am besten vom Vortag) auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Apfel-Rotkohl mit 60g Semmelknödeln vermischen und mit feuchten Händen zu Knödeln formen, in der Mitte mit dem Finger eine Mulde eindrücken und dann einen Zimtstreifen einstecken. Knödel ins Tiefkühlfach stellen und anfrieren lassen.

Anschließend in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und langsam goldbraun in ca. 160 Grad heißem Pflanzenfett ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rosenkohl:

Vom Rosenkohl außen die schönen Blätter vorsichtig ablösen.

Gänseschmalz erhitzen und dann Schalottenwürfeln darin anbraten.

Die Pfanne mit dem Ingwerstück mehrmals einreiben, anschließend Rosenkohlblätter dazu geben kurz mitbraten mit Salz abschmecken und zum Schluss die Petersilie untermischen.

Für die Maronen:

Honig in einer Pfanne schmelzen, Orangensaft und Mandarinschale und Lorbeerblätter begeben, anschließend kommen 200 g der ganzen, nicht zerfallenen, Maronen dazu. Das Ganze nun sirupartig einkochen, so dass die Maronen einen super Glanz haben.

Johann Lafer am 14. Dezember 2019

Zweierlei vom Hühnchen auf Sellerie-Rösti und Gemüse

Für 2 Personen:

Hühnchen:

1 Hühnchen	150 g Semmelbrösel	50 g Mehl
1 Ei	2 EL Sahne	300 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Sellerie-Rösti:

400 g Knollensellerie	1 Eigelb	2 TL Speisestärke
30 g Butter	Salz	

Hühnchen-Ragout:

1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin	150 ml Geflügelfond
50 ml Schlagsahne	20 ml Madeira	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Gemüse:

250 g Rote Bete	1 Lauchzwiebel	1 Orange
1 Stück Ingwer	2 TL Honig	Salz

Kürbiskern-Creme:

50 g Kürbiskerne	1 EL Kürbiskernöl	50 g Schmand
Salz, Pfeffer		

Hühnchen:

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Hühnchen trocken tupfen und die Keulen ablösen. Die Brust heraus schneiden, häuten und halbieren. Die Keulen häuten, entbeinen und das Fleisch halbieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innereien für das Ragout aufheben.

Das Ei mit der Sahne in einer flachen Schale verquirlen. Die Fleischstücke in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf eine Platte legen und im Ofen warm stellen.

Sellerie-Rösti:

Sellerie gründlich waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit Salz, Eigelb und Speisestärke vermengen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Selleriemasse in Portionen darin verteilen. Zu Rösti formen und bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls im Backofen warm stellen.

Hühnchen-Ragout:

Für das Ragout die Innereien des Hühnchens putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Innereien darin kurz scharf anbraten. Herausheben und beiseitestellen. Schalotten in die Pfanne geben und anschwitzen. Mit Madeira ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne angießen, salzen und pfeffern. Den Rosmarin hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Innereien dazugeben und kurz in der Soße erwärmen. Abgedeckt beiseitestellen.

Gemüse:

Die Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler einen breiten Schalenstreifen abziehen. Die Schale in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, zuerst in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden. Den Honig in einem Topf aufschäumen, Orangenschale und Ingwer darin anschwitzen. Die Rote Bete dazugeben und mit dem Saft der Orange ablöschen. Mit Salz würzen und abgedeckt 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Zuletzt unter das Gemüse mischen.

Kürbiskern-Creme:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und zusammen mit dem Schmand und dem Kürbiskernöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das Rote-Bete-Orangen-Gemüse und die Rösti auf Tellern verteilen. Das gebackene Hühnchen dazulegen. Das Ragout ebenfalls auf den Tellern verteilen und die Kürbiskern-Creme dazu servieren.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Hack

Enten-Frikadellen, Orangen-Soße, Brokkoli, Spätzle

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g Entenfleisch, Keule	1 Brötchen vom Vortag	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	100 ml Milch
25 g Butter	1 EL gehackter Majoran	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 saftige Orangen	75 ml Whisky	125 ml Entenfond
1 $\frac{1}{2}$ TL Stärke	50 g Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle:

150 g Mehl	5 Eier	4 Zweige glatte Petersilie
1 Muskatnuss	50 g Butter	1 TL feines Salz

Für den Brokkoli:

400 g Brokkoli	1 EL Mandelblättchen	1 TL feines Salz
----------------	----------------------	------------------

Für die Frikadellen: Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Das Brötchen grob entrinden, würfeln, mit Milch begießen und 5 Minuten einweichen. Das Entenfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in zerlassener Butter in einer Pfanne etwa 2 Minuten glasig dünsten. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und zusammen mit Majoran, Ei, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Entenfleisch in einen Mixer geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse mixen. Diese mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. Frikadellen in heißem Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Sauce: Von einer Orange mit einem Zestenreißer Zesten abziehen. Danach die Orangen halbieren und auspressen. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, Orangenzesten hineingeben und darin anschwitzen. Bratansatz mit Whisky ablöschen, Orangensaft, Entenfond angießen. Frikadellen zurück in den Sud geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten sanft im Sud garen und aus der Pfanne nehmen.

Den Orangen-Sud auf etwa 150 ml einkochen lassen, mit angerührter Stärke leicht binden und mit Butter aufmontieren.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Spätzle: Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Eier trennen. Die Volleier, zwei Eigelb und Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Mit etwas Muskat würzen.

Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt, ohne zu reißen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen und ins kochende Wasser drücken. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese mit einer Schaumkeller herausheben und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für den Brokkoli: Brokkoli in einzelne Rösschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Den Brokkoli mit den Mandelblättchen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2019

Geflügel-Bällchen in süßsaurer Soße

Für zwei Personen

Für die Geflügelbällchen:

300 g Geflügelhackfleisch	50 ml Sahne	100 g Pankomehl
1 Limette (Abrieb)	20 g Currypulver	30 ml Sweet Chilisauce
Salz		

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	4 Tomaten	1 Babyananas
2 rote Zwiebeln	2 junge Knoblauchzehen	1 Limette (Abrieb)
1 Chilischote	100 ml Olivenöl	Olivenöl, Pfeffer

Für die Geflügelbällchen:

Die Limette waschen und trockentupfen. Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Currypulver, der Sweet Chilisauce, der Sahne, dem Pankomehl, dem Abrieb von der Limette und etwas Salz vermengen. Die Fleisch-Masse zu kleinen Bällchen formen.

Für die Sauce:

Rote Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben, rote Zwiebeln dazu geben und anbraten. Babyananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas-Würfel in den Topf geben und gut vermengen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden und Kerne entfernen. Knoblauch und Chili in den Topf geben. Passierte Tomaten ebenfalls hinzugeben, vermengen und mit Pfeffer würzen.

Hackbällchen in die Sauce geben und das Fleisch in der Sauce auf niedriger Temperatur garziehen lassen. Limette waschen, trockentupfen und etwas Abrieb über die Sauce geben. Tomaten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Streifen schneiden und mit in den Topf geben. Frühlingslauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und mit in den Topf geben. Olivenöl zum Schluss über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Juni 2018

Geflügel-Hack, Zitronengras-Spieß, Obstsalat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Spieße:

200 g Geflügelhackfleisch	1 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen
50 g Ingwer	4 Zitronengrasstiele	1 rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Brötchen	2 EL Semmelbrösel	200 ml Vollmilch
1-2 EL Sojasauce	1 Ei	1 Msp. fruchtiges Currypulver
Pflanzenöl	Chili	Salz

Für den Obstsalat:

$\frac{1}{2}$ Baby-Ananas	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Pfirsich
$\frac{1}{4}$ kleine Wassermelone	25 g feiner Rucola	1 Limette (Schale, Saft)
Pflanzenöl	1 TL brauner Zucker	

Für die Vinaigrette:

50 g Ingwer	1 Schalotte	1 rote Chilischote
2 EL geröstete Erdnüsse	2-3 EL Erdnussöl	1-2 EL weißer Balsamico
Chili	Salz	

Für die asiat. Mayonnaise:

2 cm Ingwerwurzel	1 Knoblauchzehe	
2 Eigelbe	1 TL Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1 Zitrone (Saft)	2 Zitronen (Schale)	2 EL Sojasauce
1 Zweig Koriander Chili	Salz	

Für die Spieße: Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen würfeln und in Milch einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles fein würfeln. Chilis halbieren und entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Hackfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Brötchen, Semmelbrösel, Chilis, Sojasauce, Ei und Currypulver mischen und mit Salz und Chili würzen. Zitronengras der Länge nach viermal einschneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 4 Röllchen formen und jeweils vorsichtig in den Zitronengrasstiel drücken. Die Grillpfanne einfetten und erhitzen. Die Geflügelspieße reinlegen und bei mittlerer Temperatur langsam in der Pfanne von allen Seiten grillen.

Für den Obstsalat: Ananas schälen, halbieren, entstrunken und in Scheiben schneiden. Die $\frac{1}{2}$ Mango schälen und in Streifen vom Kern schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren und entkernen. Die Melone schälen und in Scheiben schneiden. Limettenschale und -saft mit Zucker verrühren und das Obst damit bestreichen. Die Grillpfanne einfetten und das Obst grillen, bis ein Muster entsteht. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für die Vinaigrette: Ingwer schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Chili halbieren und entkernen, waschen und würfeln. Ingwer, Schalotte, Chiliwürfel, Nüsse, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Chili würzen. Vinaigrette mit Rucola und gegrilltem Obst mischen. kuechenschlacht.zdf.de

Für die asiat. Mayonnaise: Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eigelbe und Senf in eine Schüssel geben. Öl unter ständigem Rühren langsam in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen und alles zu einer Mayonnaise aufschlagen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und -schale, Ingwer, Knoblauch und Sojasauce zugeben, mit Salz und Chili würzen und zum Schluss mit dem Koriander verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Juni 2018

Gefüllte Kalb-Frikadellen mit Pilzrahm

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

350 g Hackfleisch vom Kalb	2 Scheiben altes Toastbrot	50 g Semmelbrösel
50 g Pankobrösel	100 ml Sahne	6 Kugeln Mini-Mozzarella
1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	Pflanzenöl
Koriandersaat	weißer Pfeffer	

Für den Pilzrahm:

300 g gemischte Pilze	$\frac{1}{4}$ rote Chili	1 kleine Zwiebel
2 Schalotten	125 ml Kalbsfond	125 ml Sahne
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für die Frikadellen:

50 ml Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Das Toastbrot würfeln und mit der Sahne vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Kerbel abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Toastbrot, der übrigen Sahne und Kerbel vermengen. Mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen.

Den Teig in sechs Portionen teilen und je eine Kugel Mozzarella in die Mitte einer geformten Kugel geben.

Die Frikadellen in einer Mischung aus Semmelbröseln und Panko wenden und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten langsam goldbraun anbraten.

Für den Pilzrahm:

Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Pilze in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten, Zwiebeln und Schalotten dazugeben und hellbraun rösten. Etwas Chili mit anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Im Bratensatz der Pilze Kalbsfond und Sahne aufkochen und 5 Minuten reduzieren. Die kalte Butter einrühren und die Sauce so cremig aufmontieren.

Die Pilze wieder unterrühren und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Für die perfekten Frikadellen können Sie einen Eisportionierer mit Öl bestreichen, die Seiten mit Pankobröseln auskleiden und die Frikadellen dann aus der Masse abstechen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit reichlich gehackter Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2019

Kalb-Frikadellen, Steinpilz-Rahmsoße, Kichererbsen-Stampf

Für 4 Personen

Für die Kalbsfrikadellen:

700 g Kalbfleisch (Schulter)	50 g Speck, gewürfelt	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 EL Senf
1 Ei	3 EL Semmelbrösel	30 g Butterschmalz
1 halbierte Knoblauchknolle	½ Bund Thymian	½ Bund Rosmarin
Salz, Pfeffer		

Für die Kichererbsen:

500 g Hokkaidokürbis	150 g Kichererbsen, vorgegart	1 kleine Chilischote
Salz, Pfeffer	30 g Butter	2 TL gerösteter Sesamsamen

Für die Steinpilzrahmsoße:

80 g Speck (in Scheiben)	200 g Steinpilze	½ EL Butterschmalz
Sahne	½ Bund glatte Petersilie	

Für die Kalbsfrikadellen:

Das Kalbfleisch würfeln und mit dem Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen mit Paprikapulver, Senf, dem Ei und den Semmelbröseln zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 12 Frikadellen formen. Eine Pfanne erhitzen, das Butterschmalz hineingeben und die Frikadellen darin rundum braun braten. Währenddessen die Knoblauchknolle und die Kräuterstiele mit in die Pfanne geben.

Für die Kürbis-Kichererbsen:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Kürbis und die Kichererbsen in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend mit Butter in eine große Schüssel geben und stampfen. Nach Geschmack würzen und die Sesamsamen darüberstreuen.

Für die Steinpilzrahmsoße:

Den Speck in kleinere Stücke schneiden und in dem Butterschmalz anrösten. Anschließend die geviertelten Pilze mit in die Pfanne geben. Den Speck und die Pilze aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Etwas Fond in die Pfanne geben und einen Schuss Sahne dazugeben. Nun den Speck und die Pilze zurück in die Pfanne geben und mit etwas Petersilie verfeinern.

Den Kürbis-Kichererbsen-Stampf auf einem Teller anrichten. Die Frikadellen darauf drapieren und mit der Steinpilzrahmsoße übergießen.

Johann Lafer am 14. Oktober 2017

Kalb

Cordon bleu vom Kalb-Filet, Rosenkohl, Steckrüben-Rösti

Für zwei Personen

Für den Rösti:

400 g Steckrübe 2 TL Speisestärke $\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange
30 g Butter

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl 1 Schalotte 50 ml Gemüsefond
50 ml Sahne Muskatnuss Salz
Pfeffer

Für das Fleisch:

1 Kalbsfilet à 360 g 1 Scheibe Pata Negra 1 Scheibe Gruyère
100 g Semmelbrösel 2 EL Mehl 1 Ei
100 g Butterschmalz

Für den Rösti:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steckrübe schälen und grob raspeln. Mit der Speisestärke, etwas Salz und fein abgeriebener Orangenschale würzen. Die Masse halbieren und in zwei kleinen Pfannen jeweils die Raspel in etwas Butterschmalz anbraten, bis sie Farbe nehmen. Nun zusammenschieben und leicht andrücken. Auf der Unterseite goldbraun braten. Die Rösti vorsichtig wenden, Butter am Rand zugeben und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun und knusprig braten. Rösti im Ofen warm stellen.

Für den Rosenkohl:

Schalotte abziehen und vierteln. Rosenkohl halbieren. Beides im Zerkleinerer einige Sekunden häckseln. Rosenkohlmischung mit dem Gemüsefond und der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und fünf Minuten sämig einkochen lassen.

Für das Fleisch:

Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und in circa zweieinhalb Zentimeter dicke Medaillons schneiden. Diese mittig einschneiden, aufklappen und mit Frischhaltefolie bedecken. Mit einem Plattiereisen leicht plattieren. Pata Negra und Gruyère grob schneiden und miteinander mischen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Käsemischung füllen. Zusammenklappen und andrücken. Das Fleisch in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Die Cordon Bleu von beiden Seiten im heißen Butterschmalz goldbraun und knusprig braten. Zum Anrichten die Rösti auf Tellern verteilen, Rahm-Rosenkohl zu Nocken formen und darauf legen. Die Cordon Bleu dazu legen und mit Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 13. Januar 2017

Johanns sommerlicher Grill-Teller mit Kalb-Filet

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Kalbsfilet	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Wassermelone	3 Pfirsiche	1 Bund Rucola
50 ml Sojasauce	1 EL Honig	Sesamöl
2 Stängel Kreta-Basilikum		

Für die Vinaigrette:

1 Tomate	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
75 ml Gemüsefond	2 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Sesamöl
Sojasauce	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Kalbsfilet anbraten.

Beim Wenden Butter, Rosmarinzweige und Thymianzweige mit in die Pfanne geben, kurz weiter braten. Das Kalbsfilet in der Pfanne ruhen lassen, um den Garpunkt zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Rucola in Eiswasser legen. Sesamöl in einer Grillpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Die Wassermelone schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Beides mit Sesamöl, Sojasauce und Honig einreiben. Wassermelone und Pfirsiche vorsichtig im Sesamöl grillen.

Für die Vinaigrette:

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die rote Zwiebel und Schalotte abziehen, zusammen mit der Tomate in feine Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Gemüsefond, Balsamicoessig und Sesamöl mischen, über das Gemüse gießen und gut vermengen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola auf den Teller geben. Gegrillte Melone, Pfirsiche und Kalbsfilets darauf anrichten. Die Vinaigrette darüber geben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 02. August 2019

Kalb-Geschnetzeltes mit Pilzen, Maultaschen, Frisée-Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbgeschnetzelte:

300 g Kalbfleisch (Nuss)	150 g kl. Pfifferlinge	1 Zwiebel
100 ml Sahne	75 ml Weißwein	25 g Butterschmalz
5 g glatte Petersilie	10 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Maultaschenteig:

1 Ei (Größe M)	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
Salz		

Für die Füllung:

200 g gemischte, frische Pilze	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Eier (Größe M)	$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	50 ml Milch
2 EL Semmelbrösel	25 g Butter	1 Muskatnuss
Mehl	Salz	Pfeffer

Friséesalat mit Tomatensalsa:

80 g Friséesalat	2 Fleischtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Limette
2 Zweige Kerbel	1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz		

Für das Kalbgeschnetzelte mit Pfifferlingen:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise von allen Seiten scharf anbraten. Dabei immer wieder etwas Butterschmalz zugeben, jeweils einen TL Mehl darüber stäuben und goldbraun anrösten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pfifferlinge putzen und ggf. halbieren. Die Pilze und die Zwiebelwürfel in der Fleischpfanne anbraten.

Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazugießen und gut in die Sauce einrühren. Das Fleisch dazugeben und drei Minuten köcheln lassen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Die gehackte Petersilie unter das Geschnetzelte rühren.

Für den Maultaschenteig:

Ei, Mehl, Hartweizengrieß und etwas Salz in der Küchenmaschine 10 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Milch im Topf erwärmen. Das Brötchen würfeln und in lauwarmer Milch 10 Minuten einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze säubern und grob würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Knoblauch und Zwiebel zufügen und alles 3-5 Minuten braten. Etwas abkühlen lassen und nun mit dem Brötchen, der Milch, einem ganzen Ei und den Semmelbröseln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.

Den vorher hergestellten Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu Bahnen von ca. 30x15 cm dünn ausrollen. Das übrige Ei trennen, das Eigelb verquirlen und mit 2 EL Wasser verrühren.

Je einen Esslöffel der Pilz-Füllung im Abstand von 4 cm auf dem Teig verteilen. Die Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen und die beiden langen Seiten über die Füllung klappen. Den Teig zwischen den Füllungen mit einem Holzlöffel gut andrücken und die Maultaschen mit einem Teigrad trennen. Maultaschen mit der Hand etwas flach drücken. Einen Topf mit Salzwasser

erhitzen und die Maultaschen in siedendem Salzwasser 8-10 Minuten ziehen lassen.

Friséesalat mit Tomatensalsa:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Tomaten waschen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Kerbel abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

Limette auspressen und alle vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Honig und Olivenöl verrühren. Die Salsa kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friséesalat waschen, trocken-schleudern und grob rupfen. Tomatensalsa darauf verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 20. September 2019

Kalb-Roulade, Kartoffel-Püree, Tomaten-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Farce:

60 g eiskaltes Kalbsfleisch	80 ml eiskalte Sahne	1 kleine Knoblauchzehe
2 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Roulade:

150 g Kalbsfilet	1 Scheibe milder Schinken	Salz, Pfeffer
------------------	---------------------------	---------------

Für das Spargel-Kartoffel-Püree:

150 g mehligk. Kartoffeln	3 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone
100 ml Milch	20 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Estragon	1 Zweig Kerbel	2 Zweige Basilikum
1 TL Wasabi	1 Muskatnuss	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten-Vinaigrette:

2 Tomaten	1 kleine Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
2 EL heller Balsamicoessig	1 TL mittelscharfer Senf	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Koriander	80 ml Olivenöl	Honig, Salz, Pfeffer

Für die Farce:

Das Kalbfleisch waschen, trockentupfen und zerkleinern. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Estragon, Kerbel und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Fleisch, Knoblauch und Kräuter in einen Multi Zerkleinerer geben und zerkleinern bis sich ein „Ball“ gebildet hat. Nun die Sahne hinzugeben und zu einer glatten Masse pürieren. Farce zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade:

Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und zwischen zwei Frischhaltefolien sehr dünn plattieren. Das Fleisch auf die Breite der Schinkenscheibe zurechtschneiden, mit der Farce bestreichen, falls nötig mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig zusammenrollen. Nun die Roulade auf die Schinkenscheibe legen und erneut einrollen. Die Roulade in eine hitzebeständige Klarsichtfolie wickeln und stramm zusammendrehen. Bis zur Weiterverarbeitung kaltstellen oder direkt bei 70°C in den Ofen legen. Kerntemperatur stetig prüfen. Zum Schluss tranchieren.

Für das Spargel-Kartoffel-Püree:

Grünen Spargel waschen, trockentupfen und im unteren Drittel schälen. Die Köpfe abschneiden, beiseitelegen und den unteren Teil in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Den Spargel (Stücke und Köpfe) in heißem Salzwasser zusammen mit der Petersilie blanchieren. Die Spargelköpfe entnehmen und zur Seite legen. Nun den Spargel und die Petersilie in einem Standmixer zu einer glatten Creme mixen.

Butter in einer Pfanne bräunen. Die Kartoffeln gut waschen und schälen. Die Schalen mit der Milch und der braunen Butter erwärmen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in den Topf pressen. Nun die Milch-Mischung durch ein Sieb geben und in das das Püree rühren.

Die hergestellte Spargelcreme zum Püree geben und gut verrühren.

Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Püree mit Wasabi, Muskatnuss, etwas Zitronenabrieb und -Saft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Estragon und Kerbel in eine Pfanne mit Öl und Butter geben und erhitzen. Die Spargelköpfe darin aromatisieren.

Für die Tomaten-Vinaigrette:

Tomaten blanchieren und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken.

Aus Weißweinessig und Balsamicoessig, Senf und Öl eine Vinaigrette herstellen. Kräuter abrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Tomatenwürfel und Knoblauch zur Vinaigrette geben und mit Kräutern, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Spargelköpfen garnieren und servieren.

Johann Lafer am 02. August 2019

Sous vide gegartes Kalb-Filet mit Pfifferling-Schmarrn

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:	400 g Kalbsfilet	1 Zehe Knoblauch
2 rote Zwiebel	1 Limette (Schale, Saft)	1 EL Dijon-Senf (mittelscharf)
1 Bund Thymian	8 Blätter Salbei	½ Bund Petersilie
1 EL schwarze Pfefferkörner	3 EL Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer
Für die Pfifferlinge:	200 g Pfifferlinge	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotten	30 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Für den Teig:	2 Eier	100 ml Milch
120 g Mehl		
Für den Schmarrn:	Butterflocken	½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	Für die Sauce:	100 g Preiselbeeren (mit Saft)
1 Orange (Schale)	100 g feste Butter	300 ml Kalbsfond
3 EL Teriyaki	Salz, Pfeffer	

Für das Kalbsfilet: Den Backofen auf 120 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Limettenschale abziehen, Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salbei und Thymian abrausen und trockenwedeln. Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl, 5 Blätter Salbei, ½ Bund Thymian und Pfefferkörner zu einer Marinade vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Salbei und Thymian zur Seite legen. Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Filet in der Marinade wenden, in einen Beutel legen, mit einem Strohhalme die Luft rausziehen und Beutel fest verschließen. Wasser in einen Topf auf 65 Grad im Ofen erwärmen und Filet darin 25 – 30 Minuten garen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, restlichen Thymian und Salbei darin glasieren lassen. Filet aus der Tüte nehmen, mit Salz nachwürzen und in der Pfanne scharf anbraten. Herausnehmen und in Tranchen aufschneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Filet mit Senf einreiben, in Petersilie wenden und ruhen lassen.

Für die Pfifferlinge: Den Backofen auf 180 ° C (Ober/ Unterhitze) vorheizen. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Pfifferlinge mit einer Pilzbürste putzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Pfifferlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Teig: Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle formen, Milch hineingießen und klumpenfrei verrühren. Eier hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Teig schaumig schlagen.

Für den Schmarrn: Den Schmarrn-Teig zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben und im Backofen 20 Minuten garen. Pfifferling-Schmarrn aus dem Backofen nehmen. Schmarrn vorsichtig auseinanderheben und Butterflocken unterheben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und über den Schmarrn geben. Salz und Pfeffer nachwürzen und nachbraten.

Für die Sauce: Die Orange waschen, trocken tupfen und Schale abziehen. Orangenschale mit Kalbsfond und Teriyaki in einen Topf geben und einkochen lassen. Preiselbeeren dazugeben und köcheln lassen. Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kalbsfilet, Pfifferling Schmarrn und Preiselbeer-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Juli 2017

Wiener Schnitzel mit steirischem Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

800 g festk. Salatkartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
3 Schalotten	75 g Frühstücksbacon	1 Salatgurke
2 EL Rapsöl	250 ml Fleischbrühe	30 ml Balsamico bianco
1 EL Senf	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 Kalb-Schnitzel à ca. 160 g	Öl	50 g Sahne
2 Eier	100 g Mehl	250 g feine Semmelbrösel
leicht gebräunt	200 g Butterschmalz	1 Zitrone
4 Kapern	4 Sardellen	1 Zweig Petersilie
4 EL Kürbiskernöl	2 EL Kürbiskerne	

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken.

Das Salz und den Kümmel zugeben und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und pellen. In dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mithilfe eines Esslöffels auskratzen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Frühstücksbacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fettzugabe auslassen. Sobald der Bacon goldbraun ist, das Rapsöl und die Schalotten mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Unter die Kartoffeln mengen.

Die Brühe, den Balsamico und den Senf in eine Pfanne geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die heiße Brühe über die Kartoffeln gießen und unterheben. Den Salat beiseite stellen und durchziehen lassen.

Je nach Geschmack mit Kümmel würzen.

Für die Schnitzel:

Die Kalbsschnitzel zwischen zwei geölten Klarsichtfolien dünn ausklopfen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne in einer Schale halbsteif schlagen. Die Eier, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe einer Gabel verquirlen. Das Mehl vorsichtig über die Schnitzel sieben. Durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel nacheinander schwimmend von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Während des Bratens die Pfanne schwenken. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Kürbiskernöl zum Kartoffelsalat geben, unterheben und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit je einer um eine Kaper verschlungenen Sardelle und einem Blatt Petersilie belegen. Die Schnitzel mit den Zitronenscheiben anrichten und den Kartoffel-Gurken-Salat dazu servieren.

Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Johann Lafer am 28. April 2018

Zürcher Geschnnetzertes, Kartoffel-Rösti, Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Geschnnetzerte:

300 g Kalbfleisch (Nuss)	1 Schalotte	150 g braune Champignons
10 g Mehl	75 ml Weißwein	100 ml Sahne
½ Bund glatte Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

400 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Kichererbsen	75 g Babyspinat	1 kleine Flugmango
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	1 EL Rosinen
1 TL flüssiger Honig	2 EL Weißweinessig	2 EL Traubenkernöl
½ TL Garam Masala	1 TL schwarzer, weißer Sesam	Salz, Pfeffer

Für das Geschnnetzerte:

Die Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Eine ausreichend große Pfanne erhitzen und das Rapsöl hineingeben. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Mehl darüber streuen und kurz anrösten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Schalotten-Würfel und Champignon-Scheiben in der Pfanne anbraten und anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und mit dem Weißwein verrühren. Das Fleisch zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Das Geschnnetzerte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Petersilie unter das Geschnnetzerte rühren.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit einem Küchentuch ausdrücken. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Feuchtigkeit ausdrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspel hineingeben und unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Kartoffelmasse mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben. Mit einem entsprechend großen Teller, der genau in die Pfanne passt, beschweren. Die Rösti bei milder Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Dann die Rösti mithilfe eines Geschirrtuchs samt Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. (Vorsicht, der Teller ist heiß!) Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Dabei die Butter in kleinen Flöckchen vom Rand dazugeben.

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl und dem Garam Masala in einer ofenfesten Schale mischen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern schneiden und kleinwürfeln. Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Die Mango, die Schalotte, die Rosinen, den Honig, den Weißweinessig und das Traubenkernöl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Den Spinat waschen, trocken-schleudern und in eine Schüssel geben. Mit dem Mango-Dressing mischen. Den Spinatsalat auf Tellern anrichten und mit den Kichererbsen und dem Sesam bestreuen.

Johann Lafer am 11. Oktober 2017

Lamm

In Ingwer-Honig geschmorte Lammhüfte, lila Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammfleisch	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 20 g
1 EL Honig	100 ml Pflaumenwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g lila Karotten	100 g vorgeg. Kichererbsen	1 Schalotte
25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft)	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

25 g Butter	1 EL helle Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 lila Karotte	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammhälften mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Honig, Ingwer und Chili zum Fleisch geben und mit dem Pflaumenwein ablöschen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten rosa garen und das Fleisch dabei etwa zweimal wenden.

Für das Püree:

Die lila Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden.

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten, Karotten und Kichererbsen in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser angießen und abgedeckt 15 Minuten weichkochen. Die Butter und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

Für die Sauce:

Das Fleisch aus dem Sud nehmen und abgedeckt warm stellen.

Den Bratensud mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam zugeben und mit der Butter zu einer leichten Sauce aufmontieren.

Den Koriander abbrausen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Für die Garnitur:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL erhitztem Olivenöl kross ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Die Lammhälften aufschneiden mit dem Karottenpüree auf Tellern anrichten. Den Ingwer-Honig-Sud darüber träufeln, mit Koriander und Karottensticks bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 23. November 2017

Indisches Lamm-Korma, Spargel-Salat, Joghurt-Fladen

Für zwei Personen

Für das Lamm-Korma:

400 g Lammrücken, ausgelöst	1 Zwiebel	5 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Chilischote
1 EL Butter	100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

6 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone (Saft)	1 TL Honig
2 EL Cashewkerne	8 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Fladen:

150 g Naturjoghurt	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1 TL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für das Lamm-Korma:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Chilischote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chilischote fein würfeln. Koriander und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und mit Koriander und Kreuzkümmel vermengen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomaten waschen und trocken tupfen.

Fleisch und Tomaten hinzufügen und etwa 3-4 Minuten anbraten.

Joghurt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen bei mittlerer Temperatur einige Minuten sämig einkochen lassen

Für den Salat:

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel längs in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Cashewkerne und Petersilie zum Spargel geben und beiseite stellen.

Für die Fladen:

Den Joghurt mit dem Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine Pfanne stark aufheizen. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen. Leicht bemehlen, falls der Teig klebt. Die Fladen in der heißen Pfanne nach und nach von beiden Seiten backen.

Das indische Lamm-Korma mit Spargel-Petersilien-Salat auf Tellern anrichten, Joghurtfladen dazu platzieren und servieren.

Johann Lafer am 25. Mai 2018

Lamm-Filets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauch-Marinade

Für vier Personen

Für die Lammfilets:

2 Zweige Rosmarin	2 EL Pankobrösel	8 parierte Filets
2 EL gutes Olivenöl	2 Thymianzweige	Salz, Pfeffer
1 EL Senf		

Für das Gemüse:

4 kleine rote Zwiebeln	2 rote Paprika	2 gelbe Paprika
10 EL gutes Olivenöl	Salz	Honig
Pfeffer	6 Mini Zucchini	6 Mini Auberginen
20 blanch., grüne Bohnen	3 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	4 EL weißer Balsamicoessig	

Für die Marinade:

100 g Bärlauch	2 Schalotten	60 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Salz
Pfeffer	Zitronensaft	

Für die Kartoffeln:

2-3 Kartoffeln pro Person	Honig	Thymian
---------------------------	-------	---------

Für die Lammfilets:

Von einem Rosmarinweig die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Lammfilets in Olivenöl anbraten und je nach Geschmack die Thymianzweige dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen.

Die Filets mit Senf bestreichen und die Pankobrösel darauf streuen. Anschließend die Filets unter dem Grill gratinieren und dabei langsam garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Die Paprika in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten bräunen. Anschließend häuten und in etwa 3 Stücke teilen.

Rote Zwiebeln schälen und halbieren. Mit Olivenöl, etwas Salz, Honig und Chili in einer Pfanne andünsten.

Die Zucchini und die Auberginen der Länge nach halbieren. Ebenfalls in der Grillpfanne braten. Die Paprika und die Bohnen mit Kräutern portionsweise in einer Grillpfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Gemüse mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel marinieren.

Für die Bärlauchmarinade:

Die Schalotten schälen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond angießen. Die Flüssigkeit nun einkochen lassen und die restliche Butter einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Bärlauch fein hacken und dazugeben. Alternativ kann auch eine leichte Vinaigrette aus Bärlauch, Schalotten, etwas Knoblauch, Olivenöl und Balsamicoessig angerührt und anschließend über das Gemüse und die Lammfilets gegeben werden.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Honig und Thymian durchschwenken. Auf einer großen Platte ein Salatbett anrichten. Das Gemüse mit der Bärlauchmarinade und den Lammfilets darauf anrichten.

Johann Lafer am 29. April 2017

Lamm-Filets mit Gewürz-Schaum, Honig-Chicorée, Falafel

Für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g vorg. Kichererbsen	1 TL Backpulver	6 Zweige glatte Petersilie
6 Zweige Koriander	1 EL Mehl	Chili
Pflanzenöl	Salz	

Für Chicorée und Lamm:

4 Lammfilets à 75 g	2 Chicorée	1 Grapefruit
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	1 Zweige Salbei
1 TL Koriandersamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gewürzschaum:

$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	25 ml trockener Weißwein	1 Zitrone, Saft
2 Eier, Eigelb	100 g zimmerwarme Butter	

Für die Falafel:

Die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und mit Petersilie, Koriander, Backpulver, Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in der Küchenmaschine pürieren. Die Masse mit gemahlenem Chili kräftig abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Aus der Kichererbsen-Masse mit Hilfe eines Teelöffels Nocken abstechen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter-Falafel mit Salz würzen.

Für Chicorée und Lamm:

Den Chicorée waschen, die Enden soweit abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Köpfe längs vierteln. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Die Grapefruit schälen, die Filets ausschneiden und den Saft aus den Resten auspressen. Den Salbei abbrausen und trockenwedeln.

Die Lammfilets mit gestoßenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Lammfilets und den Chicorée mit dem Salbei bei großer Hitze darin anbraten. Honig, Butter und Grapefruitsaft hinzufügen. Den Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Temperatur etwa 5 Minuten garziehen lassen. Grapefruitfilets zugeben.

Für den Gewürzschaum:

Den Weißwein mit Ras el-Hanout, Zitronensaft und den Eigelben in einer Schüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen und dabei auf 70 Grad erhitzen.

Die Butter Teelöffelweise zugeben und unterschlagen. Sobald eine dickcremige Sauce entstanden ist, vom Wasserbad nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterfalafel mit Salz würzen und mit den Lammfilets und dem Chicorée anrichten. Den Gewürzschaum darüber träufeln.

Die Lammfilets mit dem Chicorée anrichten, den Grapefruit-Honig-Sud darüber träufeln und mit dem Gewürzschaum garniert servieren.

Johann Lafer am 02. März 2018

Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammlachs à 250 g	8 Scheiben Lardo	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Artischocken:

4 junge Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 mittlere Zucchini	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Kalamata-Oliven	1 Sardellenfilet	1 TL Kapern
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammlachs waschen, trockentupfen und in vier gleiche Stücke schneiden. Etwas platt drücken und rund formen. Mit Pfeffer würzen und mit dem Lardo umwickeln. Mit einem halben Zweig Rosmarin fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Artischocken:

Die Artischocken von den äußeren Blättern befreien, halbieren und die Blätter auf der Unterseite mit einem kleinen Messer rundum abschneiden. Das „Artischocken-Heu“ entfernen und rundum zurecht schneiden.

Die Artischockenböden in Zitronenwasser lagern. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Artischocken in eine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken mit den Kräutern goldbraun bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zucchini:

Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Oliven, Sardelle und Kapern fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Zucchini darin ca. 2 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenmischung zugeben und die Zucchini mit der Masse marinieren.

Die Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2017

Lamm-Schnitzel mit Shiitake, Rosenkohl und Gnocchi

Für 2 Personen:

25 g Weichweizengrieß	100 g Ricotta	20 g Parmesan
1 Eigelb	1 EL Butter	3 Stängel Basilikum
3 Stängel Petersilie	Salz, Pfeffer	

Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	1 EL Sonnenblumenkerne	1 TL Olivenöl
1 EL Haselnussöl	Salz	

Schnitzel:

300 g Lamm-Nüsschen	3 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
3 Tomaten	1 TL Tomatenmark	150 g Semmelbrösel
50 g Mehl	1 Ei	30 ml Schlagsahne
1 TL Butter	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Shiitake-Pize:

150 g Shiitake-Pilze	2 Lauchzwiebeln	2 EL Crème fraîche
2 TL Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Trüffelöl
Salz, Pfeffer		

Basilikum und Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und mit dem Ricotta fein pürieren. Den Parmesan fein reiben und in einer Schüssel mit Ricotta, Eigelb, Grieß und etwas Salz verrühren. Die Masse abgedeckt beiseitestellen.

Rosenkohl:

Den Rosenkohl putzen, waschen und die Blätter einzeln ablösen. In einer Schüssel mit dem Olivenöl und 1 Prise Salz marinieren. Die Sonnenblumenkerne untermischen und beiseitestellen.

Schnitzel:

Für die Füllung der Schnitzel die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen und hacken. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln ebenfalls fein hacken. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Rosmarin darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 65 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Lamm-Nüsschen mittig aufschneiden und aufklappen. Das Fleisch mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder Ähnlichem bedecken und mit einem Plattireisen flach klopfen. Die Füllung darauf geben, die Schnitzel zusammenklappen und gut andrücken. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen. Das Ei dazugeben und verquirlen. Die Schnitzel salzen. Anschließend in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Shiitake-Pize:

Die Pilze trocken abreiben, den Stiel abschneiden und die Köpfe vierteln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Shiitake und den Lauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond und Crème fraîche unterrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit dem Trüffelöl verfeinern.

Gnocchi und Rosenkohl fertigstellen:

Reichlich Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Ricottamasse auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen, etwa 2 cm dicken Rolle formen. In 2-3 cm breite Stücke teilen und über den Gabelrücken das typische Gnocchi-Muster formen. Die Gnocchi im kochenden Wasser 1-2 Minuten garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Gnocchi darin schwenken und mit Pfeffer würzen. Den Rosenkohl kurz in einer sehr gut vorgeheizten Pfanne anschwitzen.

Das Haselnussöl darüber träufeln.

Anrichten:

Gnocchi, Shiitake und Schnitzel auf Tellern verteilen. Die Rosenkohlblätter darüber geben und servieren.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Meer

Garnelen-Teriyaki, Sesam-Blätter, Thai-Gemüse, Smoothie

Für zwei Personen

Für die Sesamblätter:

6 Wan-Tan-Blätter 1 Ei 1 EL schwarzer Sesam
150 ml Pflanzenöl

Für Garnelen, Gemüse:

6 Riesengarnelen 2 Mini Pak Choi 100 g Zuckerschoten
100 g Thai Spargel 2 EL geröstetes Sesamöl 1 TL Honig
3 EL Teriyakisauce Salz Pfeffer

Für den Green Smoothie:

$\frac{1}{2}$ Avocado 200 g Babyspinat $\frac{1}{2}$ Orange
1 Banane 2 cm Ingwer 3 Zweige Minze
3 EL Honig 10 Eiswürfel 100 ml Wasser

Für die Garnitur:

2 Schalen rote Shiso Kresse

Für die knusprigen Sesamblätter:

Das Ei trennen und das Eiklar auffangen. Die Wan Tan Blätter dünn mit dem Eiklar bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blätter nacheinander einige Sekunden knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für Garnelen, Gemüse:

Die Garnelen längs halbieren. Den Pak Choi waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Die Zuckerschoten und den Thai Spargel waschen. Die Hälfte des Sesamöls in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Garnelen darin kurz, scharf anbraten. Mit der Teriyakisauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Green Smoothie:

Avocado aushöhlen, Babyspinat waschen und trocken schleudern. Orange filetieren. Banane und Ingwer schälen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten zusammen mit Honig, Eiswürfeln und Wasser in den Standmixer geben.

Für die Garnitur:

Die Garnelen, das Gemüse und die Sesamblätter abwechselnd aufeinander schichten. Mit der Teriyakisauce aus der Pfanne beträufeln und mit Kresse bestreut auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2017

Garnelen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Reis-Salat

Für vier Personen

Für den Spieß:

800 g Riesengarnelen	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer	10 Stängel Zitronengras	1 EL helle Sojasoße
1 TL Currypulver	Salz, Öl	

Für den Mango-Reis-Salat:

150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen	4 Frühlingszwiebeln
1 Mango	Ingwer, gerieben	Chili, fein gehackt
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Reisessig	2 EL Mirin
3 EL Sesamöl	2 EL Sojasoße	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	4 Zweige Koriandergrün
1 Limette		

Für den Spieß:

Die Riesengarnelen kalt abbrausen. Den Kopf durch Drehen abtrennen und die Schwänze schälen. Die Garnelenschwänze im Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Anschließend waschen, trocken tupfen und fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

Die gehackten Garnelenschwänze mit Sojasoße, einer Prise Salz, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Chili vermischen.

Das dicke Ende vom Zitronengrassängel mehrfach der Länge nach einschneiden. Achtung nicht bis zum Ende durchschneiden! Die Garnelenmasse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen und diese dann in die Mitte des Stängels drücken, sodass die Fasern die Masse wie ein Netz halten.

Die Garnelenspieße in der Fritteuse oder einem Topf mit viel Öl goldbraun backen. Den Stiel nicht mitfrittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Reis-Salat:

Den Reis in 300 ml kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten bissfest garen, dann abgießen und kalt abbrausen.

Für den Salat die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Ingwer, Chili und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen. Die Sojasprossen dazugeben und gut durchschwenken. Mit Reisessig, Sojasoße, Mirin, Sesamöl und Erdnussöl würzen.

Den Reis in die Pfanne geben und etwas von dem Sesamöl darüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Koriander untermischen. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Mangowürfel unter den Reis-Salat heben. Gegebenenfalls erneut abschmecken.

Nach Belieben die Limette heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Den Mango-Reis-Salat auf einem Teller anrichten und die Garnelen- Zitronengras-Spieße darauf legen, nach Geschmack nochmal mit dem Öl beträufeln.

Johann Lafer am 15. Juli 2017

Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Thymian	2 Knospen Gewürznelken	Salz

Für den Wok:

6 Garnelen	150 g Nordseekrabben	1 Zucchini
1 Lauch	150 g Shiitake-Pilze	100 g Pfifferlinge
1 Paprika	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	3 Eier
200 ml Sesamöl	100 ml Pflanzenöl	1 Prise Chilipulver
Pflanzenöl		

Für den Reis:

300 ml Wasser salzen, Reis hineingeben und zum Kochen bringen.

Zwiebeln nicht schälen, nur halbieren. Mithilfe eines Messer oder Spieß zentimetertiefe Löcher in die Schnittseite der Zwiebelhälften stechen. Je Zwiebelhälfte 1 Lorbeerblatt stecken, in die restlichen Löcher die Thymianzweige stecken. Gewürznelken ebenfalls in die Schnittfläche der Zwiebel stecken. Zwiebelhälften mit Kräutern in die Mitte des Topfs auf den Reis setzen. Deckel auf den Topf setzen und Reis aufkochen lassen. Dann den Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen. Der Reis kann wahlweise auch im Reiskocher zubereitet werden.

Für den Wok:

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ingwer in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und klein hacken. Ingwer, Pilze und Zwiebelwürfel in den Wok geben und kurz anbraten. Pfifferlinge putzen und halbieren. Lauch waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Karotten schälen und würfeln. Alles in den Wok geben und ebenfalls anbraten. Etwas Pflanzenöl hinzugeben. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Ebenfalls in den Wok geben. Mit Chilipulver abschmecken. Kurz schmoren lassen und dann den Reis zusammen mit der Zwiebel aus dem Topf hinzugeben. Garnelen und Nordseekrabben in den Wok geben. Eier ebenfalls in den Wok geben.

Erneut etwas Pflanzenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze verrühren und ziehen lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfe und unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken. Den gebratenen Reis in Schüsseln anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juni 2019

Mille feuille von Tintenfisch, Spinat, Asia-Tomaten-Sugo

Für vier Portionen:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer	1 Chilischote
1 EL Sesamöl	2 TL brauner Zucker	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	250 g Kirschtomaten
1 Bund Koriander	400 g Spinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	8 Tintenfischtuben	2 EL Olivenöl
1 Limette		

Die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten weich kochen lassen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen. Chili halbieren, entkernen. Alles zusammen klein würfeln bzw. fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Den braunen Zucker und das Tomatenmark zugeben und alles gut anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Gemüsefond angießen. Den Sud 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zur Sauce geben. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Koriander unter die Sauce mischen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat zugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Tintenfischtuben aufschneiden, die Außenseiten mit einem kleinen, scharfen Messer leicht einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten etwas Tomatensugo auf den Tellern verteilen, den Spinat darauf geben und ein Stück Tintenfisch darauf schichten. Nochmals mit Tomatensugo, Spinat und den restlichen Tintenfischen aufschichten. Die Kartoffeln daneben legen und mit dem restlichen Sugo beträufeln.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

Pad Thai

Für zwei Personen

Für die Ananas:

1 Ananas 4 EL Zucker Öl

Für die Garnelen:

6 Garnelen 3 Zehen Knoblauch 1 Rote Zwiebel
300 g gekochte Reisbandnudeln 1 Knolle Ingwer 3 Stangen Zitronengras
1 Urkarotte Öl Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Bund Thai-Spargel 1 rote Paprika 1 Pak Choi
1 Spitzkohl 4 EL Teryakisauce 1 EL Zucker
Salz Pfeffer

Für die Ananas:

Die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. In eine Grillpfanne geben und mit Öl und Zucker bestäuben. Nach 5 Minuten wenden.

Für die Garnelen:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Zitronengras der Länge nach aufschneiden.

Urkarotte schälen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben. Nudeln erst am Ende untermengen.

Für das Gemüse:

Den Thai-Spargel, die Paprika, den Pak Choi und den Spitzkohl waschen und trocken tupfen. Alles kleinschneiden und zu den Garnelen geben. Teryakisauce und Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pad Thai auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2017

Rind

Asiatische Wokpfanne mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 300 g	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln	1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Limette, $\frac{1}{2}$ TL Abrieb
1 TL Stärke	2 EL Sweet-Chili-Sauce	50 ml Sojasauce
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schnetzeln. Das Fleisch mit Stärke und 25 ml Sojasauce vermengen und 5 Minuten marinieren lassen.

In einem Wok reichlich Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin etwa 3 Minuten rundum anbraten. Die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäusen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Streifen im Wok mit 1 EL Sesamöl etwa 3 Minuten scharf von allen Seiten anbraten. Die Paprikastreifen anschließend wieder aus dem Wok nehmen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Den Ingwer schälen. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln etwa 4 Minuten kräftig anbraten. Das gebratene Gemüse wieder aus dem Wok nehmen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und vierteln. Die Viertel in feine Streifen schneiden. In 1 EL Sesamöl die Zucchini-Streifen 1 Minute anbraten, mit der übrigen Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce ablöschen. Die Limette waschen, trocknen und fein reiben.

Die Wokpfanne mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Reichlich Kräutern unter die Wokpfanne heben.

Die asiatische Wokpfanne mit Rinderfilet-Streifen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

Asiatisches Beef in der Sesam-Rolle

Für vier Personen

Für die Sesamrolle:

4 Blätter Frühlingsrollenteig 50 g flüssige Butter 30 g heller Sesam

Für das asiatische Beef:

400 g Rinderfilet 1 TL Paprikapulver 1 TL Kokosblütenzucker
1 EL Sushiingwer, fein gehackt 1 Schalotte, fein gehackt 1 gehackte Chilischote
1-2 EL Sojasoße 2 EL Sweet Chilisoße 1 TL fein gehackter Knoblauch
1 EL fein gehackter Koriander Salz Limetten-Abrieb

Für die Wasabi-Creme:

50 ml Milch 1 EL Crème-fraîche 1 TL Wasabi
 $\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb Salz Pfeffer

Für den Salat:

150 g Rucola $\frac{1}{2}$ Mango $\frac{1}{2}$ Bund Korianderblätter
1-2 Maracuja

Für die Zubereitung benötigt man kleine Metallröllchen – zum Beispiel Schaumrollenröhrchen in gewünschter Größe (ca. 10 cm lang). Den Frühlingsrollenteig in Breite der Metallröhrchen schneiden, den Teig dick mit der flüssigen Butter auf der Innenseite einpinseln und dann rundherum rollen. Auch außen mit Butter einpinseln und mit hellem Sesam bestreuen bzw. in dem Sesam wenden. Im 180 Grad heißem Backofen etwa 10 Minuten ausbacken.

Für das asiatische Beef:

Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit Paprikapulver und Kokosblütenzucker marinieren. Kurz in das Tiefkühlfach stellen.

Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen und mit den restlichen Zutaten am besten in einer Schüssel auf Eis vermengen.

Würzig abschmecken und mit Hilfe eines Spritzbeutels in die knusprig ausgebackenen Sesamröllchen füllen.

Für die Wasabi-Creme:

Die Milch mit der Crème fraîche, dem Wasabi, Saft und Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer verrühren.

Für den Salat:

Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola und die Mangostreifen mit der Wasabi-Creme gut vermengen.

Die Röllchen auf den Salat setzen und mit Korianderblättern und Maracuja ausgarnieren.

Johann Lafer am 01. Juli 2017

Boeuf bouguignon mit Maronen-Knöpfele und Staudensellerie

Für vier Portionen:

1,5 kg Rindfleisch	500 ml trockener Rotwein	75 ml Weinbrand
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige Rosmarin	2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 g Butterschmalz
500 ml Rinderfond	200 g Maronen	200 g Mehl
3 Eier	150 ml Mineralwasser	Salz, Muskatnuss
40 g Butter	2 TL angerührte Speisestärke	4 Stangen Staudensellerie
2 EL Walnussöl	2 EL weißer Balsamessig	

Das Rindfleisch abrausen, trocken tupfen und in circa fünf Zentimeter große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine große Schüssel geben, mit Rotwein und Weinbrand begießen, Kräuter und Wacholder hinzufügen und zugedeckt etwa sechs Stunden im Kühlschrank marinieren.

Suppengemüse putzen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Einen Bräter erhitzen, Butterschmalz zugeben und das Fleisch darin kräftig anrösten.

Gemüse zugeben, ebenfalls anrösten, bis sich ein dunkler Bratensatz am Topfboden bildet. Die Marinade und den Rinderfond dazu gießen, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einmal aufkochen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Fleisch abgedeckt im Backofen etwa eineinhalb bis zwei Stunden garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Maronen in einer Küchenmaschine fein hacken. Maronen und Mehl in einer Schüssel mischen. Eier mit Mineralwasser verquirlen und zum Maronenmehl geben. Mit Salz und Muskat würzen und kräftig schlagen. Sobald der Teig Blasen wirft, ist er fertig. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Maronenteig durch ein Knöpflesieb ins kochende Wasser streichen. Eine Minute kochen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Die fertigen Maronenknöpfele in einer Pfanne in der heißen Butter schwenken.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, diese durch ein feines Sieb streichen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce mit der angerührten Stärke binden und nochmals kräftig abschmecken. Das weich geschmorte Fleisch zurück in die Soße geben.

Den Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und die Stangen längs mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Staudenselleriestreifen mit Salz, Pfeffer, Walnussöl und Balsamico würzig abschmecken.

Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf Tellern verteilen, die Knöpfele daneben legen. Den marinierten Sellerie auf dem Fleisch anrichten.

Johann Lafer am 18. März 2017

Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rindersteaks à 250 g 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Chimichurri:

1 Limette 1 Knoblauchzehe 1 Schalotte
5 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Thymian $\frac{1}{2}$ TL Oregano
1 Msp. Chiliflocken 2 EL Olivenöl

Für die Cannellini-Bohnen:

250 g Cannellini-Bohnen 100 g stückige Tomaten $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon 2 EL Saft
1 Schalotte 1 TL Honig 3 Stiele Basilikum
2 EL Olivenöl

Für das Steak:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindersteaks waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne aufheizen, die Rindersteaks mit dem Olivenöl bestreichen und in der Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für das Chimichurri:

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Thymian, Oregano und Chiliflocken mit dem Saft der Limette und Olivenöl verrühren.

Das Chimichurri über die Steaks träufeln.

Für die Cannellini-Bohnen:

Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Bohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und den Basilikum unter die Bohnen mischen.

Das gegrillte Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

Spider Steak, Pak Choi, Spargel, Mango, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Fledermaus-Steaks, à ca. 160 g Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Gemüse:

2 kleine Pak Choi 4 Stangen weißer Spargel 1 Mango (Thai Mango)
 $\frac{1}{2}$ Limette 20 g Ingwerknolle 1 rote Chilischote
1 EL Sesamöl 2 EL Sojasauce 1 TL Honig
Salz Pfeffer

Für das Curry-Selleriepüree:

500 g Knollensellerie 40 g Butter 150 ml Gemüsefond
1 TL gelbe Currypaste Muskatnuss Salz

Für den Kokos-Schaum:

1 Stange Zitronengras 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Limette (Saft)
1 Kaffir Limettenblatt 300 ml Kokosmilch

Für die Garnitur:

1 EL Sesam $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Fleisch: Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in einer Grillpfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz und kräftig grillen. Auf das mittlere Ofengitter im Backofen legen und ca.15 Minuten garziehen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für das Gemüse: Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren. Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und anschließend würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und die Schote fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili darin anschwitzen. Spargel zugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Pak Choi hinzufügen und ebenso kurz anbraten. Gemüse mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Die Mango kurz vor Schluss zugeben und unterschwenken.

Für das Curry-Selleriepüree: Sellerie waschen, schälen und würfeln. Sellerie zusammen mit dem Fond und der gelben Currypaste aufkochen. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur weichkochen. Sellerie abgießen, den Sud dabei aufbewahren. Sellerie mit Salz und Muskat würzen, die Butter zugeben und sehr fein pürieren. Nach und nach den Sud zugeben, bis ein feincremiges Püree entstanden ist. Abgedeckt warm stellen.

Für den Kokos-Schaum: Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Kokosmilch mit Schalotten, Zitronengras und Limettenblatt in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch in einen zweiten Topf durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Schaum dekorativ über das fertig angerichtete Gericht träufeln.

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Mit Sesam und Korianderblättern bestreut servieren. Gegrilltes Spider Steak mit Pak Choi, Spargel und Mango, CurrySelleriepüree auf Tellern anrichten, mit dem Kokos-Schaum garniert servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018

Salat

Schwein

Schweine-Filet in Minz-Chimichurri mit Polenta

Für 2 Personen:

350 g Schweinefilet	2 Zehen Knoblauch	3 Stängel Thymian
2 Stängel Salbei	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Rauchmandeln:

50 g Mandeln	3 EL Räuchermehl
--------------	------------------

Chimichurri:

1 Schalotte	0.5 Zehe Knoblauch	0.5 Zitrone
4 Stängel Minze	3 Stängel Petersilie	1 Stängel Thymian
3 EL Olivenöl	Chili, Salz	

Polenta:

50 g Polentagrieß	250 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne
1 Muskatnuss	Salz	

Chicorée:

2 Chicorée	2 EL Butter	1 TL Olivenöl
0.5 TL Szechuan-Pfeffer	Salz	Rauchmandeln

Den Backofen auf 100 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocknen. Das Schweinefilet trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Die halbierten Knoblauchzehen und die Kräuter zum Braten mit in die Pfanne geben. Das Fleisch samt Würzzutaten auf einem Backofengitter verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Rauchmandeln: Einen Räuchertopf (z.B. alter Edelstahltopf mit Siebeinsatz) am Boden mit Räuchermehl bedecken. Den Siebeinsatz hineinsetzen und die Mandeln daraufgeben. Auf den Herd stellen und auf höchster Stufe erhitzen, bis das Räuchermehl zu qualmen beginnt. Die Temperatur zurückschalten und die Mandeln etwa 5 Minuten räuchern. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Chimichurri: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Minze, Petersilie und Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Kräuter grob hacken. Die Zitrone waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und etwas Chili würzen.

Polenta: Den Gemüsefond aufkochen, den Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Auf niedriger Temperatur 10 Minuten ausquellen lassen. Die Sahne steifschlagen und kaltstellen. Die Polenta mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Chicorée: Den Chicorée waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne 1-2 Minuten goldbraun anbraten. Die Mandeln hacken und den Szechuan-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Beides zum Chicorée in die Pfanne geben. Die Butter dazugeben und aufschäumen. Mit etwas Salz würzen.

Anrichten: Das Schweinefilet rundum trocken tupfen und im Chimichurri wenden. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die Sahne unter die Polenta heben und auf Tellern verteilen. Den Chicorée dazulegen und mit der Rauchmandel-Butter beträufeln.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Suppen

Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Trüffel-Schaum

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Knollensellerie	100 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte
75 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

50 ml Weißwein	200 ml Kalbsfond	1 Schalotte
2 TL Trüffelbutter	50 g Butter	1 EL Crème-fraîche

Für die Garnitur:

1 Wintertrüffel	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
-----------------	---------------------------------

Für die Suppe:

Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln.

Schalotte abziehen und würfeln. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, Sellerie, Kartoffeln und Schalotte darin anschwitzen. Gemüsefond und Sahne angießen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für den Schaum:

Die übrige Schalotte mit Weißwein, Kalbsfond, Trüffelbutter zum Kochen bringen und fünf Minuten reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche und Butter zugeben, aufkochen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Suppe auf tiefe Teller verteilen. Trüffelschaum frisch aufschäumen und über die Suppe geben. Mit dünn gehobelten Trüffelscheiben und Schnittlauch bestreut servieren.

Johann Lafer am 13. Januar 2017

Krustentier-Eintopf

Für vier Personen

Für den Eintopf:

2 Zwiebeln	2-3 Schalotten	1 Stängel Zitronengras
Knoblauch, Ingwer	1 Languste	10 Gambas
5 Kaisergranat	1 Taschenkrebs	Brühe
2 Tamarillo	Weißwein	100 g Butter
Chilipulver	Salz	1 Limone
1 Granatapfel	1 Bund Koriander	Tortilla Chips

Für den Eintopf:

Die Languste längs aufschneiden, mit der Schnittseite in die Pfanne legen und anbraten. Zwiebeln, Schalotten und Zitronengras grob hacken. Zusammen mit etwas grob gehacktem Knoblauch und Ingwer zu der Languste geben.

Anschließend die Languste aus der Schale lösen und klein schneiden. Beiseite legen. Den Sud in der Pfanne mit Chili und Salz würzen. Eine Tamarillo aufschneiden und hinzugeben. Mit Weißwein und Brühe aufgießen.

Die Schalen der Gambas und der Kaisergranate in die Pfanne geben und das Ganze köcheln lassen.

Erneut würzen und einkochen lassen. Anschließend den Sud durch ein Sieb passieren.

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, grob zerteilen und in gesalzenem Wasser mit den aufgebroschenen Beinen des Taschenkrebses kochen. Die Gambas, die Kaisergranate und die Languste in dem Sud bei ca. 90 Grad garen und ziehen lassen. Mit der Butter abbinden und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Limonenabrieb abschmecken. Das Korianderkraut, die Granatapfelkerne und die weitere Tamarillo geschält und in Spalten geschnitten dazugeben.

Den Blumenkohl in eine große Schale geben, den Krustentiereintopf darüber geben und mit Tortilla Chips dekorieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2017

Thailändische Garnelen-Suppe und Ceviche vom Heilbutt

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g ungeschälte Garnelen	1 Limette	3 Austernpilze
4 kleine Shiitake-Pilze	1 Stück Galgant	1 rote Chilischoten
2 Kaffir-Limettenblätter	1 EL brauner Zucker	1 Stange Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 Knoblauchzehe	2 EL Fischsauce
1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	Salz

Für das Ceviche:

300 g Heilbutt Filet	3 Limetten	1 rote Chilischote
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Garnelen schälen, dabei die Köpfe durch Drehen abtrennen und das letzte Schwanzsegment belassen. Garnelenschalen und -kopf für den Sud beiseite stellen.

Die Garnelenschwänze mit einem Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und mit einem Spitzen Küchenmesser den Darm herausziehen. Garnelen kaltstellen.

Das Zitronengras waschen, putzen und 1 Stange in grobe Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Die Garnelenschalen und Garnelenköpfe darin kurz anrösten. Die Hälfte der Zitronengrasstücke zu den Garnelenschalen und -köpfen geben.

1l kaltes Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. köcheln lassen.

Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blätter abzupfen, den Rest beiseitelegen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit der Hälfte der Korianderblätter und den Pfefferkörnern im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.

Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder in Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe klein schneiden.

Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und mit Kernen in Ringe schneiden. Die andere Hälfte des Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Den Garnelensud durch ein Sieb abgießen, auffangen und wieder in den Topf geben. Galgant-scheiben, Chili und Zitronengrasringe dazugeben. Die Koriander-Gewürz Paste unter den Sud rühren. Zucker und Kaffir- Limettenblätter dazugeben.

Limette halbieren und auspressen. 50 ml Limettensaft und Fischsauce dazugießen. Alles einmal aufkochen. Die vorbereiteten Garnelen in den Sud legen. Die Pilze unter die Suppe rühren. Die Suppe offen bei mittlerer Hitze etwa 4 min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe anrichten, mit den übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

Für das Ceviche:

Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwa in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Filetstücke in eine flache Schale geben. Knoblauch schälen und über die Fischstücke reiben. Fisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwiebelringe etwa 1 min. in kaltes Wasser legen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf den Fischfiletstücken verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fischfiletstücken und Zwiebelringen verteilen, bis alles knapp bedeckt ist. Fisch mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung zwischendurch umrühren und dafür sorgen, dass die Fischstücke gleichmäßig mariniert werden.

Koriandergrün kurz vor dem Servieren waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
Koriandergrün und Chili auf den Fisch geben und mit Olivenöl beträufeln.
Das Gericht auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 07. Juni 2019

Vegetarisch

Dreierlei vom Blumenkohl mit pochiertem Ei

Für 2 Personen:

50 g Linsen	1 TL Honig	1 TL Senf
2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	Salz

Blumenkohl-Curry:

1 Blumenkohl	100 g Kichererbsen	1 Stück Kurkuma
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	0.5 Chilischote
150 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond	1 TL Koriandersamen
2 Körner Piment	2 Kapseln Kardamom	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Blumenkohl:

1 Blumenkohl	150 g Kichererbsenmehl	1 Msp. Backpulver
0.5 TL Paprikapulver	0.5 TL Kurkuma	0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Salz	100 ml Wasser	2 Eiswürfel
50 g Mehl	400 ml Pflanzenöl	

Blumenkohl-Küchlein:

175 g Blumenkohl-Strunk	1 Sternanis	100 g Ricotta
20 g Parmesan	15 g Räuchertofu	1 Eigelb
1 TL Speisestärke	Butter, Salz, Pfeffer	

Pochiertes Ei:

2 Eier	3 EL Essig	1 TL Salz
--------	------------	-----------

Anrichten:

75 g Salatblätter

Die Linsen in einem Sieb abspülen und in 250 ml Wasser 10 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Essig, Olivenöl, Honig, Senf und etwas Salz verrühren.

Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen.

Kurkuma und Ingwer schälen und hacken. Den Knoblauch abziehen, die Chilischote putzen und entkernen. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili mit den Gewürzen im Mörser zu einer Paste verreiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin anschwitzen. Die Hälfte der Blumenkohlröschen und die Kichererbsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur 5-8 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen. Das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver und den Gewürzen in einer Schüssel mischen. Wasser und Eiswürfel dazugeben und verrühren. Pflanzenöl in einem Topf 4-5 cm hoch auf 160-170 Grad erhitzen. Die Blumenkohlröschen in Mehl wenden, das überschüssige Mehl gut abschütteln. Die Röschen portionsweise im Backteig wenden, kurz abtropfen lassen und in das heiße Fett geben. Etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Blumenkohl-Küchlein:

Den Strunk kleinschneiden. In etwas Wasser mit 1 Prise Salz und Sternanis weichkochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Förmchen mit Butter ausstreichen. Den Blumenkohlstrunk abgießen und in einen Multi-zerkleinerer geben. Eigelb, Ricotta, Parmesan, Räuchertofu und Speisestärke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren. In die beiden Förmchen füllen und im vorgeheizten

Backofen 20 Minuten garen.

Pochiertes Ei:

In einem hohen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Essig und Salz dazugeben. Die Eier aufschlagen und einzeln in eine Kelle geben. Ins siedende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß um das Eigelb legen und die beiden Eier etwa 4-5 Minuten garen.

Anrichten:

Das Curry in Schalen geben. Die Salatblätter darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Küchlein aus den Schalen stürzen und dazusetzen. Die gebackenen Blumenkohlröschen und das pochierte Ei dazulegen.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Gebackener Kürbis mit Crumble und Steinpilz-Risotto

Für 2 Personen:

250 g Muskatkürbis	50 g Haselnusskerne	2 EL Haferflocken
1 Eigelb	25 g Butter	1 TL Senf
1 TL Olivenöl	1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Ras-el-Hanout
Salz		

Risotto:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	0.5 Zitrone
650 ml Gemüsefond	20 g Butter	1 TL Honig
150 g Risotto-Reis	25 ml Weißwein	4 Steinpilze
2 Stängel Thymian	Salz, Pfeffer	0.5 Bund Schnittlauch
25 g Parmesan	1 EL Crème-fraîche	

Holunder-Chili-Sirup:

1 Chilischote	1 Stück Ingwer	150 ml Holunderbeersaft
100 ml Rotwein	60 g Zucker	1 Stange Zimt
1 Sternanis		

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pro Person 1 Vorspeisenring (ø 8-9 cm) innen mit Olivenöl einfetten. Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Eigelb, Senf, Paprikapulver und 2 Prisen Salz marinieren. Vorspeisenringe auf das Backpapier setzen und die Kürbismasse darin verteilen.

Für den Crumble die Haselnüsse grob hacken und mit Haferflocken, Butter, Ras el Hanout und 2 Prisen Salz zu Streuseln verarbeiten. Auf dem Kürbis verteilen und im vorgeheizten Backofen (mittlerer Einschub) 20 Minuten backen.

Risotto: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und warmhalten. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen. Schalotte, Knoblauch und Zitronenschale darin anschwitzen. Den Honig dazugeben und aufschäumen lassen. Den Reis hinzufügen und 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend den Fond nach und nach dazugeben und den Risotto unter Rühren etwa 18 Minuten bissfest garen.

Die Steinpilze trocken abreiben und putzen. In mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Holunder-Chili-Sirup: Während das Risotto kocht, das Sirup zubereiten. Chili waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, Chili und Ingwer dazugeben, Holunderbeersaft und Rotwein angießen. Die Gewürze hinzufügen, aufkochen und auf mittlerer Temperatur offen etwa 5-8 Minuten sirupartig einkochen lassen.

Anrichten: Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der Crème fraîche und dem Schnittlauch unter das fertige Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Das Risotto auf Tellern verteilen. Die Steinpilze darauflegen. Den gebackenen Kürbis samt Ring mithilfe einer Palette auf den Teller heben. Den Ring abziehen und den Sirup um das Risotto träufeln.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Tortellini, Pistazien-Ricotta-Füllung, Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

350 g Semola 15 Eier 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

150 g Ricotta 1 Ei 50 g Pistazien
1 kleine Chilischote 400 ml Geflügelfond Salz
Pfeffer

Für die Parmesan-Sauce:

80 g Butter 50 g Parmesan Salz

Für den Nudelteig:

15 Eier trennen und die Eigelbe bereitstellen. Semola mit den 15 Eigelben, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Falls der Teig nicht geschmeidig genug ist, etwas Wasser hinzufügen. Ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Quadrate von 5 x 5 cm ausschneiden.

Für die Füllung:

Einen Topf mit 400 ml Geflügelfond und 400 ml Wasser zusammen erhitzen.

Währenddessen für die Füllung Pistazien und Chili fein hacken. Alles mit Ricotta vermengen und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL der Füllung jeweils auf ein Teig-Quadrat geben. Ein Ei trennen und die Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Die Teigspitzen in Form von Dreiecken zueinander führen, die Ränder verschließen und daraus Tortellini formen. In den heißen Geflügelfond geben und darin 3-4 Minuten kochen.

Für die Parmesan-Butter-Sauce:

0,1 Liter von der Kochflüssigkeit der Tortellini stark einkochen lassen.

Parmesan reiben und zusammen mit der Butter in die eingekochte Flüssigkeit einrühren. Mit Salz abschmecken. Tortellini in der entstandenen Sauce schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 20. September 2019

Verschiedenes

Das perfekte Rührei

Für zwei Personen

4 Eier	6 EL Schlagahne	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Die Eier aufschlagen und vorsichtig in eine kleine Schüssel gleiten lassen. Sahne hinzufügen und mit etwas Salz würzen. Nun die Eigelbe mit der Gabel aufstechen und vorsichtig verrühren, so dass Eiweiß und Eigelb noch keine homogene Masse ergeben und noch einzeln erkennbar sind.

Eine kalte Pfanne mit Butter austreichen, die Eimasse in die Pfanne gießen und dann erst bei mittlerer Flamme auf den Herd setzen. Sobald das Ei anfängt zu stocken, mit einem breiten Pfannenwender vorsichtig das Ei vom Rand aus zur Mitte schieben. Nicht zu viel rühren und nicht zu trocken werden lassen!

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Das Rührei auf Tellern anrichten und mit Petersilie dekorieren.

Johann Lafer am 25. April 2019

Weihnachtliche Feuerzangenbowle

1 Zitrone	1 Liter Johannisbeersaft	750 ml Rotwein, trocken
250 ml schwarzer Tee	1 Zimtstange	1 dünne Scheibe Ingwer
5 Dörripflaumen	3 Sternanis	5 Dörraprikosen
1 Zuckerhut	300 ml brauner Rum (54%)	

Zitrone waschen und 8 dünne Streifen Schale abschälen.

Johannisbeersaft, Rotwein und Tee in einem Topf mischen. Flüssigkeit mit der Zitronenschale, dem Ingwer, dem Dörrobst, Sternanis und der Zimtstange aufkochen und zugedeckt auf dem Herd 20 Min. ziehen lassen bei 90-95 Grad (entspricht etwa Herd-Stufe 4).

Punsch nochmals erhitzen, nicht kochen und auf ein Stövchen stellen. Eine Feuerzange mit Zuckerhut über den Topf legen. Esslöffelweise mit braunem Rum beträufeln und diesen vorsichtig anzünden. Zwischendurch den Punsch servieren.

Johann Lafer am 30. Dezember 2019

Vorspeisen

Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	½ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	½ Granatapfel	

Für das Lammschaschlik:

½ Bund Koriander	2 Lammlachse	4 holzige Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker	1 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingslauch

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohl Couscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Für das Lammschaschlik:

Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Lammlachse längs in dünne (etwa 0,5 - 1 cm) Scheiben schneiden und etwas platt drücken. Das holzige Ende der Rosmarinzwige schräg anschneiden. Die Fleischscheiben eng auf die Rosmarinzwige stecken und in eine flache Schale legen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel zusammen mit der Sojasauce, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Schaschliks damit marinieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die gut abgetropften Schaschliks von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Die Marinade angießen, unterschwenken und einkochen lassen.

Den Blumenkohl ■Couscous■ abschmecken und mit den Lammschaschliks anrichten. Den Sud darüber träufeln und mit dem Koriander und frischem Frühlingslauch bestreuen.

Johann Lafer am 03. März 2018

Chefsalat mit Parmesan-Mousse, Orangen und Cashewkernen

Für vier Portionen:

4 Blatt weiße Gelatine	130 g Parmesan	200 ml Milch
Salz, Cayennepfeffer	250 ml Sahne	1 mittelgroßer Chicorée
1 Treviso oder Radicchio	50 g Rucola	40 g Cashewkerne
3 Orangen	6 Wachteleier	1 Schalotte
50 ml Sahne	3 EL Traubenkernöl	2 EL Aceto Balsamico bianco
3 EL Honig	Butter, Eiswasser	

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Parmesan fein reiben. Die Milch in einem Topf erwärmen, 100 g Parmesan darin unter Rühren schmelzen lassen. Die Gelatine ausdrücken und in der Parmesanmilch auflösen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Parmesanmasse auf einem Eiswasser abkühlen lassen, bis sie zu gelieren beginnt. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die geschlagene Sahne unter die gelierende Parmesanmilch heben. Die Parmesanmousse abgedeckt im Kühlschrank 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

Den Chicorée putzen und vierteln, den mittleren Strunk entfernen.

Treviso und Rucola putzen. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen, die Filets mit einem scharfen Messer heraustrennen, den abtropfenden Saft auffangen.

Die Wachteleier aufschlagen, in eine kalte, mit Butter gefettete Pfanne geben und bei geringer Hitzezufuhr langsam stocken lassen. Mit einem Ausstecher zu kleinen Spiegeleiern ausstechen.

Für das Dressing eine Schalotte abziehen und halbieren. Zusammen mit Sahne, Traubenkernöl, Honig, Orangensaft, Balsamico und 30 g geriebenem Parmesan mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatblätter, Orangenfilets und Cashewkerne auf einer Platte anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Von der Parmesanmousse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, dabei die Löffel in heißes Wasser tauchen. Die Nocken auf dem Salat verteilen und die Wachteleier in den Salat legen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

Garnelen im Orangen-Chili-Mantel und Paprika-Salsa

Für 4 Personen

12 Riesengarnelen	2 El Speisestärke	1 kleine rote Chilischote
1 Orange, Schale	1 El Orangenblütensalz	1 Tl Zucker
80 g Panko	2 Eiweiß	Butterschmalz
2 Paprikaschoten, gelb	2 Paprikaschoten, rot	3 Knoblauchzehen
3 Thymianzweige	4 El Olivenöl	Kalahari Salz, fein
Tellycherry Pfeffer	2 Schalotten	30 ml Balsamico bianco
1 Tl Zucker	1 El glatte Petersilie	100 g feine Salatblätter
1 El Balsamico	2 El Olivenöl	

Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote fein würfeln.

Orangenschale fein reiben und zusammen mit Chili, Orangenblütensalz, Zucker und Pankobröseln mischen. Die Riesengarnelen auf Küchenpapier gut abtropfen, in Speisestärke wälzen und überschüssige Stärke abklopfen. Die Eiweiße leicht anschlagen und die bemehlten Garnelen durch das Eiweiß ziehen. Anschließend in der Orangen-Chili-Mischung wenden, überschüssige Würze leicht abklopfen.

Das Butterschmalz erhitzen, die Garnelen darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Viertel mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Knoblauchzehen schälen und grob hacken, zusammen mit Thymian und Olivenöl über den Paprika verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im 200° C vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten garen, bis die Haut der Paprika Blasen wirft und sich gut abziehen lässt. Aus dem Ofen nehmen, die Paprikaviertel schälen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl vom Blech in einen Topf geben, Schalotten darin ohne Farbe etwa 5 - 8 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel zugeben. Beides zusammen schmoren, bis eine marmeladeähnliche Konsistenz entstanden ist. Mit Balsamico ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und unter die Sauce rühren.

Die Salatblätter mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, auf Tellern anrichten, Garnelen und Salsa darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 31. November 2019

Garnelen-Tatar auf Avocado-Pfirsich-Salat

Für zwei Personen

Für das Garnelentatar:

6 küchenfertige Riesengarnelen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon der Abrieb	3 Zweige glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
1 Msp. Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Avocado	1 Pfirsich	1 Passionsfrucht
1 Limette, davon der Saft	1 ½ TL Honig	

Für die Garnitur:

1 Kästchen Basilikumkresse

Für das Garnelentatar:

Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Limette waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin für 2 ½ Minuten scharf anbraten. Die Garnelen etwas abkühlen lassen, klein hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Petersilie und etwas Limettenschale mischen.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls grob würfeln. Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtmark auskratzen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Avocado, Pfirsich, Limettensaft, Passionsfruchtmarm und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Basilikumkresse mit einer Schere abschneiden und fein schneiden.

Das Garnelentatar mit Avocado-Pfirsich-Salat mit einem eingefetteten Vorspeisenring auf Tellern anrichten. Den Avocado-Pfirsich-Salat in den Ring geben und andrücken, Garnelen darauf verteilen und ebenfalls etwas andrücken. Mit Basilikumkresse garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

Nektarinen-Salat mit Tafelspitz und Mozzarella

Für 4 Personen:

800 g Kalbstafelspitz 3 Zweige Thymian 2 EL Olivenöl
Salz

Salat:

2 Nektarinen 50 g Rauchmandeln 150 g zarte Salatblätter
2 Kugeln Büffel-Mozzarella

Dressing:

20 ml Weißwein-Essig 1 TL Aprikosenkonfitüre 1 TL milder Senf
25 ml Olivenöl 25 ml Kürbiskernöl Salz, Pfeffer, Zucker

Sous-vide-Garer auf 58 Grad vorheizen. Den Kalbstafelspitz leicht salzen und in einen Vakuu-
mierbeutel legen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und mit dem Olivenöl zum Fleisch
geben. Vollständig vakuumieren und im vorgeheizten Wasserbad 6 Stunden garen.

Für das Garen ohne Sous-vide-Gerät einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und bei mittlerer
Temperatur auf etwa 60 Grad erhitzen (Temperatur mithilfe eines Digitalthermometers kontrol-
lieren). Tafelspitz würzen und in einen hitzebeständigen Zipper-Beutel geben. In eine Schüssel
mit kaltem Wasser mit der Öffnung nach oben drücken, sodass die Luft entweichen kann. Den
Zipper schließen und im vorgeheizten Wasserbad wie beschrieben garen.

Salat:

Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Rauchman-
deln grob hacken. Die Salatblätter abbrausen und trocken schleudern. Den Büffel-Mozzarella
abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Dressing:

Weißwein-Essig mit Aprikosenkonfitüre, Senf, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
Beide Ölsorten unterschlagen und den Blattsalat damit marinieren.

Anrichten:

Den Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Salat-
blätter, Nektarinen, Tafelspitzscheiben, Rauchmandeln und Mozzarella auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 09. Juli 2019

Rösti mit Sesam-Heilbutt und Wasabi-Schaum

Für 4 Personen

Für den Wasabischaum:

1 unbehandelte Limette	150 g Crème-fraîche	100 g griechischer Joghurt
20 ml Sojasauce	10 ml geröstetes Sesamöl	10 g Wasabi-Paste
Salz		

Für die Röstirolle:

600 g festk. Kartoffeln	25 g Butterschmalz	25 g Butter
Salz, Pfeffer		

Für den Sesamheilbutt:

1 Bund Schnittlauch	300 g geräucherter Heilbutt	200 g Räucherlachs
2 TL Kreuzkümmel	1 EL geröstetes Sesamöl	60 g Rucola
Pfeffer	1 Schale Shiso-Kresse	Olivenöl
2 TL gerösteter Sesam	einige Blättchen Petersilie	Johannisbeertomaten

Für den Wasabischaum:

Für den Wasabischaum die Limette waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und beiseite stellen. Den Saft der Limette auspressen. Die Crème fraîche mit dem Griechischen Joghurt, 25 ml Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl, der Wasabi-Paste und etwas Salz in einer Schüssel verrühren.

Für die Röstirolle:

Die Kartoffeln waschen, schälen und mithilfe eines Spiralschneiders zu langen Kartoffelpaghetti schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Kartoffelfäden hineingeben. Diese dürfen ruhig den gesamten Pfannenboden bedecken. Etwas andrücken und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Rösti wenden, die Hälfte der Butter dazugeben und ebenfalls goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Aus den übrigen Kartoffelfäden einen zweiten Rösti braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sesamheilbutt:

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Heilbutt in kleine Stücke zupfen.

Einen Rösti mit Räucherlachs belegen, darauf den Wasabischaum geben. Den kleingezupften Heilbutt darauf verteilen, mit Kreuzkümmel bestreuen und etwas Sesamöl beträufeln. Eine weitere Schicht Räucherlachs und etwas Rucola hinzugeben und den zweiten Rösti oben auflegen. Erneut mit dem Wasabischaum beklecksen. Die Johannisbeertomaten darauf drapieren und mit Sesam bestreuen. Mit einigen Blättchen Petersilie und der Kresse garnieren.

Johann Lafer am 23. Dezember 2017

Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Couscous:

100 g Couscous	2 EL Pinienkerne	100 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Balsamico	½ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

75 g Wildkräutersalat	1 EL Balsamico	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Feta:

150 g Feta	5 EL Semmelbrösel	3 EL Mehl
1 EL Sahne	1 Ei	Pflanzenöl

Für den Rote-Bete-Couscous:

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Rote-Bete-Saft mit 100 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Rote-Bete-Saft darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und Balsamico zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Schnittlauch und die Pinienkernen unter den Couscous mischen.

Für den Wildkräutersalat:

Die Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl, Balsamico, Zucker und etwas Salz mischen.

Für den Feta:

Den Feta in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Fetawürfel zunächst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. In einer tiefen Pfanne Pflanzenöl etwa 2 cm hoch erhitzen. Die Fetawürfel darin von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Den Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und gebackenem Feta auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

Seezungen-Saté, Mango-Salat, Limetten-Vanille-Vinaigrette

Für vier Portionen:

8 Seezungenfilets	4 EL Sojasauce	1 EL Currypulver
2 EL Erdnussöl	2 Bio Limetten	2 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Mango	1 weißer Rettich
3 EL Erdnussöl	1 TL geröstetes Sesamöl	1 Bund Schnittlauch
1 TL hellen Sesamsamen	1 TL dunklen Sesamsamen	Pflanzenöl
8 Wan Tan-Blätter	3 Schalen Shiso-Kresse	

Die Seezungenfilets abbrausen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Die Sojasauce mit dem Currypulver mischen und über die Seezungenfilets gießen. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Eine Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale dünn abreiben und den Saft beider Limetten auspressen.

Limettensaft und -schale, Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen, 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Topf beiseite stellen und kurz abkühlen lassen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Den Rettich waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Rettich mit dem Limettensirup, dem Erdnuss- und Sesamöl mischen. Die Mangostreifen zugeben und behutsam unterheben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schnittlauch und Sesam zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Wan Tan-Blätter darin einige Sekunden goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Seezungenfilets auf Holzspieße stecken und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mango-Rettichsalat mit den Wan Tan-Blättern auf einer Platte verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Die Seeteufel-Satés darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

Spargel mit Gurken-Mango-Salat und Koriander-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Spargel:

6 Stangen weißer Spargel	80 g Kataifi-Teig	50 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Thai-Mango	1 Limette, Saft
1 TL Rohrzucker	Salz	Pfeffer

Für die Mayo:

100 ml Rapsöl	1 Ei, Eigelb	1 TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL Olivenöl	Shiso-Kresse	

Für den Spargel:

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kataifi-Teig umwickeln.

Spargelstangen in einer Pfanne mit Öl knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Salat:

Gurke waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Gurke, Mango und Limettensaft mit Zucker und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren.

Für die Mayo:

Das Eigelb mit dem Senf in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel des Öls tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das übrige Öl langsam einlaufen lassen und dickcremig unterschlagen. Mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander unter die Mayonnaise rühren. Gurken-Mangosalat auf einem Teller anrichten, Spargel darauf legen und mit der Mayonnaise garnieren. Shiso-Kresse abschneiden, darüber streuen und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2017

Tatar-Türmchen mit Schnittlauch-Creme und Brot-Chips

Für vier Portionen:

500 g Rinderfilet, gewürfelt	1 Schalotte, in Würfeln	1 EL gehackte Kapern
1 EL gehackte Cornichons	2 Sardellen, fein gehackt	1 TL Senf
1 Eigelb	1-2 Spritzer Tabasco	1-2 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer	Olivenöl für die Ringe	1 kleine Salatgurke, gewürfelt
1 Bund Radieschen, gewürfelt	150 g Crème-fraîche	3 EL Schnittlauchröllchen
$\frac{1}{2}$ Baguette vom Vortag	2 EL Olivenöl	Olivenöl zum Beträufeln
1 Schale Gartenkresse		

Außerdem:

4 Vorspeisenringe

Für das Tatar das Rinderfilet in einer Schüssel mit der Schalotte, den Kapern, Cornichons, Sardellen, dem Senf und Eigelb mischen. Mit Tabasco, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer würzen.

Vier Vorspeisenringe (ca. 6 cm Durchmesser) mit Olivenöl einfetten, mit dem Tatar befüllen und glatt streichen. Die Gurkenwürfel und Radieschenwürfel darauf verteilen und leicht andrücken. Creme fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen, Schnittlauch unterrühren. Die Creme auf den Radieschen verteilen und glatt streichen. Im Kühlschrank kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette mit der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 5 Minuten rösten lassen.

Die Tatartürmchen auf Teller setzen, den Ring abziehen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kresse bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Brotchips dazu legen oder in die Creme stecken.

Johann Lafer am 25. März 2017

Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat

Für vier Personen

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	3 EL gutes Olivenöl	helle Sojasoße
Knoblauch	4-5 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
ggf. Shiso-Kresse	Pankobrösel	Koriander

Für den Apfelsalat:

2 Äpfel	2 kleine rote Zwiebeln
---------	------------------------

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ EL Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Paar Korianderblätter	1 Stange Frühlingslauch	2 EL helle Sojasoße
$\frac{1}{2}$ EL Honig	Limone, Abrieb, Saft	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

Das Lachsfilet in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze von beiden Seiten langsam braten, etwas gewürfelten Knoblauch und Sojasoße dazugeben. Anschließend den Lachs kurz aus der Pfanne nehmen. Teriyaki-Sauce und 1 TL Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Den Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden. Auf den gebratenen Lachs Pankobrösel und etwas Koriander geben.

Für den Apfelsalat:

Die Äpfel vierteln und entkernen. Danach in feine Spalten schneiden. Je nach Belieben können die Äpfel in sehr feine Scheiben gerieben werden. Die roten Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade:

Den Ingwer, die Chili, den Knoblauch und die Korianderblätter ganz fein hacken. Zusammen mit der Sojasoße, dem Honig, dem Abrieb und dem Saft der Limone, dem Apfelessig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Die Apfelspalten, Zwiebelstreifen und den fein geschnittenen Frühlingslauch dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf dem Teller anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Soße beträufeln

Johann Lafer am 17. Juni 2017

Wild

Hasen-Rücken im Brotmantel

Für 2 Personen:

300 g Hasenrücken	75 g Hähnchenbrust	3 Stängel Petersilie
1 Scheibe Tramezzini-Brot	50 g Schlagsahne	1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Püree:

400 g Topinambur	250 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne
1 Muskatnuss	Salz	

Kohlrabi-Ragout:

1 Kohlrabi	1 Schalotte	0.5 Mango
50 ml Weißwein	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Hollandaise:

1 Schalotte	0.5 Bund Schnittlauch	Zitrone
1 Eigelb	100 g Butter	2 TL Senf
1 TL Senf	50 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Petersilienchips:

4 Stängel Petersilie	Pflanzenöl	Salz
----------------------	------------	------

Für die Farce die Hähnchenbrust klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Fleisch, Petersilie und Sahne in einem Multizerkleinerer zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Farce mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Das Hasenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 TL Olivenöl rundum kurz kräftig anbraten. Den Backofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 100 Grad Umluft vorheizen. Das Tramezzini-Brot halbieren und beide Stücke mit der Geflügelfarce bestreichen. Die Hasenrückenfilets auf die Brotscheiben legen. Das Brot um das Fleisch legen und behutsam andrücken. Beide Rollen einzeln straff in Alufolie wickeln und die Enden zusammendrehen. Die Alufolie mehrfach mit einer Rouladennadel einstechen. Die Pfanne erneut erhitzen, die Rollen im übrigen Olivenöl von jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf dem Backofenrost 15 Minuten garziehen lassen.

Püree:

Die Topinambur waschen, schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 20-25 Minuten weichkochen. Anschließend mit einem Teil der Garflüssigkeit in einem Standmixer sehr fein pürieren. Je nach Konsistenz etwas mehr Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne steif schlagen und unter das Püree ziehen.

Kohlrabi-Ragout:

Den Kohlrabi waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern abschneiden und ebenso würfeln. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Butter erhitzen, Schalotte und Kohlrabi darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten offen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Mango dazugeben. 2 Minuten weitergaren und anschließend abgedeckt beiseitestellen.

Hollandaise:

Die Schalotte abziehen, würfeln und mit dem Weißwein zusammen aufkochen. Zur Hälfte einkochen lassen. Das Eigelb in einer Schlagschüssel verrühren, den Sud durch ein Sieb dazugießen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und die weiche Butter nach und nach unterschlagen, bis eine dick-cremige Hollandaise entsteht. Alles mit den Senfsorten, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zuletzt unter die Hollandaise rühren.

Petersilienchips:

Die Petersilie waschen, gründlich trocken tupfen und die langen Stiele entfernen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Blätter darin kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Anrichten:

Den Hasenrücken aus der Folie wickeln und schräg halbieren. Das Püree und das Kohlrabi-Mango-Ragout auf Tellern verteilen. Die Hasenroulade dazulegen und mit der Hollandaise beträufeln. Die Petersilienchips darüber streuen.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Reh-Rücken im Strudelteig mit Preiselbeer-Soße, Gnocchi

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

500 g Rehrückenfilet	12 Scheiben Speck	2 Strudelblätter (30x40)
75 g Butter	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Preiselbeersauce:

300 ml Wildfond	50 ml Madeira	1 EL alter Balsamicoessig
2 EL Preiselbeermarmelade	50 g kalte Butter	Salz

Pfeffer

Für den Rosenkohl:

400 g Rosenkohl	Salz
-----------------	------

Für die Maronen-Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Maronenpüree	2 Eier
30 g Butter	30 g Butterschmalz	150 g Mehl

Salz
Pfeffer

Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum im heißen Fett anbraten. Butter in einem kleinen Topf auslassen und den Speck zum Aromatisieren mitbraten. Ein Strudelblatt mit der Hälfte dieser flüssigen Butter bepinseln und mit einem zweiten Teigblatt bedecken.

Rehrückenfilet darauf mittig platzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und einwickeln. Die beiden Enden links und rechts einschlagen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Für die Preiselbeersauce:

Wildfond mit Madeira auf ca. 100 ml einkochen lassen. Balsamicoessig und Preiselbeermarmelade einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter binden.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen, halbieren und einige Blätter beiseitestellen. Übrigen Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten weich garen.

Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für die Maronen-Gnocchi:

Kartoffeln mit Haut in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen. Eigelbe, Maronenpüree und Mehl zur Kartoffelmasse geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Gnocchiteig zuerst ca. 2 cm dicke Würste rollen, diese dann in kurze Stücke teilen und zu Gnocchi formen. Gnocchi in leicht köchelndem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in heißem Butterschmalz zusammen mit dem Rosenkohl und den Rosenkohlblättern bei mittlerer Hitze braten. Abschließend Butter hinzugeben, alles darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 06. Dezember 2019

Reh-Rücken im Pilz-Wirsing-Mantel, Steinpilze, Cranberrys

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

200 g ausgelöster Rehrücken	1 Rosmarinzweig	1 Thymianzweig
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Pilzfarce:

100 g ausgelöster Rehrücken	20 g getrocknete Steinpilze	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Pilz-Wirsing-Mantel:

1 kleiner Wirsingkopf

Für die Steinpilze:

150 g frische Steinpilze	20 g Cranberrys	1 Knoblauchzehe
40 g Schalotten	1 Thymianzweig	3 Zweige glatte Petersilie
40 g Butterschmalz	20 g Butter	

Für den Rehrücken:

Das Rehfleisch putzen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Butterschmalz, Thymian- und Rosmarinzweigen rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen und die Pfanne für die weitere Verwendung bereitstellen.

Für die Pilzfarce:

Rehrückenfleisch klein würfeln und in den Tiefkühler stellen. Danach leicht angefroren in einen Zerkleinerer geben und mit Sahne und getrockneten Steinpilzen mixen. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Steinpilz-Wirsing-Mantel:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Den Strunk vom Wirsing entfernen und mit einer Fleischgabel aufspießen.

Den Wirsingkopf in kochendes Wasser geben, so dass sich die Blätter ablösen. Anschließend die Wirsingblätter auf Küchenpapier legen und mit weiterem Küchenpapier belegen. Mit einem Nudelholz glatt rollen und das Küchenpapier wieder entfernen.

Die Farce nun auf die Wirsingblätter streichen und das zuvor gebratene Fleisch darauf legen. Die Wirsingblätter langsam mit dem Fleisch einrollen. Das Reh im Wirsingmantel in vorherigen Bratpfanne braten.

Danach auf ein Gitter geben und im Ofen bei 120 Grad 15-20 Minuten rosa garen. Die Pfanne für die Steinpilze bereitstellen.

Für die Steinpilze:

Die frischen Steinpilze putzen und halbieren. In der vorherigen Fleischpfanne in Butterschmalz abraten. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Zusammen in die Pilzpfanne geben und goldbraun braten. Thymianzweig hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss Butter, Cranberrys und 1 EL gehackte Petersilie unter die Pilze heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 06. Dezember 2019

Reh-Rücken im Strudel-Mantel mit Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rehrücken à 600 g	2 Blätter Strudel	12 Speckscheiben
75 g Butter	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

400 g Kohlrabi	1 Schalotte	50 ml trockener Weißwein
150 ml Geflügelfond	100 g Sahne	2 TL Mehl
2 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Preiselbeer-Marmelade	300 ml Wildfond	50 ml Madeira
1 EL Balsamico	50 g kalte Butter	

Für das Püree:

400 g Sellerie	½ Limette, Abrieb	75 g Butter
Salz		

Für die Würfel:

100 g festk. Kartoffeln	50 g Butterschmalz	Salz
-------------------------	--------------------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Speckscheiben nebeneinander legen, das Filet darauflegen und einwickeln.

Ein Strudelblatt mit Butter bepinseln. Das zweite Teigblatt darauf legen. Den Rehrücken darauf legen und im Strudelteig einwickeln. Die beiden Enden fein umschlagen, den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit übriger Butter bestreichen.

Das Fleisch im Ofen etwa 15 Minuten goldgelb backen.

Für das Gemüse:

Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen und abgießen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Kohlrabi dazugeben, kurz mitdünsten, mit Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Den Geflügelfond und Sahne angießen. Kräftig reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Für die Sauce:

Wildfond mit Madeira auf etwa 100 ml einkochen lassen. Balsamico und Preiselbeer-Marmelade untermischen.

Die Sauce abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Püree:

Den Sellerie schälen, würfeln und zugedeckt in ca. 20 Minuten in kochendem Salzwasser weich garen. Den Sellerie abgießen, leicht ausdampfen lassen und in der Moulinette mit Butter fein pürieren. Mit wenig Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Würfel:

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfelchen in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. September 2018

Reh-Schnitzel mit Preiselbeer-Marmelade, Pilz-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

1 ausgel. Rehrücken à 230 g	6 EL Pankobrösel	$\frac{1}{2}$ EL Wacholderbeeren
2 Eier	25 g Sahne	4 EL Mehl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	6 Zweige glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Marmelade:

250 g TK-Preiselbeeren	75 ml Portwein	4 EL Zucker
------------------------	----------------	-------------

Für die Pilzpfanne:

100 g Steinpilze	100 g Kräuterseitlinge	50 g Pfifferlinge
50 g Champignons	2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
4 EL Butter	Salz	

Für die Schnitzel:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Medallions mit einem Schmetterlingsschnitte bis auf 1 cm einschneiden, auseinanderklappen und unter Klarsichtfolie mit etwas Öl leicht plattieren.

Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Pankobrösel in einer Moulinette mit Wacholderbeeren und Kräutern zu feinen Panierbröseln mixen. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Sahne, Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Panierbröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten etwa 2 Minuten ausbacken.

Für die Marmelade:

Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Solange kochen lassen, bis sich das Karamell im Sud aufgelöst hat. Die Preiselbeeren dazugeben und bei niedriger Hitze zu einer cremigen Marmelade aufkochen lassen.

Für die Pilzpfanne:

Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und verlesen. Steinpilze, Champignons und Kräuterseitlinge halbieren. Pfifferlinge von Hand halbieren und in einer Pfanne mit 2 EL aufgeschäumter Butter von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und übrige Butter dazugeben und mit der flüssigen Butter glasieren. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken.

Mit Petersilie und Salz kräftig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 21. September 2018

Reh-Schulter auf Gewürz-Bulgur, Preiselbeer-Chili-Birnen

Für vier Portionen:

1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln	1,2 kg Rehschulter
50 g Butterschmalz	2 EL Tomatenmark	300 ml trockener Rotwein
500 ml Wildfond	4 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	2 Gewürznelken	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	250 ml Gemüsefond	1 TL Kurkuma
1 TL Salz	200 g Bulgur	3 EL Olivenöl
1 Zitrone, ausgepresst	1 Bund Petersilie	2 Birnen
1 Chilischote	20 g Butter	2 EL Preiselbeeren

Suppengemüse putzen und würfeln. Zwiebeln schälen und hacken.

Die Rehschulter abbrausen, trocken tupfen, mit Küchengarn binden, salzen und in einem großen Bräter im heißen Butterschmalz rundum kräftig anbraten. Das Fleisch herausheben und beiseite stellen. Das Gemüse zugeben und ebenfalls kräftig anrösten.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Tomatenmark zum Gemüse geben, verrühren und ebenfalls anrösten, bis sich ein dunkler Bratensatz am Topfboden bildet. Den Rotwein, den Wildfond, Kräuter und die Gewürze zugeben. Einen Teelöffel Salz zufügen und das Fleisch in den Sud legen. Einmal aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel im Backofen zweieinhalb bis drei Stunden schmoren lassen. Die Gewürze für den Bulgur in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend in einem Mörser zerstoßen. Bulgur und Gewürze in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen, fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, mit dem übrigen Olivenöl und Zitronensaft würzen. Die Petersilie waschen trocken tupfen und fein hacken.

Die Birnen waschen, schälen und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden. Chili waschen, entkernen und hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Chili und Birnen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Preiselbeeren zugeben und alles ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Petersilie untermischen.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, diese durch ein feines Sieb streichen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce mit der angerührten Stärke binden und nochmals kräftig abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf Tellern verteilen, den Bulgur neben dem Fleisch anrichten und mit den Chili-Birnen umlegen.

Johann Lafer am 18. Februar 2017

Wild-Spitzkohl-Röllchen mit Cranberry-Soße

Für 4 Personen

Für die Pilz-Speck-Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln	6-8 Scheiben Speck	1 Chilischote
Knoblauchzehen	75 g Butter	200 g Steinpilze
50 g getr. Cranberrys		

Für die Spitzkohlröllchen:

1 Spitzkohl	500 g Wildfleisch	100 ml Milch
1 Brötchen vom Vortag	1 Ei	1 EL körniger Senf
Salz, Chili	1 EL Honig	2 Wacholderbeeren
2 Gewürznelken	1 Pimentkorn	5 schwarze Pfefferkörner
1 Zweig Rosmarin	2 EL Rapsöl	

Für die Cranberry-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 halbierte Knoblauchzehen	300 ml Wildfond
100 ml Portwein	3 Schalotten	Muskatnuss
50 g Butter-Würfel, kalt	50 g Cranberry-Gelee	

Für die Pilz-Speck-Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Den Speck in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Nun den Speck in einer Pfanne mit Chili und Knoblauch andünsten. Später die gekochten Kartoffeln dazugeben.

Die Pilze in einer Pfanne anrösten. Etwas Butter und die Cranberrys dazugeben und gut durchschwenken.

Für die Spitzkohlröllchen:

Den Spitzkohl waschen und 8 große Blätter behutsam abtrennen. Die dicken Blattrippen flach abschneiden. Mithilfe eines Rollholzes einige Male kräftig über die Blätter rollen. Das Wildfleisch würfeln und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Das Brötchen würfeln, mit der heißen Milch übergießen und beiseite stellen. Das Wildfleisch und das Ei zu dem in Milch eingeweichten Brot geben und das Ganze mit Wildgewürzen, Senf, Salz, Pfeffer, Chili und dem Honig würzen.

Wenn man zum Abschmecken nicht das rohe Fleisch probieren möchte, kann man es sich kurz in einer Pfanne anbraten und dann probieren.

Kräftig mit Salz würzen. Die Spitzkohlblätter auslegen, je 1-2 EL Hackfleischmasse darauf geben. Die Seiten einschlagen und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarn binden. Fortfahren, bis 8 Spitzkohlröllchen entstanden sind.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Die Spitzkohlröllchen darin von allen Seiten anbraten.

Für die Cranberry-Sauce:

Thymian, die ungeschälten, halbierten Schalotten, einige ungeschälte Knoblauchzehen und das Cranberry-Gelee in einen Topf geben und mit Wildfond und Portwein aufgießen. Das Ganze einkochen. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die kalten Butterwürfel in die Sauce einrühren.

Die Spitzkohlröllchen mit den Pilz-Speck-Kartoffeln anrichten. Die Cranberry-Sauce darüber träufeln.

Johann Lafer am 31. März 2018

Wurst-Schinken

Kichererbsen-Bratwurst-Strudel mit Avocado-Minze-Salat

Für zwei Personen

Für den Strudel:

2 Blätter Strudelteig	400 g Kichererbsen, Dose	400 g grobe Kalbsbratwurst
1 Stange Lauch	2 weiße Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
3 Eier, Eigelb	100 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Avocado-Salat:

1 Avocado	1 rote Zwiebel	3 Zweige Minze
3 Zweige Koriander	2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL weißer Balsamico

Für die Garnitur:

150 g Crème-fraîche	1 Limette, Abrieb	Salz
---------------------	-------------------	------

Für den Strudel:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bratwurstmasse aus dem Darm drücken. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin farblos anschwitzen. Lauch zugeben, kurz darin schwenken und alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Brät in eine Schüssel geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, hacken und zur Masse geben.

Zwiebel, Knoblauch und Lauch unter die Masse rühren und nochmals würzen. Mit einem Stabmixer die Masse grob mixen. Eigelbe unter die Masse heben.

Übrige Butter in einem Topf schmelzen und die erste Lage Strudelteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Den Teig mit flüssiger Butter bestreichen. Die zweite Lage darauflegen und die Strudel- Masse mittig darauf verteilen. Zu einem Strudel aufrollen und mit 2 EL flüssiger Butter bestreichen.

Den Strudel im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Anrichten in Scheiben schneiden.

Für den Avocado-Salat:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Sesamöl und Balsamico in einer Schüssel cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado, Zwiebel und Kräuter zugeben und gut vermengen.

Für die Garnitur:

Die Crème fraîche mit Limettenabrieb verrühren. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Unterrühren und mit Salz abschmecken.

Den Kichererbsen-Bratwurst-Strudel mit Avocado-Minze-Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dip garnieren und servieren.

Johann Lafer am 02. März 2018

Weißwurst-Papaya-Spieß mit Thymian-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Backteig:

100 g Mehl	1 TL Stärke	1 Ei
300 ml Weißbier	200 g Crushes Ice	Salz

Für den Spieß:

2 Weißwürste	$\frac{1}{2}$ Papaya	Mehl, Sonnenblumenöl
--------------	----------------------	----------------------

Für die Vinaigrette:

200 ml Olivenöl	1 EL Senf	3 Zweige Zitronenthymian
1 Stange Frühlingslauch	1 rote Schote Chili	Salz, Pfeffer

Für den Backteig:

Das Mehl, Stärke, Ei, Weißbier, Crushed Ice und Salz in einer Schüssel mit einem Stabmixer vermengen.

Für den Spieß:

Die Haut der Weißwürste abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Mehl wenden und durch den Backteig ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die mehlierten Weißwurst-Scheiben darin ausbacken. Wenn sie goldgelb sind herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Papaya schälen und von Kernen befreien. In mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd mit den Weißwurst-Scheiben auf einen Spieß stecken.

Für die Vinaigrette:

Thymian abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Olivenöl mit Senf, Thymian, Frühlingslauch, Chili, Salz und Pfeffer vermengen und über den Spieß verteilen. Gebackener Weißwurst-Papaya Spieß mit Thymian-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. Oktober 2017

Index

- Ananas, 8
- Apfel, 10, 88
- Artischocke, 42, 70, 110
- Aubergine, 68
- Avocado, 43, 74, 109, 130

- Bällchen, 51
- Beef, 83
- Birnen, 10
- Blumenkohl, 3, 98, 106
- Bohnen, 32, 68, 85
- Bratklops, 50, 53, 54
- Bratwurst, 130
- Brokkoli, 50
- Brot, 116
- Butter, 104

- Ceviche, 28
- Chicoree, 69, 90, 107
- Chinakohl, 41
- Coq-au-Vin, 38
- Cordon-bleu, 56
- Couscous, 3, 27, 106, 113

- Eier, 101
- Eintopf, 93
- Eis, 7, 15
- Enten-Brust, 39
- Erbsen, 54, 64, 66, 69, 98, 130
- Erdbeeren, 7, 9

- Filet, 56, 57, 60, 62, 68–70, 82, 83, 90
- Fisch, 94, 106, 112
- Fisch-Filet, 117
- Fleisch, 58, 60, 63, 64, 66, 84, 92, 106, 111
- Fleisch-Filet, 116
- Forellen-Filet, 26
- Früchte, 8, 18

- Gans, 44
- Garnelen, 76, 78, 79, 94, 108, 109
- Geschnetzeltes, 58, 64
- Gurke, 4, 63, 115, 116

- Hähnchen-Brust, 41
- Hähnchen-Curry, 41
- Hüfte, 66
- Hühnchen, 47
- Hühner-Brust, 39
- Hackfleisch, 52
- Hase, 120
- Heilbutt, 22, 25, 27–29

- Johannisbeeren, 12

- Käse, 98, 100, 101, 107, 111
- Kürbis, 4, 34, 47, 54, 63, 100, 111
- Kalb, 54
- Kartoffeln, 92, 112
- Knödel, 2, 44
- Kohlrabi, 40, 120, 124
- Kokos, 8, 15
- Krabben, 76
- Kuchen, 7, 12, 17

- Lachs, 106, 112
- Lachs-Forelle, 29
- Lauch, 44, 47, 71, 76, 131
- Linsen, 98

- Möhren, 22, 38, 44, 66, 76, 78
- Makrele, 23
- Mandeln, 7, 19
- Mango, 15
- Maronen, 44, 84, 122
- Meeresfrüchte, 93
- Mett, 130
- mit-Alkohol, 104
- Mousse, 13
- Muffins, 12

- Nudeln, 33, 35, 78, 101

- Obst, 104, 106–108, 114, 115, 117

- Pak-Choi, 22, 23, 41, 74, 78, 86
- Paprika, 41, 68, 78, 82, 108
- Perlhuhn, 42

Perlhuhn-Brust, 43
 Pfannkuchen, 12
 Pilze, 41, 53, 54, 58, 62, 64, 71, 76, 94, 100,
 123, 125, 127
 Polenta, 39, 90
 Poularde, 40

 Räucherfisch, 30
 Rösti, 3, 4, 47, 56, 64, 112
 Rüben, 4, 44, 56
 Rücken, 67
 Radicchio, 107
 Radieschen, 23, 43, 116
 Ravioli, 23, 58
 Reh, 126
 Reh-Rücken, 122–124
 Reh-Schnitzel, 125
 Reis, 26, 34, 41, 76, 100
 Rettich, 30, 114
 Rhabarber, 9
 Riesen-Garnelen, 74, 75
 Rosenkohl, 44, 56, 71, 122
 Rote-Bete, 47, 113
 Rotkraut, 2, 44
 Roulade, 60
 Rucola, 4, 52, 57, 83, 107, 112

 Sabayon, 12, 17
 Saibling-Filet, 32, 33
 Salat, 4, 8, 130
 Saltimbocca, 42
 Schnitzel, 71
 Schoko, 9
 Schoten, 22, 41, 74, 94, 108
 Sellerie, 44, 47, 84, 86, 92, 124
 Sorbet, 16, 18
 Souffle, 18
 Spargel, 22, 26, 27, 41, 60, 67, 74, 78, 79, 86,
 115
 Spinat, 25, 32, 33, 64, 74, 77
 Spitzkohl, 78, 127
 Steak, 85, 86
 Steckrübe, 4, 56
 Strudel, 6
 Stubenküken, 38

 Törtchen, 16
 Tarte, 14
 Tatar, 109, 116
 Teig-Taschen, 58, 101
 Tintenfische, 77

 Topinambur, 120

 Vanille-Eis, 10

 Weißwurst, 131
 Wiener-Schnitzel, 63
 Wild, 113, 120, 122–126
 Wildfleisch, 127
 Wirsing, 29, 123
 Wolfsbarsch, 34

 Zander-Filet, 35
 Zucchini, 41, 68, 70, 76, 82