

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Johann Lafer

2020-2022

124 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2022.

Inhalt

Dessert	1
Apfel-Palatschinken à la Irmgard	2
Biskuit-Rolle mit Marillen-Füllung	3
Biskuit-Roulade mit Marillen-Füllung	4
Erdbeerkuchen	5
Kaiser-Schmarrn mit Preiselbeerragout	6
Klassischer Käsekuchen	7
Mohn-Palatschinke mit Zitronen-Quark und Erdbeeren	8
Mousse au Chocolat mit Seiden-Tofu, Zitrusfrucht-Salat	9
Rhabarber-Kuchen vom Blech	10
Topfen-Schmarrn mit Preiselbeeren	11
Zitronen-Tarte	12
Zwiebelkuchen mit Apfel-Chutney	13
Fisch	15
Auf Grün-Tee gedämpfte Forelle	16
Dorade in Salz-Kruste mit Spinat und Beurre blanc	17
Fisch-Geschnetzeltes mit Fenchel	18
Fisch-Suppe und Biskuit-Roulade mit Marillen-Marmelade	19
Frankfurter Grüne Soße mit Ei und Thunfisch-Tatar	20
Frühlingsrollen mit Lachs, Thunfisch und Spinat	22
Frühlingsrollen vom Zander, Paprika-Soße, Kraut-Salat	23
Kabeljau im Safran-Muschel-Sud mit Paprika-Relish	24
Kartoffel-Stampf, Räucherlachs, Wasabi-Crème-fraîche	25
Lachsforelle mit Zitronen-Vanille-Butter, Kartoffel-Salat	26

Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete	27
Miso-Suppe mit Gemüse-Nudeln, Sommer-Rollen, Dip-Soße	28
Rotbarbe, Weißbier-Schaum, Kartoffel-Romanesco-Gröstl	29
Saibling mit Meerrettich-Kruste	30
Seezungen-Röllchen, Apfel-Curry-Soße, Spargel-Spinat	31
Seezungen-Spinat-Auflauf	32
Skandinavische Muffins	33
Spargel-Rösti, Räucher-Lachs, Honig-Dill-Crème-fraîche	34
Steinbutt, Knochenmark-Kruste, Babyspinat, Yuzu-Schaum	35
Süßsaurer Rote-Bete-Lachs mit gebratenen Pilzen	36
Tataki vom Lachs mit Rettich-Salat und Sesam-Mayonnaise	37
Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop	38
Zander mit Riesling-Schaum, Paprika-Kraut, Häupterl-Salat	39

Geflügel **41**

Asiatisches Backhendl auf süß-saurem Rettich-Gemüse	42
Backhendl mit steirischem Kartoffel-Salat	43
Coq au Riesling	44
Enten-Brust mit Cranberry-Soße	45
Enten-Frikadellen, Rotkraut-Salat, Orangen-Honig-Feigen	46
Enten-Kürbis-Strudel mit pikantem Paprika-Gemüse	47
Frühling-Röllchen von der Ente mit Apfel-Kürbis-Chutney	48
Gebratene Maispouarden-Brust, Risotto, Orangen-Spargel	49
Gefüllte Wirsing-Röllchen 'Asia-Style'	50
Hähnchen-Schnitzel mit Spargel	51
Mit Tofu, Enten-Brust gefüllte Samosas, Pak-Choi-Curry	52
Pollo tonnato auf Crostini mit Grillgemüse	53
Reis-Kroketten mit Tomaten-Dip	54

Hack **55**

Emmer-Blumenkohl-Risotto mit Rinderhack-Bällchen	56
Lamm-Wirsing-Rouladen mit Sellerie-Püree	57

Kalb	59
Kalbfleisch-Bällchen mit gefüllten Knödeln und Spinat	60
Lamm	61
Confiertes Lamm-Karree mit Blumenkohl-Püree	62
Lamm-Kotelett mit Artischocken-Kartoffel-Salat	63
Lamm-Koteletts mit Feta, Kräuter im Frühlingsrollen-Teig	64
Lamm-Ravioli, Kräuter-Schaum, Meerrettich-Püree	65
Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel, Zwiebeln, Spargel	66
Lamm-Rücken mit Senf-Thymian-Kruste und Grünkohl	67
Salat von grünen Bohnen, Lamm-Koteletts, Tomaten-Zaziki	68
Meer	69
Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskrebs Wan Tan	70
Frühlingsrollen mit Garnelen und Hähnchen	71
Garnelen-Hähnchen-Klopse im Aromasud mit Basmati	72
Muschel-Tortellini mit Estragon-Butter, Spinat-Salat	73
Stangen-Spargel, asiatische Hollandaise, Tiger Prawns	75
Überbackene schwarze Garnelen-Cannelloni	76
Rind	77
Flanksteak mit Tomaten-Salsa, Avocado, Risotto mit Tee	78
Ochsen-Filet mit Wurzel-Gemüse und Kräuter-Soße	79
Rinder-Steak, Espresso-Pfeffer mariniert, Ofenkartoffeln	80
Soba mit Rinder-Geschnetzeltem auf japanische Art	81
Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Saté	82
Salat	83
Steirischer Kartoffel-Salat	84
Schwein	85
Schweine-Filet mit Bärlauch-Kruste, Morcheln, Spargel	86
Schweine-Medaillons im Speck-Mantel, Orangen-Chutney	87
Schweinekrusten-Filet mit Spitzkohl-Kürbis-Gemüse	88

Soßen	89
Paprika-Chili-Soße	90
Paprika-Soße	90
Suppen	91
Asia-Nudel-Suppe mit Räucher-Tofu	92
Eintopf mit Bohnen, Hackfleisch-Bällchen und Depreziner	93
Geflügel-Bouillon mit Pilz-Cannelloni	93
Wurzelgemüse-Bouillon mit Kräuter-Topfen-Nockerln	94
Vegetarisch	95
Auberginen-Piccata auf Spaghettini mit Paprika-Soße	96
Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln	97
Erbsen-Bulgur-Risotto mit Minze, Tomaten und Shiitake	98
Erbsen-Tortellini, Kopfsalat, Buttermilch-Minz-Dressing	99
Erfrischendes Gemüse-Curry	100
Gebackene Austernpilze mit Linsen-Aufstrich	101
Gebatene Gnocchi	102
Gegrillte Avocado mit Melonen-Salat auf Tomaten-Carpaccio	103
Gekochtes Ei in der Avocado mit Walnuss-Vinaigrette	104
Gemüse-Bolognese	105
Gemüse-Pfanne	106
Johanns Eigelb-Ravioli	107
Kichererbsen-Tomaten-Eintopf	108
Knödel auf Paprika-Kraut	109
Kohlrabi-Sppchen mit Mandeln und Röstzwiebeln	110
Kokos-Bulgur mit Pak Choi	111
Kürbis-Gnocchi in Walnuss-Vinaigrette	112
Mediterraner Reis-Salat mit Basilikum-Mayonnaise	113
Rote Käse-Spätzle	114
Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Creme und Wachtel-Spiegelei	115
Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi	116
Veganes Tandoori vom Tofu mit Spitzkohl und Linsen-Creme	117
Weißer Spargel aus dem Dampfgarer oder dem Ofen	118

Verschiedenes	119
Dreierlei von der Almbutter	120
Vorspeisen	121
Birnen-Käse-Tarte mit Walnüssen	122
Gebackenes Land-Ei mit Kraut-Salat und Speck	123
Gemüse-Salat Leipziger Allerlei	124
Geräucherter Saibling auf Gurken-Kräuter-Remoulade	125
Grünkohl-Salat mit Grapefruit, Avocado, Süßkartoffeln	126
Jakobsmuschel mit Kürbis und Orangen-Chili-Butter	126
Lauch-Strudel mit Papaya-Soße und Tomaten-Ingwer-Salat	127
Möhren-Kardamom-Schmarren mit Bergkäse	129
Pfirsich mit Riesen-Garnelen und Zuckerschoten	130
Rinder-Carpaccio mit Spargel-Linguini	131
Saibling mit Kren-Kruste	132
Warmer Reis-Auflauf mit Kirschkompott	133
Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum	134
Wild	135
Gefüllte Ricotta-Datteln mit gebratenen Wachteln	136
Kaninchen-Laiberl mit Gurken-Tomaten-Salat	137
Keule und Coq au vin von der Wachtel	138
Wurst-Schinken	141
Bayrischer Wurst-Salat	142
Irmgards Knödel mit Wald-Schwammerln	143
Kartoffel-Frikadelle mit Salat	144
Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter	145
Rinder-Saftschinken-Röllchen, Spinat-Salat, Mayonnaise	146
Index	147

Dessert

Apfel-Palatschinken à la Irmgard

Für zwei Personen

Für die Apfel-Palatschinken:

4 Äpfel	1 Ei (M)	125 ml Milch
40 g Butter	70 g Mehl	30 g Zucker
15 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

Für die Vanillesauce:

2 Eier	50 ml Milch	1 Vanilleschote
40 g Zucker		

Für die Garnitur:

1 Apfel	2 Kugeln Vanilleeis	Melisse
---------	---------------------	---------

Für die Apfel-Palatschinken:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gesamte Butter schmelzen. Mehl, Milch, Ei, Zucker und 1 Prise Salz in einen hohen Becher geben. 30 g flüssige Butter zufügen. Den Teig mit einem Mixstab glatt mixen, sodass keine Klumpen mehr enthalten sind.

Eine Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) mit der übrigen geschmolzenen Butter ausreiben. $\frac{1}{2}$ TL Zucker gleichmäßig darauf verteilen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Für eine Palatschinke (1 Portion) die Hälfte eines Apfels rosettenförmig in die warme Pfanne auslegen. Die Hälfte des Pfannkuchenteiges über die Äpfel gießen, sodass alle Äpfel vom Teig bedeckt sind. Auf dem warmen Herd kurz stocken lassen.

Den Pfannkuchen danach einige Minuten mit der Pfanne in den Ofen schieben. Der Teig sollte danach gut durchgebacken sein. Anschließend aus dem Ofen nehmen und bei geringer Hitze auf den Herd stellen. Kalte Butterstücke am Rand der Palatschinke hineingeben, damit sich der Pfannkuchen gut löst. Auf der Unterseite bräunen lassen und zum Schluss vorsichtig auf einen Teller stürzen.

Für die Vanillesauce:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eigelbe mit Milch, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben, erwärmen und bei geringer Hitze wie bei einer Zabaione schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Apfel waschen, trockentupfen und ringelförmig schälen. Melisse abbrausen und trockenwedeln.

Palatschinken auf Tellern anrichten und mit Vanillesauce begießen.

Jeweils eine Kugel Vanilleeis dazugeben, mit Melisse und Apfelschale garnieren und servieren.

Johann Lafer am 11. Mai 2020

Biskuit-Rolle mit Marillen-Füllung

Für 4 Personen

4 Eier	75 g Puderzucker	1 Prise Salz
80 g Mehl	30 g Speisestärke	1 Glas gute Marillen-Marmelade
Puderzucker		

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier mit dem Puderzucker und dem Salz circa 5 Minuten lang mit einem Handrührgerät dickschaumig aufschlagen. Das Mehl mit der Stärke mischen, über den Eischäum sieben und behutsam mit einem Spatel unterheben.

Die Biskuitmasse circa 1 Zentimeter dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen etwa 10 Minuten backen. Den Biskuit herausnehmen und sofort auf ein mit Puderzucker bestäubtes Tuch stürzen, sodass das Backpapier oben ist.

Das Papier vorsichtig abziehen und den Biskuit noch warm mit der Marillen-Marmelade bestreichen. Mithilfe des Tuchs zu einer Roulade aufrollen. 2 Stunden kalt stellen.

Die Biskuitrolle mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit einer an einer Gasflamme erhitzten Gabel ein Gittermuster in den Zucker einbrennen. Die Rolle in Stücke schneiden und servieren.

Tipp:

Die Biskuitrolle schmeckt wunderbar als leichtes Dessert, aber auch toll zum Nachmittagskaffee oder -tee.

Johann Lafer am 20. März 2020

Biskuit-Roulade mit Marillen-Füllung

Für zwei Personen

Für die Marillenfüllung:

400 g reife Marillen 1 Zitrone

100 g Gelierzucker, 3:1

3 Blatt Gelatine

Für die Biskuit-Roulade:

4 Eier 75 g Puderzucker Puderzucker

80 g Mehl 30 g Speisestärke 1 Prise Salz

Für die Marillenfüllung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Frische Marillen waschen, halbieren und entsteinen. Tiefgekühlte Hälften auftauen. Zitrone auspressen. Marillen mit Zitronensaft und Gelierzucker in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab fein pürieren.

Marillenspüree in einen Topf umfüllen, aufkochen lassen, dann unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd ziehen.

Blattgelatine 4 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Blätter ausdrücken und in der heißen Marillenmarmelade auflösen. Marmelade im Kühlschrank vollständig erkalten lassen.

Für die Biskuit-Roulade:

Eier mit Puderzucker und einer Prise Salz in ca. 5 Minuten mit dem Handrührgerät oder Küchenmaschine dick schaumig aufschlagen. Mehl mit Stärke mischen, zum Ei-Schaum sieben und behutsam unterheben.

Biskuitmasse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen in etwa 10 Minuten backen. Anschließend den Biskuit auf ein mit Puderzucker bestäubtes Tuch stürzen, sodass das Backpapier oben ist. Backpapier abziehen.

Ausgekühlte Marillenmarmelade gleichmäßig dünn auf den Biskuit streichen und mit Hilfe des Tuchs zu einer Roulade aufrollen. Rolle wenn möglich für 2 Stunden kaltstellen.

Biskuitrolle mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben kann man mit einer an einer Gasflamme erhitzten Gabel ein Gittermuster in den Zucker einbrennen.

Wie kriegt man Stärke und Mehl unter einen Ei-Schaum, ohne dass dieser zusammenfällt? Am besten siebt man das Mehl ganz locker und vorsichtig in den Schaum und hebt es vorsichtig mit einem Löffel unter.

So bleibt die Masse fluffig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Mai 2021

Erdbeerkuchen

Für einen Kuchen:

Biskuitteig:

2 (Größe M) Eier	1 Eigelb	75 g Zucker
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ EL Vanille-Zucker	$\frac{1}{2}$ (Bio-) Zitrone
60 g Mehl	15 g Speisestärke	25 ml Milch
25 g Butter		

Konditorcreme:

1 Schote Vanille	250 ml Milch	3 (Größe M) Eigelb
40 g Zucker	25 g Speisestärke	

Buttercreme:

Konditorcreme	100 g weiche Butter	1 Prise Salz
---------------	---------------------	--------------

Belag:

1 kg mittelgroße Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Zitrone
----------------------------	-----------------------

100 g Gelierzucker (3:1)

3-4 EL Orangenlikör	ca. 80 g Mandelblätter
---------------------	------------------------

Biskuitteig:

Für den Biskuitboden die Eier und das Eigelb in eine große Schüssel geben. Zucker, Salz und Vanille-Zucker hinzufügen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe dünn abreiben und in die Schüssel geben. Alles mit den Quirlen eines Handrührgeräts in etwa fünf Minuten schaumig schlagen.

Das Mehl und die Speisestärke mischen. Die Mischung in einem feinen Sieb über die Eier-Zucker-Masse sieben. Die Mehlmischung mit einem großen Schneebesen vorsichtig unterheben. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen (lauwarm). Die Butter darin schmelzen lassen. Die Milch-Butter-Mischung nach und nach unter Rühren (mit dem Schneebesen) in die Biskuitmasse laufen lassen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Die Biskuitmasse in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen.

Den Biskuit im heißen Backofen auf der unteren Schiene in etwa 40 Minuten goldbraun backen. Die Stäbchenprobe machen. Dafür mit einem Holzstäbchen in den Biskuit stechen und wieder herausziehen. Der Biskuitboden ist fertig, wenn am Stäbchen kein Teig hängen bleibt.

Den Biskuitboden herausnehmen und abkühlen lassen. Den Boden mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen und aus der Form nehmen. Das Backpapier abziehen.

Konditorcreme:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit dem Messerrücken herauskratzen. Die Milch in einen Topf geben, das Vanillemark und die Schote hinzufügen und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Eigelbe in eine Schüssel geben und den Zucker hinzufügen. Beides mit den Quirlen eines Handrührgeräts in etwa fünf Minuten dickschaumig schlagen. Die Speisestärke dazugeben und unter die Eier-Zucker-Masse rühren. Die Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen. Alles sofort mit einem Schneebesen verrühren. Die Mischung wieder in den Topf gießen. Die Mischung unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und kochen lassen, bis eine puddingartige Creme entsteht. Die Creme zum Abkühlen in eine Schüssel füllen. Die Schüssel mit der Creme in eine Schüssel mit Eiswasser stellen und so lange rühren, bis die Creme kalt ist.

Buttercreme:

Butter und Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen eines Handrührgeräts in etwa fünf Minuten cremig schlagen. Die Konditorcreme nach und nach dazugeben und unterrühren.

Belag:

Den Biskuitboden auf ein Tortenblech legen und mit dem Orangenlikör gleichmäßig beträufeln. Die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Buttercreme auf dem Biskuitboden verteilen und rundum glatt streichen. Auch den Außenrand des Biskuitbodens mit der Creme bestreichen. Die gerösteten Mandeln an den Außenrand drücken. Die Erdbeeren abbrausen, auf einem Küchenhandtuch abtropfen lassen und putzen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. 300 Gramm Erdbeeren mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in einen hohen Mixbecher geben. Die Erdbeeren mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Erdbeerpüree durch ein feines Sieb streichen und in einem Topf auffangen. Das Püree bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die restlichen Erdbeeren mit einer Gabel durch das feine Gelee ziehen, etwas abtropfen lassen und dicht nebeneinander auf die Creme setzen. Den Kuchen etwa 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Das restliche Erdbeergelee noch einmal kurz aufkochen und in ein heiß ausgespültes Glas mit Schraubverschluss füllen. Schmeckt gut als Marmelade.

Johann Lafer am 13. April 2020

Kaiser-Schmarrn mit Preiselbeerragout

Für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

2 EL Rosinen	1 Zitrone	4 Eier
125 ml Milch	1 EL saure Sahne	50 g Butterschmalz
40 g Butter	120 g Mehl	50 g Zucker
50 g brauner Zucker	Salz	

Für das Preiselbeerragout:

Preiselbeeren	Puderzucker
---------------	-------------

Für den Kaiserschmarrn:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Mehl in eine Schüssel sieben, dann Zucker, saure Sahne, Zitronenabrieb, Rosinen, Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Eier hinzugeben und mit einem Gummischaber unterrühren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig hinzugeben. In den vorgeheizten Backofen geben.

Ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen.

Währenddessen eine Karamellsauce herstellen. Dafür braunen Zucker schmelzen. Butter und 100 ml Wasser hinzugeben.

Kaiserschmarrn zerteilen, in die Karamellsauce geben, den Schmarrn grob zerteilen und in der Sauce schwenken.

Für das Preiselbeerragout:

Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und mit Preiselbeerragout servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. April 2020

Klassischer Käsekuchen

Für einen Kuchen:

für den Mürbeteig:

120 g kalte Butter	1 Schote Vanille	240 g Mehl
60 g Puderzucker	1 Prise Salz	1 (Größe M) Eigelb

Quarkcreme:

150 g weiche Butter	180 g Zucker	1 Prise Salz
1 (Bio-) Zitrone	4 (Größe M) Eier	1 EL Speisestärke
750 g Magerquark		

für den Mürbeteig:

Butter in Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Tipp: Wenn Sie die Schoten vor dem Aufschneiden leicht massieren, lässt sich das Mark besser herauslösen.

Das Mehl in ein feines Sieb geben und in eine große Schüssel (oder in die Schüssel der Küchenmaschine) sieben. Den Puderzucker durchsieben.

Vanillemark, Salz und Eigelb hinzufügen. Die Butter zum Mehl geben. 2 EL kaltes Wasser dazugeben und alles mit dem Knethaken eines Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) vermischen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Eine Springform (Ø 20 cm) mithilfe eines Backpinsels mit Butter einfetten. Den kalten Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 Millimeter dick und etwas größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen, dabei den Rand formen und andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft ungeeignet) vorheizen.

Quarkcreme:

Butter, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit den Quirlen eines Handrührgeräts in etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen dazugeben und etwa 1 Minute unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Die Speisestärke hinzufügen und mit einem Schneebesen unter die Eimasse rühren. Den Quark dazugeben und unter die Masse mischen. Die Quarkcreme auf dem Mürbeteigboden verteilen und mit einem Teigschaber glatt streichen. Im Backofen auf der unteren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Den Kuchen herausnehmen und den Rand der Quarkmasse rundum mit einem Messer vom Mürbeteigrand lösen und etwas absinken lassen. Weitere 20 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen, die Quarkmasse wieder lösen.

Den Kuchen weitere 20 Minuten backen. Dann in der Form etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Den Rand der Form entfernen. Den Kuchen auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Johann Lafer am 14. April 2020

Mohn-Palatschinke mit Zitronen-Quark und Erdbeeren

Für zwei Personen

Für die Palatschinken:

125 ml Milch	50 g Mehl	1 Ei (Größe M)
13 g gemahlener Mohn	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	20 g Butter
1 Prise Salz	Butterschmalz	

Für den Zitronen-Quark:

1 Limette	125 g Magerquark	25 ml Milch
25 ml Sahne	1 Blatt weiße Gelatine	80 g Zucker
Eiswasser		

Für die Erdbeeren:

400 g Erdbeeren	50 g schw. Johannisbeergelee	Melisse
-----------------	------------------------------	---------

Für die Palatschinken:

Das Mehl mit Milch, Ei, Zucker, Mohn und 1 Prise Salz in einen hohen Becher geben. Butter erhitzen und flüssige Butter zufügen. Den Teig mit einem Pürrierstab glatt mixen. Daraus 6-8 dünne Palatschinken in einer Pfanne mit Butterschmalz backen. Palatschinken anschließend kurz im Tiefkühler auskühlen lassen.

Für den Zitronen-Quark:

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen und danach über dem Herd schmelzen lassen. Quark und Zucker hinzufügen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limettenschale zur Quarkmischung hinzufügen. Nicht zu lange stehen lassen und schnell verrühren. Die Schüssel danach ins Eiswasser stellen. Danach Sahne und Milch zugeben, falls die Quarkmasse zu fest ist. Nochmal mit dem Mixstab glatt mixen. Quarkcreme auf abgekühlte Palatschinken streichen und langsam einrollen. Kurz in den Tiefkühler geben, damit die Creme fest wird und man die Palatschinken zum Schluss schön anschneiden kann.

Für die Erdbeeren:

Die Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und halbieren. Vom Grün befreien. Erdbeeren mit dem Johannisbeergelee in eine Schüssel geben und die Erdbeeren damit marinieren. Melisse abbrausen und trockenwedeln.

Marinierte Erdbeeren auf Tellern anrichten, Palatschinken anschneiden und darauf geben. Mit Melisse garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Mai 2020

Mousse au Chocolat mit Seiden-Tofu, Zitrusfrucht-Salat

Für zwei Personen

Für die Mousse:

200 g Seidentofu 100 g Zartbitterschokolade (70%) 25 g Vollrohrzucker
½ Vanilleschote 1 Prise Zimt

Für den Zitrusfrucht-Salat:

1 Orange 1 Blutorange 1 Zitrone
1 Limette 1 kernlose Mandarine 25 ml Agavendicksaft

1 TL Speisestärke

Für die Garnitur:

1 Banane 1 Zweig Minze Limettenschale

Für die Mousse:

Die Schokolade in Stücke brechen und in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zimt und Vollrohrzucker in die Schokolade geben und unterrühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und auch in die Schokolade geben. Tofu klein bröseln und unter die Schokolade mengen. Masse mit einem Schneebesen aufschlagen und anschließend pürieren, sodass eine Mousse entsteht. Diese in eine Schüssel füllen und am besten im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Damit sich das Vanillemark gut herauskratzen lässt, die Schote vor dem Öffnen ein wenig zwischen den Fingern zusammendrücken. Die übrig gebliebene Vanilleschote kann an der Luft oder im Backofen (bei 60 Grad) getrocknet werden und ergibt, klein gemixt mit Zucker, einen tollen, selbstgemachten Vanillezucker.

Für den Zitrusfrucht-Salat:

Blutorange, Orange und Limette heiß waschen und abtrocknen. Von jeweils ½ Frucht die Schale dünn abziehen und in möglichst feine Streifen schneiden. Anschließend alle Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenschale mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herauslösen. Übriggebliebene Trennwände kräftig ausdrücken. Aufgefangenen Saft mit fein geschnittenen Schalenstreifen und Agavendicksaft kurz aufkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und Saft damit leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Zitrusfruchtfilets untermischen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln. Einen Teil der Limettenschale abreiben und über den Salat geben.

Je eine große Nocke Mousse mit einem Löffel abstechen und in ein Schüsselchen geben. Den abgekühlten Zitrusfruchtsalat darauf verteilen.

Mit Bananenscheiben und Minze garnieren.

Johann Lafer am 24. März 2022

Rhabarber-Kuchen vom Blech

Johann Lafer

Für ein Backblech:

Hefeteig:

100 ml Milch	21 g frische Hefe	25 g Butter
25 g Zucker	350 g Mehl	1 (Größe M) Ei
1 Prise Salz		

Konditorcreme:

1 Schote Vanille	250 ml Milch	3 (Größe M) Eigelb
40 g Zucker	25 g Speisestärke	

Streusel:

50 g Mehl	25 g kalte Butter	1 Msp. Zimt
25 g Zucker	1 Schote Vanille	

Belag:

1,2 kg Rhabarber	5 EL Semmelbrösel	Puderzucker
------------------	-------------------	-------------

Hefeteig:

Butter in Würfel schneiden und bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Hefe in die lauwarml Milch bröckeln. Tipp: Die Milch hat die richtige Temperatur, wenn sie sich mit der Spitze des Ringfingers lauwarm anfühlt. Ist die Milch zu heiß, sterben die Hefebakterien ab und der Teig geht nicht auf.

Die Milch und die Hefe mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Tipp: Die Hefe sollte frisch sein. Nach 1 Woche lässt die Wirkung der Hefebakterien bereits nach und der Teig geht nicht genügend auf.

4 EL Mehl und 1 TL Zucker mit einem Schneebesen unter die Hefemilch rühren. Den Vorteig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in einem feinen Sieb in eine große Schüssel (oder in die Schüssel der Küchenmaschine) sieben. Das Ei aufschlagen und zum Mehl geben. Das Salz hinzufügen.

Den übrigen Zucker zur Mehlmischung geben. Die Butterwürfel ebenfalls in die Schüssel geben. Den gegangenen Vorteig hinzufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Konditorcreme:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messerrücken herauskratzen. Milch in einen Topf geben, Vanillemark und die Schote hinzufügen und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Eigelbe in eine Schüssel geben und den Zucker hinzufügen. Beides mit den Quirlen eines Handrührgeräts etwa 5 Minuten dickschaumig schlagen. Die Speisestärke dazugeben und unter die Eier-Zucker-Masse rühren. Die Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen. Alles sofort mit einem Schneebesen verrühren. Die Mischung wieder in den Topf gießen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und kochen lassen, bis eine puddingartige Creme entsteht. Die Creme zum Abkühlen in eine Schüssel füllen. Die Schüssel mit der Creme in eine Schüssel mit Eiswasser stellen und so lange rühren, bis die Creme kalt ist.

Streusel:

Mehl in eine Schüssel sieben. Butter, Zimtpulver und Zucker dazugeben.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen und hinzufügen. Alles mit den Fingern zu Streuseln zerreiben.

Belag:

Rhabarber waschen, putzen und schälen. Dicke Stangen längs halbieren.
 Eine rechteckige Form (20 x 28 cm) mit Butter einfetten. Den gegangenen Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick und etwas größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form geben und dabei einen Rand hochziehen. Den Hefeteig mehrmals mit einer Gabel einstechen und gleichmäßig mit den Semmelbröseln bestreuen. Die Konditorcreme darauf verteilen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Rhabarberstangen längs nebeneinander auf die Konditorcreme setzen. Die Streusel auf dem Rhabarber verteilen. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 10 Minuten gehen lassen. Den Rhabarberdatschi im heißen Backofen auf der unteren Schiene etwa 40 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Johann Lafer am 17. April 2020

Topfen-Schmarrn mit Preiselbeeren

Für zwei Personen

Für den Topfenschmarrn:

1 Zitrone	1 Ei	1 Eigelb
2 Eiweiß	15 g Butter	75 g Topfen (20%)
1 EL Rum	1 Vanilleschote	45 g Mehl
75 g Puderzucker	Puderzucker	

Für die Garnitur:

80 g Preiselbeermarmelade	Puderzucker
---------------------------	-------------

Für den Topfenschmarrn:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 Eigelb, 1 ganzes Ei und 35 g Puderzucker kurz aufschlagen.

Vanillemark und Zitronenschale zugeben. Weiterschlagen, bis die Masse schön schaumig ist. Topfen, Rum und Mehl untermischen.

2 Eiweiß zu nicht zu steifem Schnee schlagen. Dabei den Rest Puderzucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Topfenmasse heben und diese in eine gebutterte und gut temperierte Pfanne geben.

Teig etwa 1 Minute auf dem Herd stocken lassen dann ca. 5 Minuten im heißen Ofen auf dem Boden stehend backen. Danach den Inhalt der Pfanne wenden und nochmals ca. 5 Minuten weiterbacken.

Den fertigen Schmarrn mit 2 Gabeln in Stücke reißen und mit 1-2 Esslöffeln Puderzucker bestreuen. Butter zufügen und Schmarrn auf dem Herd kurz karamellisieren lassen. Dabei durchschwenken.

Am besten eine unbehandelte Zitrone kaufen, wenn Sie die Schale nutzen möchten.

Die Vanilleschote von außen mit den Fingern massieren. So löst sich das Vanillemark im Inneren besser. Vanilleschote nach dem Auskratzen nicht wegschmeißen: Trocken Sie diese, zerkleinern Sie sie anschließend und mischen sie mit Zucker. So erhalten Sie hervorragenden Vanillezucker.

Für die Garnitur:

Schmarrn anrichten, mit Puderzucker bestreuen und zusammen mit der Marmelade servieren.

Johann Lafer am 28. Oktober 2020

Zitronen-Tarte

Für 6 Personen:

Mürbeteig:

90 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Schote Vanille	180 g Mehl
45 g Puderzucker	1 Prise Salz	1 (Größe S) Eigelb
2 EL kaltes Wasser		

Belag:

4 (Bio-) Zitronen	4 (Größe M) Eier	125 g Butter
210 g Zucker	1 Prise Salz	

Mürbeteig: zum Blindbacken: Hülsenfrüchte, z.B. getrocknete Bohnen oder Linsen Butter in Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Tipp: Wenn Sie die Schoten vor dem Aufschneiden leicht massieren, lässt sich das Mark besser herauslösen.

Mehl in ein feines Sieb geben und in eine große Schüssel (oder in die Schüssel der Küchenmaschine) sieben. Puderzucker ebenfalls durchsieben. Vanillemark, Salz, Eigelb und Butter in die Schüssel geben. 2 EL kaltes Wasser dazugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) vermischen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Eine Tarteform (Ø 20 cm) mithilfe eines Backpinsel mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den kalten Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick und etwa 3 cm größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen und rundum an den Rand der Form drücken. Eventuell überstehenden Teig mit einem Küchenmesser abschneiden. Den Mürbeteig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Backpapier etwa fünf Zentimeter größer als die Form ausschneiden und auf den Teig legen. Die Hülsenfrüchte darauf verteilen.

Den Mürbeteig im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten vorbacken. Die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und den Teig bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) weitere 10 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Die Hülsenfrüchte können Sie immer wieder zum Blindbacken verwenden. Diese abkühlen und trocknen lassen und in ein Schraubglas füllen.

Belag: Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft (etwa 125 ml) auspressen. Eier trennen. Eiweiße und Eigelbe jeweils in einer Schüssel kalt stellen. Butter in einem Topf zerlassen, Zitronensaft, Zitronenschale und 150 g Zucker dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze (nicht kochen lassen) in 5-8 Minuten erwärmen, bis die Flüssigkeit bindet. Eigelbe verquirlen und unter die heiße Zitronen-Butter-Masse rühren. Die Masse unter Rühren weitere 1-2 Minuten erwärmen, bis sie dickflüssig wird.

Die Zitronencreme auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und verteilen.

Die Tarte im heißen Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15-20 Minuten backen, bis die Zitronenmasse fest ist. Die Tarte herausnehmen und etwa 30 Minuten in der Form abkühlen lassen.

Eiweiße und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen, dann nach und nach 60 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen.

Den Eischnee mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und unter dem vorgeheizten Backofengrill in etwa 5 Minuten goldbraun backen.

Johann Lafer am 16. April 2020

Zwiebelkuchen mit Apfel-Chutney

Für 2 Personen:

1 Gemüsezwiebel	2 Stängel Thymian	75 g Weizenmehl
30 g Butter	30 g Magerquark	1 EL Crème-fraîche
1 Eigelb	25 g Butter	1 Messerspitze Nelken

Salz, Pfeffer

Apfel-Chutney:

2 Schalotten	1 Apfel	1 Stück Ingwer
50 ml Weißwein	1 EL Honig	0.5 Stange Zimt
0.5 TL Kurkuma	Salz, Pfeffer	

Ziegenkäse-Pralinen:

1 Kartoffel	0.5 Zitrone	150 g Ziegenfrischkäse
Pflanzenöl	Cayenne-Pfeffer	

Anrichten:

50 g Feldsalat	Zitrone, Salz	2 TL Walnussöl
----------------	---------------	----------------

Für den Teig das Mehl mit Butter, Magerquark, 2 Prisen Salz und dem Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem flachen Ziegel formen und abgedeckt kaltstellen. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Zwiebelstreifen und Thymian in der Butter goldbraun braten. Den Teig halbieren und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 15 cm kreisrund ausrollen. Die Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und gemahlene Nelken würzen und die Crème fraîche unterrühren. Die Masse auf den beiden Böden verteilen. Einen 2 cm breiten Rand freilassen und diesen nach innen über die Zwiebelmasse klappen. Mit einem Kuchenheber auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten backen.

Apfel-Chutney:

Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und schälen. Die Hälften klein würfeln. Die Schalotten abziehen, den Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Apfel, Schalotten und Ingwer in heißem Honig anschwitzen. Zimt, Kurkuma, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Weißwein aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten weich kochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Ziegenkäse-Pralinen:

Den Ziegenkäse in einer Schüssel mit einer Gabel geschmeidig rühren. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, 1-2 Prisen Cayenne und etwas Salz würzig abschmecken. Die Masse portionsweise zu Kugeln formen, auf einen kleinen Teller legen und abgedeckt kaltstellen. Inzwischen die Kartoffel waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Die Kartoffelstreifen in einer Schüssel in kaltem Wasser waschen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Etwa 3 cm hoch Pflanzenöl in einen kleinen Topf füllen und auf 160- 170 Grad erhitzen. Die Kartoffelstreifen portionsweise in heißem Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Anrichten:

Den Feldsalat mit Walnussöl, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 Prise Salz marinieren. Zum Anrichten die Zwiebelkuchen auf Tellern verteilen. Das Chutney mit zwei Teelöffeln zu Nocken formen und anlegen. Das Kartoffelstroh etwas zerbröseln und die Ziegenkäse-Bällchen darin wälzen. Feldsalat und Ziegenkäse-Bällchen mit dem Zwiebelkuchen anrichten.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Fisch

Auf Grün-Tee gedämpfte Forelle

Für 2 Personen:

2 Forellen	1 Limette	4 TL grüner Tee
Olivenöl	Salz	

Glasnudelsalat:

70 g Glasnudeln	100 g Zuckerschoten	30 g Erbsensprossen
50 g Erbsen	1 TL Ahornsirup	2 EL Reis-Essig
1 EL Mirin	1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Kokos-Soße:

1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	3 Stängel Koriander
1 Stück Ingwer	100 ml Sojasoße	100 ml Kokosmilch
2 EL Roh-Rohrzucker	2 EL Erdnusskerne	

Pak Choi:

2 Pak Choi	2 TL Olivenöl	Salz
------------	---------------	------

Sellerie-Stroh:

250 g Knollensellerie	300 ml Pflanzenöl	
-----------------------	-------------------	--

Die Forellen gründlich waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen. Den Grünen Tee mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einen Dämpftopf abseihen. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Sparschäler abziehen. Schalenstreifen zum Tee geben. Den Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl einfetten, die Forellen hineinlegen und den Topf auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Fisch bei etwa 80 Grad 18-20 Minuten dämpfen.

Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Zuckerschoten waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Erbsensprossen waschen und trocken tupfen. Die Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 3 Minuten stehen lassen. Erbsen und Glasnudeln abgießen und in einer Schüssel mit Zuckerschoten, Ahornsirup, Reis-Essig, Mirin und Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kokos-Soße:

Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und die Chili entkernen. Die Zutaten grob hacken und mit dem Koriander, dem Zucker und der Sojasoße in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten offen um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße passieren, die Kokosmilch dazugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Die Erdnüsse hacken und in die Soße geben.

Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Die Stücke mit Olivenöl und etwas Salz marinieren. In einer Grillpfanne von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen.

Sellerie-Stroh:

Den Sellerie waschen und schälen. Auf einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. In einem Topf etwa 3-4 cm hoch Pflanzenöl erhitzen und die Sellerie-Streifen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Anrichten:

Die Sprossen unter die Glasnudeln heben und auf Tellern verteilen. Den Pak Choi anlegen. Den Fisch auf den Glasnudeln anrichten und mit Selleriestroh garnieren. Die Kokos-Soße separat in einem Schälchen servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Dorade in Salz-Kruste mit Spinat und Beurre blanc

Für zwei Personen

Für den Spinat:

150 g Babyspinat	1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	75 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

800 g Dorade	2,5 kg Meersalz	5 Eier
--------------	-----------------	--------

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
110 g Butter	50 g Crème-fraîche	200 ml Sahne
300 ml Fischfond	200 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

Den Backofen auf 230 Umluft vorheizen.

Lauch und Staudensellerie putzen und in feine Ringe schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln und alles mit Butter in einer Pfanne anschwitzen. Spinat putzen, mit in die Pfanne geben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch:

Eier trennen und Eiweiß unter das Salz heben und ziehen lassen. Dorade auf ein Blech geben und mit dem Salz ummanteln und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Aus dem Ofen nehmen, Kruste mit Hilfe eines Messer abheben, Salz ganz vorsichtig entfernen und Haut des Fisches abziehen. Mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels das Filet herauslösen. Und auf Teller anrichten.

Für die Beurre blanc:

Zitrone auspressen. 30 g Butter und Zitronensaft in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden mit in den Topf geben und dünsten. Mit Weißwein aufgießen und ganz einkochen lassen.

Mit Fischfond und Sahne auffüllen und mit restlicher kalter Butter und Crème fraîche die Sauce aufmontieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. April 2022

Fisch-Geschnetzeltes mit Fenchel

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

100 g Zanderfilet	100 g Lachsforellenfilet	100 g Forellenfilet
1 kleine Fenchelknollen	80 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 ml Fischfond	25 ml trock. weißer Wermut
25 ml Schlagsahne	Safranfäden	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Speisestärke	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Fenchel waschen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen, Fenchel, Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wermut ablöschen, Fischfond und Schlagsahne dazu gießen. Safran zufügen und alles bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zur Bindung in den Sud geben. Fisch vorsichtig untermischen.

Geschnetzeltes mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

Johann Lafer am 04. August 2022

Fisch-Suppe und Biskuit-Roulade mit Marillen-Marmelade

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g verschied. Fischfilets	6 vorg. Flusskrebsschwänze	4 kl. festk. Kartoffeln
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	75 g Karotten	75 g Stangen-, Knollensellerie
7 g frischen Meerrettich	1 Knoblauchzehe	50 ml Weißwein
125 ml Krebsfond	125 ml Fischfond	1-2 EL Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden	Cayennepfeffer, Salz

Für den Biskuit-Teig:

4 Eier	75 g Puderzucker	80 g Mehl
30 g Speisestärke	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

300 g Marillenmarmelade	2-3 EL Marillengeist	Puderzucker
-------------------------	----------------------	-------------

Für die Suppe:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Fische abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Flusskrebsschwänze kalt abbrausen.

Knoblauch abziehen und feinreiben. Meerrettich schälen und ebenfalls reiben. Lauch halbieren, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, diese dann ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Gemüsescheibchen zusammen mit fein geriebenen Knoblauch und Meerrettich in heißem Rapsöl 2-3 Minuten in einem breiten flachen Topf andünsten und dabei mit Safran bestreuen.

Mit Weißwein ablöschen, Krebs- und Fischfond dazu gießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt etwa 8 Minuten garen. Flusskrebsschwänze zufügen und weitere 2 Minuten mitgaren. Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Als Garnitur verwenden.

Gemüse, Fisch und Krebse in tiefe Teller verteilen, Suppe darüber schöpfen und mit Dill garnieren.

Für den Biskuit-Teig:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Eier mit Puderzucker und Salz ca. 5 Minuten lang mit dem Handrührgerät dickschaumig aufschlagen. Mehl mit Stärke mischen, über den Ei-Schaum sieben und behutsam unterheben.

Biskuitmasse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen in etwa 10 Minuten backen. Anschließend den Biskuit auf ein mit Puderzucker bestäubtes Tuch stürzen, sodass das Backpapier oben ist. Das Papier vorsichtig abziehen.

Für die Füllung:

Marillenmarmelade in einem Topf erwärmen und mit Marillengeist verrühren. Anschließend gleichmäßig dünn auf den Biskuit streichen und mit Hilfe des Tuchs zu einer Roulade aufrollen. Biskuitrolle mit Puderzucker dick bestäuben und mit einer heißen Gabel ein Gittermuster in den Zucker einbrennen.

Biskuit-Roulade auf einem Teller anrichten und zusammen mit der Suppe servieren.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

Frankfurter Grüne Soße mit Ei und Thunfisch-Tatar

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

350 g Thunfischfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml helle Sojasauce
25 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün	Öl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Grüne Sauce:

$\frac{1}{4}$ Zitrone	3 Eier, Größe L	100 g Schmand
1 TL scharfer Senf	20 ml Weißwein	20 ml Weißweinessig
100 g Frankfurter Kräuter	75 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Zucker
Cayennepfeffer	Chili	Salz

Für das gebackene Ei:

3 Eier, Größe L	100 g gehackte Haselnüsse	50 g Semmelbrösel
300 ml Pflanzenöl	Mehl	Salz

Für die Garnitur:

1 Limette

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und 20 Minuten in das Gefrierfach legen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Limette heiß abspülen und trockentupfen. Schale einer Hälfte abreiben und den Saft auspressen.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und ein Viertel fein hacken. Thunfischfilet in sehr feine Würfel schneiden und in eine gekühlte Schüssel geben. Thunfisch mit Limettenabrieb- und saft, Schalotten, Knoblauch, Chiliwürfel, Sojasauce und Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige Korianderblätter zur Seite legen, die übrigen abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Tatar mischen. Einen Metallring von 6-8 cm Durchmesser innen mit Öl einstreichen, Tatar hineingeben, glattstreichen und den Ring abziehen. Mit den Korianderblättchen und der Marinade vom Thunfisch garnieren.

Für die Grüne Sauce:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, sowie einer Prise Salz und Cayennepfeffer in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl zunächst tröpfchenweise unter die Eigelb-Senf-Masse schlagen, dann in einem dünnen Strahl dazu gießen und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Kräuter abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Kurz in Salzwasser blanchieren. Dann gut abtropfen lassen. $\frac{2}{3}$ davon zu der Mayonnaise in die Schüssel geben, Schmand zufügen und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Chili würzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Viertel Zitrone auffangen. Grüne Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte von den restlichen Kräutern unter die Sauce rühren. Die andere Hälfte mit etwas Weißwein und Weißweinessig reduzieren lassen und salzen. Fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die restlichen zwei Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Anschließend kalt abschrecken, pellen, hacken und unter die Grüne Sauce mischen.

Sauce bis zur Verwendung kalt stellen.

Für das gebackene Ei:

Ein Ei trennen und das Eiweiß verquirlen. Haselnüsse und Semmelbrösel vermischen. Die zwei anderen Eier 5 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Gegarte Eier salzen, dann in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen.

Danach in der Semmelbrösel-Haselnuss-Masse panieren, in heißem Öl kurz goldbraun und knusprig ausbacken. Gebackene Eier auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier vorsichtig halbieren und salzen.

Legen Sie die Eier 15 Minuten vor dem Kochen in warmes Wasser. So platzen sie beim Kochen nicht auf.

Für die Garnitur:

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, Schale abreiben und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. Juni 2020

Frühlingsrollen mit Lachs, Thunfisch und Spinat

Für zwei Personen

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	150 g frischer Spinat
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	15 ml helle Sojasauce
Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

100 g Lachsfilet	100 g Thunfischfilet	6 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ei	Sojasauce	1 EL weiße Sesamsaat
Fett	Salz	

Für die Sweet-Chili-Sauce:

1 rote Chilischote	1 Orange	2 EL Honig
4 EL Zucker	2 Zweige Koriander	

Für die Füllung:

Die beiden Paprikaschoten waschen, trockentupfen und schälen. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

Paprikawürfel, Knoblauch und Ingwer in einer Wokpfanne mit Sesamöl anschwitzen. Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sojasauce ablöschen. Gut abkühlen lassen, dann fein hacken.

Für die Frühlingsrollen:

Lachsfilet und Thunfischfilet waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Jeweils ein Streifen Lachs und ein Streifen Thunfisch übereinanderlegen, mit Sojasauce marinieren und mit Sesam bestreuen.

Jeweils ein Teigblatt als Raute auf die Arbeitsfläche legen, gehackte Paprika-Spinat-Masse sowie Lachs- und Thunfischstreifen darauf mittig platzieren. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Teigrand mit Eiweiß einstreichen und zu einer festen Rolle aufrollen. Die übrigen Rollen ebenso zubereiten.

Das Fett auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Die Rollen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Zucker und Honig in einer Pfanne karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen. Chili dazugeben. Sauce einkochen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander in die Sauce einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. Juni 2020

Frühlingsrollen vom Zander, Paprika-Soße, Kraut-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

150 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Stange Frühlingslauch	2 Blätter Frühlingsrollenteig
1 kleine Schalotte	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ kleine Chilischote
2 Eier	10 g Ingwer	400 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Paprika-Chili-Sauce:

2 Paprikaschoten	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 große Chilischote	1 Flocke Butter	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für den süßsauren Krautsalat:

300 g Weißkraut	2 kleine Schalotten	1 EL Honig
100 ml weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

Das Zanderfilet waschen und trockentupfen. Schalotte, Ingwer und Knoblauch abziehen und Chilischote entkernen. Alles sehr fein hacken, so dass eine breiartige Masse entsteht. Eier trennen und ein Eigelb in die Füllung geben. Eiweiß kurz beiseite stellen.

Frühlingslauch abbrausen, in Ringe schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf den Frühlingsrollenteig geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen, äußere Enden zusammenklappen und fest einrollen und dann im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken.

Alternative: Frühlingsrollenblatt in ein Dreieck schneiden. In die Mitte etwas Füllung geben, Ränder mit Eiweiß bestreichen. Links und rechts zusammenklappen und dann fest einrollen.

Für die Paprika-Chili-Sauce:

Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Schoten durch einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl anbraten, braunen Zucker dazugeben, schmelzen lassen mit dem Paprikasaft aufgießen und stark einkochen lassen. Chili entkernen, würfeln, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und durch ein Sieb passieren. Reste im Sieb aufbewahren und später zum Krautsalat geben. Sauce mit einer Flocke Butter aufmixen.

Für den süßsauren Krautsalat:

Weißkraut in ganz feine Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten abziehen, in Streifen schneiden, darin abraten, mit Honig glasieren und mit dem weißen Balsamicoessig ablöschen und einkochen. Das Kraut dazugeben, durchziehen lassen und danach abkühlen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

Kabeljau im Safran-Muschel-Sud mit Paprika-Relish

Für 2 Personen

Paprika-Relish:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	1 Stück Ingwer
1 EL brauner Zucker	50 ml Weißwein-Essig	1 TL Koriandersamen
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Sellerieschaum:

400 g Knollensellerie	50 ml kalte Schlagsahne	30 g weiche Butter
Muskatnuss	Salz	

Kabeljau:

2 Kabeljaufilets	500 g Miesmuscheln	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	100 ml Weißwein	0.1 g Safranfäden
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Bacon-Crunch:

80 g Bacon	30 g Panko	1 EL Olivenöl
Rauchsatz		

Paprika-Relish:

Paprika waschen, halbieren und putzen. Die Kerne und Scheidewände entfernen. Die Hälften fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Zucker in einem Topf schmelzen. Paprika, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Essig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur offen etwa 10 Minuten unter Rühren weichkochen.

Sellerieschaum:

Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf in wenig leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Kabeljau:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Safran darin anschwitzen. Die Muscheln dazugeben und den Weißwein angießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten garen. Den Kabeljau trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln im Topf zur Seite schieben, dabei die noch geschlossenen Exemplare aussortieren. Die Kabeljaufilets in den Sud legen, Deckel schließen und bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Bacon-Crunch:

Den Bacon würfeln und in einer Pfanne in heißem Öl langsam knusprig und goldbraun braten. Den Panko dazugeben und mit dem gebratenen Bacon zusammen anrösten. Zuletzt mit 1 Prise Rauchsatz verfeinern.

Anrichten:

Für den Schaum die Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Gegarten Sellerie abgießen, zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne und Butter dazugeben und unterheben.

Den Muschelsud in tiefen Tellern verteilen. Den Kabeljau darauflegen.

Den Relish um den Fisch verteilen. Sellerieschaum und Bacon-Crunch auf dem Kabeljau anrichten.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Kartoffel-Stampf, Räucherlachs, Wasabi-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für Stampf und Fisch:

150 g Räucherlachs	150 g Pastinaken	150 g Kartoffeln (mehlig)
150 ml Sahne	1 TL Wasabipaste	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	

Für die Creme:

1 Limette	100 g Crème-fraîche	1 TL Wasabipaste
-----------	---------------------	------------------

Für die Garnitur:

Kaviar	1 großer Zweig Dill
--------	---------------------

Für den Stampf und Fisch:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln und Pastinaken schälen, in Würfel schneiden und in einem Sieb über Wasserdampf weichdämpfen.

Muskatnuss reiben. Sahne, Muskat und Salz einkochen lassen und ca.

bis auf die Hälfte reduzieren. Dann die weichen Kartoffeln und Pastinaken mit Hilfe einer Kartoffelpresse in die Flüssigkeit pressen und glattrühren.

Kleine Ringe mit etwas Öl ausreiben und den Stampf hineindrücken. Ring entfernen. Etwas Wasabiacreme darauf geben.

Räucherlachsscheiben zu Röschen formen und auch darauflegen.

Für die Creme:

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale einer Viertel Limette abreiben.

Wasabipaste, Limettensaft- und schale sowie Crème fraîche zu einer cremigen Masse verrühren, leicht aufschlagen und zu den Törtchen servieren.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht mit Limettenabrieb garniert auf Tellern anrichten und wenn gewünscht mit Kaviar garnieren und mit einem Dill-Zweig servieren.

Johann Lafer am 30. Dezember 2020

Lachsforelle mit Zitronen-Vanille-Butter, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsforelle, ca. 1,2 kg	12 Sch. Schinken	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Salzkruste:

2,5 kg grobes Meersalz	Reformhaus	6 Eier
------------------------	------------	--------

Für die Butter:

1 Zitrone	1 Vanilleschote	80 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelsalat:

400 g kl. festk. Kartoffeln	1 Bund Radieschen	90 g Rucola
4 Stängel Schnittknoblauch	80 g Ziegenhartkäse	200-300 ml Gemüsesfond
2 Lorbeerblätter	60 ml Olivenöl	grob Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Flossen mit einer Küchenschere von der Forelle abschneiden. Den Fisch innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Je einen EL davon für die Zitronen-Vanille-Butter aufheben. Die Lachsforelle innen salzen, pfeffern und mit den Kräutern sowie 3 Scheiben Schwarzwälder Schinken füllen. Den restlichen Schinken leicht überlappend um den Fisch wickeln.

Für die Salzkruste:

Eier trennen. In einer großen Schüssel das Meersalz für die Salzkruste gründlich mit den Eiweißen mischen und kurz ruhen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hälfte der Salzmasse darauf schütten, etwas größer als den Fisch formen und glattstreichen. Alternativ kann man aus Alufolie eine Fischkontur formen und diese mit der Hälfte der Salzmasse füllen. Den Fisch auf das Salzbett legen und das restliche Salz darauf verteilen. Den Fisch im Salzmantel in der Mitte des Ofens etwa 15-20 Minuten garen.

Für die Zitronen-Vanille-Butter:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und eine Hälfte auskratzen.

Zitrone filetieren, dafür oben und unten einen Deckel abschneiden und die Schale mit der weißen Haut darunter dick abschneiden. Die Filets zwischen den Häutchen herauslösen. Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Die Zitronenfilets darin erhitzen, bis sie zu zerfallen beginnen. Mit Salz, Pfeffer, Vanillemark und je einem Esslöffel Dill und Petersilie würzen.

Die Lachsforelle aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste aufklopfen und abheben. Schinken entfernen und die Haut der Lachsforelle zum Kopf hin abziehen. Mit einer Löffelspitze die graue Schicht (sie schmeckt möglicherweise tranig) abschaben.

Das Filet an der Nahtstelle teilen, jede Hälfte von den Gräten heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Mittelgräte, Kräuter und Schinken entfernen; mit dem zweiten Filet ebenso verfahren.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit Wasser bedecken.

Lorbeerblätter und 1 TL Salz hinzufügen und die Kartoffeln garen.

Anschließend abgießen und abschrecken. Sofort pellen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Fond in einem Topf aufkochen und über die noch heißen Kartoffeln gießen.

Schnittknoblauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Ziegenkäse reiben.

Kartoffeln mit Schnittknoblauch, Olivenöl, Pfeffer und der Hälfte des geriebenen Käses in einer großen Schüssel mischen und zugedeckt abkühlen lassen.

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter zerkleinern. Rucola und Radieschen zum Kartoffelsalat geben und unterheben. Den Salat mit dem restlichen Käse und etwas Meersalz bestreuen.

Die Filets auf Teller geben, mit der Zitronenbutter beträufeln und Kartoffelsalat daneben anrichten.

Johann Lafer am 22. April 2022

Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete

Für zwei Personen

Für die Millefeuille:

200 g Räucherforellenfilets	100 g gegarte Rote-Bete-Knolle	1,5 TL Meerrettich
1 grüner Apfel	1 Zitrone	125 g Crème-fraîche
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig	1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Brunnenkresse	1 Limette	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Millefeuille:

Die Rote Bete falls nötig schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Honig, Essig und Rapsöl verrühren. Rote-Bete-Scheiben darin marinieren.

Crème fraîche mit Meerrettich glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Räucherforellenfilets die Haut abziehen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets in Stücke zupfen.

Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält von zwei Seiten bis auf das Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine). Zitrone halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Garnitur:

Limette halbieren, auspressen und $\frac{1}{2}$ EL Saft auffangen. Kresseblättchen waschen, trockentupfen und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

In der Mitte der Teller jeweils 2-3 Apfelscheiben aufeinanderlegen. Darauf 1 EL Meerrettich-Creme streichen. Einige Forellenstücke und Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Dies mit restlichen Apfelscheiben, Rote Bete, Meerrettich-Creme und Forelle wiederholen, sodass auf jedem Teller ein kleines Türmchen entsteht. Das Türmchen sollte mit Apfelscheiben abschließen. Das Gericht mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 29. Dezember 2020

Miso-Suppe mit Gemüse-Nudeln, Sommer-Rollen, Dip-Soße

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Natur-Tofu	1 dicke Möhre	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{2}$ roter Rettich	60 g kleine Shiitakepilze	75 g frische Sojasprossen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ getrocknete Chilischote
1,5 EL Sesamöl	1,5 EL Sojasauce	2 EL helle Misopaste
500 ml kräftiger Gemüsefond	20 g ungeschälter Sesam	Salz, Pfeffer

Für die Sommerrollen:

4 runde Reisteigblätter	4 Sch. Kalbsschinken	50 g Glasnudeln
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Karotte	2 EL thailänd. Fischsauce
3 EL Sesamöl	4 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

2 kleine rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen	2 Limetten
2 EL Kokosblütenzucker	3 EL thailänd. Fischsauce	Salz

Für die Suppe: Die Möhre schälen, Zucchini und Rettich putzen und waschen. Alles in nudel-lange schmale Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und je nach Größe noch halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen, fein reiben und mit der zerbröselten Chili in 0,5 Esslöffel Sesamöl leicht anrösten. Sojasauce und Misopaste zugeben und darin auflösen. Die Mischung in Suppen-schalen verteilen. Dann die Gemüsenudeln und die Pilze daraufgeben.

Gemüsefond erhitzen und kochend heiß in die Suppenschalen gießen.

Gemüsenudeln und Pilze 68 Minuten darin ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge dünne Röllchen schneiden. Sojasprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Tofu würfeln. In einer Pfanne das restli-che Sesamöl erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, dann in Sesam wälzen und zusammen mit den Sojasprossen auf Suppenschalen verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Für die Sommerrollen: Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und etwas klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und waschen, Karotte schälen. Beides in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine Schüssel geben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Glasnudeln zum Gemüse in die Schüssel geben. Fischsauce und Sesamöl hinzufügen, alles gut vermischen, dann salzen und pfeffern.

Das erste Reisteigblatt 12 Minuten in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das einge-weichte Blatt vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf ein Küchentuch legen. In die Mitte des Blatts zwei Kalbsschinkenscheiben legen. Darauf kommen jeweils etwa 2-3 Esslöffel der Nudel-Gemüse-Mischung. Die beiden Seiten des Reisteigblattes einschlagen, dann alles straff einrollen. Mit den weiteren Reisteigblättern wiederholen.

Für den Dip: Chilis putzen, waschen und in ganz feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. Beides mit Kokosblütenzucker im Mörser zerstampfen. Limetten unter heißem Wasser abspülen. Limettenschale abreiben, anschließend Limetten hal-bieren und Saft auspressen. Das Gemörserte mit Limettensaft und abgeriebener Limettenschale, Fischsauce sowie 1-2 Esslöffel Wasser verrühren, evtl. nachsalzen. In kleine Schälchen füllen und zu den Sommerrollen servieren.

Johann Lafer am 03. Februar 2022

Rotbarbe, Weißbier-Schaum, Kartoffel-Romanesco-Gröstl

Für zwei Personen

Für die Brösel:

75 g Butter	35 g Panko	20 g gehobelte Mandeln
1 kl. Zitrone	15 g Petersilie	1 Prise Salz

Für das Gröstl:

300 g kl.Kartoffeln	1 Kopf Romanesco	2 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Weißbierschaum:

50 g Knollensellerie	50 g weiße Champignons	50 g Schalotten
50 g Butter	25 ml Estragonessig	500 ml helles Hefeweizen
1 Lorbeerblatt	2,5 g weiße Pfefferkörner	

Für den Fisch:

2 frische Rotbarben	3-4 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------------	---------------

Für die Garnitur:

50 g Butter	50 g Crème fraîche	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------	--------------------	-----------------------

Für die Brösel:

In einer Pfanne die Butter zerlassen und bräunen. Panko und Mandeln zugeben, leicht bräunen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die abgeriebene Zitronenschale und die Petersilie unter die abgekühlte Pankomasse mischen. Brösel mit Salz würzen und bis zur Verwendung warmhalten.

Für das Gröstl:

Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen, anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Romanesco waschen, in kleine Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Romanesco und Frühlingszwiebel dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Gröstl mit Salz und zerstoßenem Pfeffer würzen und warmhalten.

Für den Weißbierschaum:

Schalotten abziehen und Sellerie schälen. Beides würfeln. Champignons putzen, Stiele kürzen und Pilze grob hacken. In einem Topf Butter aufschäumen lassen und Schalotten, Pilze, Sellerie, Pfeffer und Lorbeerblatt darin hell anschwitzen. Alles mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann Bier angießen. Sud etwa 20 Minuten köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für den Fisch:

Öl in einem Topf erhitzen (ca. 180 Grad). Rotbarben filetieren, dabei die Schuppen nicht entfernen. Filets waschen, trocken tupfen, vorhandene Gräten entfernen und die Schuppen gegen die Wuchsrichtung umklappen. Filets salzen und pfeffern. Wenn das Öl heiß genug ist, mit einer Schaumkelle über den Fisch, der auf einem Sieb liegt, gießen.

Viermal wiederholen. Nun sollten die Schuppen puffen.

Für die Garnitur:

Biersud nochmals erhitzen und Butter sowie Crème fraîche zugeben. Das Gröstl auf vorgewärmte Teller verteilen und die gebratenen Fischfilets daneben anrichten. Alles leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer und mit Mandelbrösel bestreuen. Die Biermischung mit dem Pürrierstab aufmixen

und mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Weißbierschaum um die gebratenen Rotbarbenfilets und das Gröstl träufeln und alles sofort servieren.

Johann Lafer am 11. Juni 2021

Saibling mit Meerrettich-Kruste

Für 4 Personen

Fisch und Püree:

4 Scheiben entrindetes Toastbrot	3 EL gerieb. Meerrettich	150 g weiche Butter
700 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	2 Saiblingsfilets
1 Zitrone	2 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Spinatsalat:

200 g junger Spinat	1 EL weißer Balsamico	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

Fisch und Püree:

Das Toastbrot würfeln und in einem Mixer fein mahlen. Gut die Hälfte der Butter schaumig schlagen. Den Meerrettich und das geriebene Toastbrot unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und circa 3-4 mm dünn ausrollen. Zwei Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank legen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten garen. Die Milch in einem größeren Topf erhitzen. Die Kartoffeln aus dem Backofen herausnehmen, noch heiß halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in eine Kartoffelpresse legen und nach und nach in die heiße Milch drücken - die Schale bleibt jeweils in der Presse zurück. Mit einem Schneebesen verrühren und die restliche Butter dazugeben. Das Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Backofengrill vorheizen. Die Saiblingsfilets mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Die Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die fest gewordene Kruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Die Kruste auf die Filets legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Spinatsalat:

Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit Balsamico, Olivenöl und 1 Prise Salz marinieren.

Anrichten:

Die Saiblingsfilets mit der Kruste nach oben auf dem Püree anrichten und dekorativ mit dem Spinatsalat kombinieren.

Johann Lafer am 18. März 2020

Seezungen-Röllchen, Apfel-Curry-Soße, Spargel-Spinat

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets à 80-100 g	1 Limette	2 Stangen Zitronengras
Butter	400 ml Fischfond	Salz
Pfeffer		

Für die Apfel-Curry-Sauce:

1 kl. rote Chilischote	1 Limette	200 ml Apfelsaft
50 g kalte Butter	2 TL Curry-Pulver	1 TL Stärke
Salz		

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

150 g Thai-Spargel	100 g junger Blattspinat	2 Frühlingzwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Sesamöl	1 EL gerösteter Sesam
Salz		

Für die Rote-Bete-Nocken:

1 Rote Bete à ca. 100 g	125 g Hirse	400 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Salz

Für die Seezungenröllchen:

Das Zitronengras abbrausen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte an je einem Ende spitz zuschneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, aufrollen und mit jeweils einem Zitronengrasspieß fixieren. Die Seezungenröllchen nebeneinander in einen gebutterten Dämpfeinsatz legen und diesen auf einen passenden Topf mit leicht köchelndem Fischfond setzen. Seezungen zugedeckt ca.

10 Minuten dämpfen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Apfelsaft mit Curry und Chilistreifen auf etwa 90 ml einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Vom Herd nehmen, dann stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken und am Herdrand warm halten.

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in schräge kurze Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Thai-Spargel putzen und halbieren. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Frühlingzwiebeln, Thai-Spargel und Knoblauch in einer breiten hohen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Spinat und Sesam zufügen und etwa 1 bis 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anschwitzen. Das Gemüse kräftig mit Salz abschmecken.

Für die Rote-Bete-Nocken:

Rote Bete schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Hirse gründlich abspülen.

Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Rote Bete darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Hirse zufügen, kurz glasig mit anschwitzen, dann Fond angießen und alles unter gelegentlichem Rühren offen etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen.

Rote-Bete-Hirse-Mix mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Aus dem etwas abgekühlten Rote-Bete-Hirse-Mix mit zwei Löffeln Nocken formen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Seezungen-Spinat-Auflauf

Für zwei Personen

4 kleine Seezungenfilets, à 80 g,	4 Kartoffeln	10 Cocktailtomaten
400 g Spinat	10 Stangen grüner Spargel	1 kleine Chilischote
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 Eier
60 g Butter	100 ml Sahne	2 cl Olivenöl
1 Schuss Sojasauce	Sesamöl	Muskatnuss
Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Kartoffeln darin gar kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit 20 g Butter ausreiben. Restliche Butter erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Muskat und Salz würzen. Spinat darin zerfallen lassen.

Die Hälfte des Spinats in die Form füllen. Darauf die Kartoffelscheiben legen. Restlichen Spinat darüber geben. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, einrollen und auf den Spinat legen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und einige Tomaten auf dem Fisch verteilen.

Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Eier, Sahne, etwas von der Chili, Sojasauce, Muskat und etwas Sesamöl verquirlen und über die Masse in der Auflaufform gießen. Im Ofen garen, bis alles gestockt ist. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Lauch putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Übrige Tomaten, übrige Chili, Lauch und Spargel in Sesamöl und Sojasauce braten und über den fertigen Auflauf geben.

Wenn man Fischröllchen macht, muss man die Außenseite (das, was nicht auf der Gräte festgewachsen ist) immer nach innen rollen.

Ansonsten hat man das Problem, dass sich der Fisch beim Garen zusammenzieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Skandinavische Muffins

Für zwei Personen

Für die Muffins:

100 g geräuch. Lachs	100 g geräuch. Makrele	50 g Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	40 g saure Sahne	210 g Mehl
1 TL Backpulver	50 g Gruyère Käse	1 Ei
200 ml Buttermilch	2 EL Sojasauce	80 ml Öl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

250 g Schmand	1 Limette, Saft	1 EL Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Muffins:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Lachs und Makrele klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Dill klein schneiden.

Die saure Sahne in eine kleine Schüssel geben, Fischstücke begeben.

Frühlingszwiebeln und gehackten Dill ebenfalls zugeben.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Salz, Pfeffer und dem grob geriebenen Käse vermischen.

Ei in einer anderen Schüssel verquirlen, Öl und Buttermilch dazugeben.

Anschließend alle 3 Gefäße zu einer Masse verrühren. Mit Sojasauce würzen.

Teig nun in Muffinförmchen einfüllen und im Ofen in er Mitte 20-25 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Schmand mit Limettensaft- und Abrieb, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verrühren und auf den Muffins verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, jeden Muffin mit einer kleinen Scheibe Lachs garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2021

Spargel-Rösti, Räucher-Lachs, Honig-Dill-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für Spargelrösti, Räucherlachs:

125 g weißer Spargel	125 g grüner Spargel	250 g festk. Kartoffeln
100 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
1 EL Butterschmalz	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den gebratenen Spargel:

3 weiße Spargelstangen	3 grüne Spargelstangen	1 Tomate
2 Zweige Basilikum	Butter	

Für die Honig-Dill-Crème-fraîche:

1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL milder Senf	1 EL Honig
1 Zweig Dill	Salz	Pfeffer

Für Spargelrösti, Räucherlachs:

Den Backofen auf 60 Grad ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rösti die Kartoffelmasse zubereiten. Dafür die Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser waschen. In einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und Kümmel hinzugeben und die Kartoffeln nicht zu weich garen. Abgießen, auskühlen lassen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.

Für die Spargelmasse den weißen Spargel ganz und den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Enden 2 cm kürzen. Beide Spargelsorten mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Anschließend mit geraspelten Kartoffeln vermengen. Speisestärke hinzufügen, damit die Masse eine Bindung bekommt. Vermengen, salzen und pfeffern. In eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Mit einem Kochtopf beschweren und zwischen Rösti und Topf eine Schicht aus Backpapier auf der Unterseite und Alufolie auf der Oberseite legen. So bleibt die Masse kompakt. Rösti bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Etwas Butter an den Rand geben, damit das Ganze etwas butterig schmeckt. Danach den Rösti samt geöltem Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Den fertigen Rösti mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rösti mit dünnen Räucherlachs-Scheiben belegen.

Sie können die gekochten Kartoffeln auch über Nacht auskühlen lassen.

Am nächsten Tag können Sie die Kartoffeln pellen und raspeln.

Für den gebratenen Spargel:

Weißer Spargel ganz und grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Die Enden 2 cm kürzen. Spargelstangen in einer Pfanne mit Butter langsam schmoren. Basilikum abbrausen und klein hacken. Tomaten waschen und vierteln. Beides zum Spargel in die Pfanne geben und mitbraten.

Für die Honig-Dill-Crème-fraîche:

Senf, Honig und Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und $\frac{1}{2}$ EL unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 15. Mai 2020

Steinbutt, Knochenmark-Kruste, Babyspinat, Yuzu-Schaum

Für zwei Personen

Für die Knochenmarkkruste:

80 g Knochenmark (gewässert)	70 g Kräutermischung	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb	1 TL Senf	80 g Pankomehl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets, à 200 g	Öl	Salz, Pfeffer
----------------------------	----	---------------

Für den Yuzu-Schaum:

1 Schalotte	100 g Champignons	50 ml Weißwein
50 ml Noilly Prat	100 ml Milch	50 g Sahne
50 ml Fischfond	40 ml Yuzusaft	80 g kalte Butter
10 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

Für die Knochenmarkkruste:

Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Die Kräuter gründlich abbrausen und mit dem Pankomehl zu einer glatten Masse mixen.

Knochenmark in einer Pfanne farblos auslassen und nochmals im Kühlschrank kaltstellen.

Schalotte schälen, in feine Brunoise schneiden, kurz in eine Pfanne anschwitzen und zu der Panko-Kräutermischung dazugeben.

Die Kräutermischung mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb abschmecken.

Das erkaltete Knochenmark mit Hilfe eines Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Ebenfalls leicht abschmecken und dies zusammen mit der Kräuterbasis in einer Schüssel gut verrühren.

Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Kruste darauflegen, mit einem zweiten Backpapier bedecken und mit Hilfe eines Nudelholzes dünn ausstreichen. Kaltstellen.

Für den Fisch:

Steinbutt vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl schonend konfieren. Anschließend herausnehmen und Fisch mit der Knochenmarkkruste bedecken und bei 60 Grad im Ofen gratinieren, bis es eine leichte Farbe annimmt.

Für den Yuzu-Schaum:

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf glasig anschwitzen. Champignons klein schneiden und hinzufügen. Schalotten und Champignons bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten farblos anbraten.

Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und um ca. 2/3 langsam einkochen lassen.

Milch, Sahne und Fischfond hinzufügen und nochmals bei kleiner Temperatur um 1/3 einkochen lassen.

Anschließend alles durch ein Sieb passieren.

Mit Yuzusaft kräftig abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Estragon verfeinern.

Den Spinat in tiefe Teller geben. Den gratinierten Steinbutt auf den Spinat setzen, mit Yuzu-Schaum garnieren und sofort servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2022

Süßsaurer Rote-Bete-Lachs mit gebratenen Pilzen

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer	1 Zitrone	1 Orange
60 g Rosinen	300 ml Rote-Bete-Saft	4 cl Essig
Pflanzenöl	Salz	

Für die Walnüsse:

60 g Walnüsse	1 kleine Chilischote	70 g Zucker
200 ml Pflanzenöl		

Für die Pilze:

150 g gemischte Pilze	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Lachs:

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer in Würfel schneiden. Die Schale einer halben Orange und Zitrone jeweils abziehen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Orangenschale und Zitronenschale zusammen anbraten. Alles salzen und mit Essig ablöschen. Mit Rote Bete Saft aufgießen und Rosinen dazugeben, alles einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und in den süßsauren Rote-Bete-Sud geben. Bei 70 Grad Temperatur in der Flüssigkeit gar ziehen lassen, so dass der Fisch von innen noch rosa ist.

Für die Walnüsse:

Für den Karamell den Zucker mit 150 ml Wasser aufkochen und leicht karamellisieren lassen. Eine halbe Chilischote entkernen, fein hacken und zum Karamell geben. Walnusskerne dazugeben und darin kochen lassen.

Sobald sie leicht gebräunt sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach auf Backpapier verteilen, bis der Karamell fest ist. Danach in heißem Pflanzenöl kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Rest der Chili gehackt über die Walnüsse streuen.

Für die Pilze:

Pilze in einer Pfanne in Öl braten. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Beides zu den Pilzen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken und unterheben.

Gebratene Pilze auf Tellern anrichten und den Rote-Bete-Lachs mit den Rosinen und Zwiebeln darauf geben. Walnüsse darüber streuen, mit übriger Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 30. Dezember 2021

Tataki vom Lachs mit Rettich-Salat und Sesam-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tataki vom Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut, à 120 g	10 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 Stängel Zitronengras	1 Bund Koriander	½ EL Wasabi
¼ EL brauner Zucker	1 EL grobes Salz	Öl

Für die Sesam-Mayonnaise:

1 Ei	½ Limette	1 EL Sojasauce
50 g Sesamöl	25 ml Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Zucker	Salz	

Für den Rettich-Salat:

½ roter Rettich	½ Salatgurke	2 EL Reissessig
2 EL heller Sesam	Shisokresse	

Für das Tataki vom Lachs:

Die Lachsfilets waschen und trockentupfen.

Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und mit Zitronengras in feine Ringe schneiden. Anschließend Ingwer, Chili und Zitronengras mit Salz und Zucker in einem Mixer fein hääkseln.

Lachsfilet mit der Marinade einstreichen. Alternativ den Lachs mit der Marinade in einen Beutel füllen oder in Klarsichtfolie legen und darin ziehen lassen. Sollte man mehr Zeit haben, kann der Lachs auch vakuumiert werden.

Den marinierten Lachs anschließend in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, so dass er von außen braun und von innen noch roh ist.

Lachs-Tataki danach dünn mit Wasabi bestreichen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, hacken und auf den Fisch streuen.

Für die Sesam-Mayonnaise:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Saft einer halben Limette auspressen und mit dem Eigelb und der Sojasauce in einen hohen Mixbecher geben. Die beiden Öl-Sorten darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und mixen.

Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben Creme verbinden, den Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange weitermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit etwas Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Rettich-Salat:

Rettich und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Beides mit Reissessig marinieren.

Sesam in einer Pfanne kurz rösten.

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

Johann Lafer am 30. Dezember 2021

Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop

Für zwei Personen

Für den Mop:

½ Bund Zitronengras	150 g Schalotten	70 g junger Knoblauch
75 g Ingwer	1-2 rote Chilischoten	50 ml Limettensaft
250 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	50 g Akazienhonig
2 Orangen (Abrieb)	2 Limetten (Abrieb)	Speisestärke
2 Kaffir-Limettenblätter	50 g brauner Zucker	Salz

Für das Tataki:

300-400 g Gelbflossen-Thunfisch	25 g geröst., schwarzer Sesam	25 g geröst., heller Sesam
2 EL Sesamöl		

Für die Garnitur:

1 Brokkoli	Salz
------------	------

Für den Mop:

Das Zitronengras von äußeren Blättern befreien und das untere weiche Drittel in Stücke schneiden. Schalotten, jungen Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischoten halbieren und entkernen, waschen und grob hacken. Braunen Zucker in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und mit andünsten. Mit Geflügelfond aufgießen und etwas Limettensaft dazugeben.

Alles aufkochen und Sojasauce, Akazienhonig, abgeriebene Schale von den Orangen und Limetten und Kaffir-Limettenblätter dazugeben. Den Mop mindestens 20 Minuten einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Tataki:

Thunfisch kalt waschen, trocken tupfen und in 3-4 cm breite Stränge schneiden. In den abgekühlten Mop legen und darin mindestens 30 Minuten marinieren (am besten einen halben Tag lang).

In der Sendung wurde dies aufgrund der Kürze der Zeit etwas anders gemacht. Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen und den puren Thunfisch von allen Seiten kurz angrillen, bis ein Muster entsteht. Etwas Mop mithineingeben. Danach den Fisch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und rundum in Sesam wälzen. In Würfel schneiden und an einem Spieß fixieren.

Für die Garnitur:

Brokkoli waschen und Röschen abtrennen. Kurz in heißem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und in die Mop Sauce geben.

Thunfisch-Spieße auf die Teller legen, Brokkoli aus dem Mop nehmen und dazugeben. Den eingekochten Mop aus der Grillpfanne über die Spieße geben und servieren.

Johann Lafer am 10. Juni 2021

Zander mit Riesling-Schaum, Paprika-Kraut, Häupterl-Salat

Für zwei Personen

Für das Paprika-Kraut:

2 rote Paprikaschoten	200 g Sauerkraut	1 Kartoffel
1 Zwiebel	25 g Butter	200 ml Gemüsesfond
1 EL Schmalz	1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL rosensch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Riesling-Schaum:

75 ml steirischer Riesling	150 ml Fischfond	75 ml Sahne
1 EL geschlagene Sahne	1 Schalotte	25 g kalte Butter
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

300 g Zanderfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Mehl	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

1 Sardellenfilet	1 Essiggurke	1 EL Kapern
1 Schalotte	1 Zitrone	2 Eier
75 g Crème-fraîche	1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Blattpetersilie	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Häuptersalat:

2 Kopfsalate	1 Ei	75 g Semmelbrösel
40 g Butterschmalz	Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Kraut:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in grobe Stücke teilen.

Diese zusammen mit dem Gemüsesfond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Entstandenen Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, die Hälfte in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und die Zwiebel etwas karamellisieren. Sauerkraut zufügen, mit anschwitzen und das Paprikapulver untermischen.

Paprikasaft jetzt dazu gießen. Kartoffel schälen und eine halbe Kartoffel fein reiben und unter das Kraut rühren. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Butter unter das das Kraut rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Riesling-Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein wenig Sahne steif schlagen. Butter zur Rieslingsauce geben, schaumig mixen, Sahne unterheben und zum Schluss um das PaprikaKraut verteilen.

Für den Zander:

Zanderfilet abbrausen, trockentupfen und in 2 Stücke teilen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne mit den Kräutern und dem Knoblauch erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite braten. Fisch wenden und auf der Fleischseite noch kurz weiter braten.

Beim Kauf von Zander unbedingt auf das MSC Zertifikat achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man Zander bedenkenlos aus der Fangregion FAO 05 aus Europäischen Binnengewässern kaufen

kann (gültig bis 31. März 2021).

Für die Remoulade:

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Ein Ei hart kochen und pellen.

Zusammen mit den Gurken in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzapfen und zusammen mit Kapern und Sardelle fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Nun eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Dafür das Rapsöl in einen hohen Rührbecher geben. Ein Ei, Senf, eine Prise Salz und etwas Pfeffer hinzugeben. Zitrone auspressen und einige Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab gut verquirlen, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht.

Die vorbereiteten Zutaten, d.h. Schalotte, Ei, Gurken, Petersilie, Kapern, Sardellen und Schnittlauch, mit der hergestellten Mayonnaise und der Crème fraîche zu einer Remoulade verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Häupterlsalat:

Salatköpfe waschen und die äußeren Blätter entfernen. Salatherzen quer in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salatkopfscheiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl etwas abklopfen.

Ei verquirlen und die Salatkopfscheiben auf beiden Seiten durch das verquirlte Ei ziehen. Danach in Semmelbröseln panieren.

Panierte Salatscheiben auf jeder Seite etwa 1 Minute in heißem Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

Geflügel

Asiatisches Backhendl auf süß-saurem Rettich-Gemüse

Für 4 Personen

1 weißer Rettich, ca. 300 g	50 g Rosinen	250 ml Weißwein
50 g Rohrzucker	1 Zimtstange	50 g Macadamianüsse
25 ml Weißweinessig	2 Hühnerbrüste	2 Eier
50 g geschlagene Sahne	1 Tl Wasabipaste	100 g Mehl
100 g Panko	Fett	Kalahari Salz fein,
Malabar Pfeffer	Chili	4 Zweige Koriandergrün

Rettich putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Rosinen in Weißwein einlegen.

Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen, leicht karamellisieren lassen.

Die eingelegten Rosinen samt Weißwein und Zimtstange zugeben und einmal aufkochen lassen.

Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Nüsse und Weißweinessig zugeben und den Sud 5-8 Minuten einkochen lassen.

Rettich zugeben, durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Für die Backhendl die Hähnchenbrüste von der Haut befreien, in Streifen schneiden.

Eier, Sahne und Wasabi verquirlen.

Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch das Wasabi-Ei ziehen und in den Panko-Bröseln wenden.

Im etwa 160°C heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen, leicht salzen.

Das Rettich-Gemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und die Backhendl anlegen, mit frischem Koriander garnieren.

Johann Lafer am 30. November 2020

Backhendl mit steirischem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

1 Bio-Hähnchen, ca. 1 kg	2 Eier	50 g Sahne
100 g Mehl	150 g Semmelbrösel	ca. 200 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer	Salz	

Für den Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 Zwiebel
25 g Butter	75 ml kräftiger Fond	25 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	30 ml Kürbiskernöl	25 ml Sonnenblumenöl
1-2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Backhendl:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen aufheizen lassen.

Hähnchen außen und innen abspülen, abtrocknen und in insgesamt 8 Stücke teilen.

Sahne leicht anschlagen. Dann Eier hinzugeben und verquirlen. Mehl sieben. Salz und Cayennepfeffer mischen und Hendl-Stücke kräftig würzen. Fleisch in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in Semmelbrösel wenden. Heißes Backblech aus dem Ofen nehmen, mit Öl bestreichen und die panierten Hendl-Stücke auf das Backblech legen, mit Sonnenblumenöl beträufeln und im heißen Backofen ca. 20-30 Minuten (je nach Größe der Teile) backen. Dabei einmal umdrehen..

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln am Vortag waschen und in einen Topf geben. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken und mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln darin nicht zu weich garen.

Abgießen und über Nacht auskühlen lassen. Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen. Speck und geschälte Zwiebel klein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin goldbraun anbraten.

Zwiebel zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit dem Weißweinessig und Fond ablöschen. Senf zugeben und unterrühren. Den Sud 3 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend das Öl unter Rühren einlaufen lassen. Kartoffelscheiben hinzugeben und alles gut vermischen.

Die warme Marinade gibt dem Kartoffelsalat eine leichte Bindung und er wird schlotzig. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Zuletzt zusammen mit Kürbiskernöl leicht unter den Salat mischen.

Wenn Sie die Kartoffeln mit dem Messer schneiden: Die Klinge zwischendurch unter Wasser halten dann kleben die Scheiben nicht an.

Außerdem geht das Schneiden mit einem Küchenmesser mit kurzer gebogener glatter Klinge am einfachsten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2021

Coq au Riesling

Für zwei Personen

2 Stubenküken	120 g kernlose Trauben	4 dünne Scheiben Speck
3 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
50 g kalte Butter	1 TL Tomatenmark	250 ml trockener Riesling
100 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
2 Zweige glatte Petersilie	3 EL Mehl	30 g Butterschmalz, Anbraten
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Stubenküken kalt abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Keulen mit einem Messer abtrennen. Die Brüste rechts und links entlang des Rückgrats abschneiden und ablösen.

Die Stubenkükenstücke kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, die mehlierten Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen.

Trauben waschen, trockentupfen und von den Zweigen lösen.

Speckscheiben in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und halbieren.

Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblätter abzupfen. Chili putzen und ein Viertel fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Schmortopf geben und kurz in dem Fett des Stubenkükens anschwitzen. Mit Wein ablöschen und reduzieren lassen. Dann Tomatenmark unterrühren. Die Stubenkükenteile wieder in die Sauce legen, Thymian und Rosmarin und Lorbeerblätter dazu geben, Fond ebenso und mit geschlossenem Deckel etwas schmoren lassen.

Trauben und Speckstücke in den Sud legen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und erneut mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vorm Servieren über das Gericht geben.

Dazu passt eine cremige Polenta. Dafür 250 ml Geflügelfond aufkochen, Hitze reduzieren und 50 g Instant Polentagrieß unter Rühren dazugeben.

Die Polenta unter Rühren in 5-10 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Butter und etwa 20 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 20 ml Sahne mit einer Gabel cremig schlagen und unter die Polenta heben. Guten Appetit! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 16. September 2020

Enten-Brust mit Cranberry-Soße

Für 2 Personen

Spätzle:	300 g Muskatkürbis	4 St. glatte Petersilie
50 g Grieß	150 g Mehl	1 Ei
25 g Butter	Muskatnuss	0.5 TL feines Salz
Entenbrust:	2 Entenbrüste	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	Salz	Pfeffer
Cranberry-Soße:	2 Schalotten	100 g frische Cranberrys
30 g getrock. Cranberrys	100 ml roter Portwein	1 EL Butter
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer
Pfifferlinge:	150 g Pfifferlinge	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	2 Stängel Thymian	0.5 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Spätzle:

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und würfeln. Zwei Drittel Kürbisfruchtfleisch mit 100 ml Wasser sehr fein pürieren.

Das Ei mit Mehl, Grieß, Kürbispüree, Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss zu einem glatten Teig verrühren. Mit dem Holzlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Abgedeckt beiseitestellen.

Entenbrust:

Den Backofen auf 90 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Rosmarin abbrausen und trocken tupfen. Die Orange waschen und trocken reiben. Das Fett der Entenbrüste vom Fleisch lösen und die Sehnen entfernen. Die Haut rautenförmig einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrüste in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf der Hautseite anbraten. Dabei das Fett auslassen. Rosmarin und Orangenschale zum Braten mit in die Pfanne geben. Wenn die Hautseite goldbraun ist, das Fleisch wenden und 1 weitere Minute braten. Die Entenbrüste mit Rosmarin und Orangenschale auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen.

Cranberry-Soße:

Die Schalotten abziehen und würfeln. In einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Die getrockneten Cranberrys und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Portwein ablöschen. Aufkochen und 5 Minuten leise köcheln lassen. Die frischen Cranberrys waschen, verlesen und in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.

Nun die Spätzle zubereiten. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. Den Spätzleteig über ein Spätzle Brett in das siedende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Spätzle darin anbraten. Mit Salz würzen und die Petersilie unterschwenken.

Pfifferlinge: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Pfifferlinge trocken abreiben und putzen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Butter schmelzen, die Pfifferlinge dazugeben und anbraten. Schalotten, Knoblauch und Thymian hinzufügen und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch hinzufügen.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Enten-Kürbis-Strudel mit pikantem Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Strudel:

400 g Kürbis	350 g Entenbrust	70 g grober Speck
1 rote Zwiebel	20 g Ingwer	3 Knoblauchzehen
4 Strudelblätter	2 Eier	2 Zweige Petersilie
50 g heller Sesam	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 gelbe Spitzpaprika	2 rote Spitzpaprika	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Frühlingslauch	40 g Olivenöl
200 ml Gemüsefond	1-2 kleine rote Chilischoten	1 kleine Stück Ingwer
1 TL Paprikapulver	1 EL Ajvar	1 EL Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Speck würfeln. Ingwer klein schneiden. Alles mit ein wenig Öl in einer Pfanne anbraten und anschließend durch den Fleischwolf geben. Kürbis in Spalten schneiden und mit der Petersilie ebenfalls durch den Fleischwolf geben. Entenbrust mit Haut ebenfalls klein schneiden und durch den Fleischwolf ziehen. Wenn man keinen Fleischwolf zu Hause hat, kann man die Füllung auch mit einem Multizerkleinerer herstellen. Mischung mit Pfeffer, Chili und Salz würzen und ein Ei unterheben.

Zwei Strudelteigblätter übereinander legen und Füllung am Ende längs draufgeben. Eier verquirlen und Enden damit einstreichen. Teig links und rechts einschlagen und aufrollen, wieder mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen. Rolle für 20 Minuten im Ofen goldbraun ausbacken.

Für das Gemüse:

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Paprikapulver würzen und Ajvar dazugeben und mitrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und sämig einköcheln lassen. Chili klein schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Ingwer reinreiben. Frühlingslauch waschen, in schräge Ringe schneiden und am Ende unterheben.

Petersilie ebenso. Alternativ kann man Schnittlauch verwenden.

Paprikagemüse auf Teller geben. Strudel in Scheiben schneiden, drauflegen und servieren.

Johann Lafer am 21. Oktober 2022

Frühling-Röllchen von der Ente mit Apfel-Kürbis-Chutney

Für zwei Personen

Für das Chutney:

200 g Kürbis	2 Äpfel	100 g frische Cranberrys
30 g Ingwer	200 ml Malzbier	20 ml Orangenlikör
30 g Zucker	3-4 Zweige Koriander	Chili, Salz

Für die Röllchen:

2 Entenbrüste, à 350 g	8 Blätter Strudelteig	50 g Griechischer Joghurt
1 gehäufter TL Currypulver	3-4 Zweige Koriander	50 g heller Sesam
50 g dukler Sesam	500 ml Pflanzenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

Den Zucker in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen bis er eine goldbraune Farbe annimmt und zu schäumen beginnt. Mit Malzbier ablöschen und Zucker darin auflösen, bzw karamellisieren lassen. Kürbis grob reiben. Apfel mit Schale grob reiben. Beides zum Zucker geben. Geriebener Ingwer dazugeben. Mit Chili und Salz abschmecken und zum Schluss Cranberrys unterheben. Chutney köcheln lassen. Es sollte pikant und fest sein. Koriander klein schneiden, 2 EL unterheben und Chutney mit Orangenlikör abschmecken.

Für die Röllchen:

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Entenbrüste durch den Fleischwolf mit grober Scheibe geben. Mit Curry, Salz, Chili und Pfeffer würzen und griechischen Joghut unterheben.

Koriander grob schneiden und 2 EL dazugeben. Strudelteig hinlegen, mittig durchschneiden. Die Füllung in die Mitte des Sturdelteiges geben, links und rechts einklappen, mit Wasser befeuchten und stramm nach hinten zu einem Röllchen rollen.

Alternativ kann man den Sturdelteig auch über Eck wie bei einem Päckchen klappen und aufrollen. Rolle befeuchten, in Sesam wälzen und im Fett goldgelb ausbacken.

Johann Lafer am 20. Oktober 2022

Gebratene Maispouarden-Brust, Risotto, Orangen-Spargel

Für 4 Personen

3 Maispouardenbrüste (à 150 g)	Kalahari Salz, Malabar Pfeffer	30 g Butterschmalz
2 Schalotten	5 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
100 ml Weißwein	700 ml Geflügelbrühe	6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel	2 El Zitronen-Thymianblätter	1 El Zucker
100 ml Orangensaft	50 g kalte Butter	40 g geriebener Parmesan
30 g weiche Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Ofen auf 130 C° vorheizen. Pouardenbrüste mit Salz, Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Brüste auf ein Backblech legen und im heißen Ofen in etwa 20 Minuten fertig garen.

Inzwischen Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 El heißem Olivenöl anschwitzen. Reis zufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. 1/4 der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei öfters umrühren. Diesen Vorgang immer wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Spargel schälen und in dünne, schräge Stücke schneiden. Spargelstücke zusammen mit Thymian in einer Pfanne mit etwas Butter etwa 1 Minute anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Das Ganze mit Orangensaft ablöschen, diesen einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Butter unterschwenken.

Nach ca. 20 min., wenn der Reis gar ist den Parmesan unter rühren.

Butter und Sahne unterheben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Gebratene Pouardenbrust in dicke Stücke schneiden und zusammen mit dem Orangen-Spargel darauf verteilen.

Johann Lafer am 01. Dezember 2020

Gefüllte Wirsing-Röllchen 'Asia-Style'

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 Hähnchenbrust	50 g Räuchertofu	1 kleiner Kopf Wirsing
8 Shiitakepilze	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	1 Zweig Koriander	½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 Prise Chilipulver	Paprikapulver	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	100 ml Geflügelfond	Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

½ Kokosnuss	1 große Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote	1 TL gelbe Currypaste	200 ml Kokosmilch
100 ml Geflügelfond	1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Röllchen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Vier große Blätter des Wirsingkopfes ablösen, waschen, den Strunk herauschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und zwischen Küchenpapier leicht plattieren.

Pilze putzen, von den Stielen befreien und nur die Kappen verwenden.

Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin und die Hälfte des Thymians im Ganzen hineingegeben, ebenso die Pilzkappen und bei niedriger Hitze langsam garen.

Hähnchenbrust waschen und trockentupfen.

Schalotte und zwei Knoblauchzehen abziehen. Chilischote putzen, halbieren und nur eine Hälfte verwenden. Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Schalotte, Knoblauchzehen und Koriander, Chili, Tofu und Hähnchenbrust mit Hilfe eines großen Messers auf einem Schneidebrett in gleichmäßige, grobe Würfel hacken. Kräftig mit FünfGewürze-Pulver und Chili abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf vier Wirsingblättern verteilen, jeweils zwei Shiitake-Pilze darauflegen und zu Rollen einschlagen.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrollen darin von allen Seiten anbraten. Nach ca. 5 Minuten etwas Fond und den restlichen Thymian dazu geben und mit geschlossenem Deckel zu Ende garen. Vor dem Servieren nochmals leicht mit Salz würzen.

Für die Sauce:

Kokosfleisch aus der Schale lösen und grob hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob hacken und im heißen Sesamöl anschwitzen. Currypaste und Kokosfleisch dazugeben und leicht mitrösten. Mit Geflügelfond und Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, ein Hälfte putzen und fein hacken und dazugeben.

Das Ganze fein mixen und durch ein Sieb gießen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und vor dem Servieren erneut aufmixen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen und kurz vorm Servieren darüber geben.

Zu diesem Gericht empfiehlt Johann Lafer Basmatireis.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 17. September 2020

Hähnchen-Schnitzel mit Spargel

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g Hähnchenbrustfilet 10 g Speisestärke 25 g Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati Salz

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel 5 Stangen grüner Spargel 1 rote Zwiebel
50 ml Geflügelfond 75 ml Crème-fraîche 150 g Butter
 $\frac{1}{4}$ Bund Kerbel

Für das Schnitzel:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und gleichmäßig mit Speisestärke bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen leicht darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Fleischpfanne für den Spargel weiterverwenden.

Paniert man die rohe Hähnchenbrust mit Stärke, so bleibt der Bratensaft im Fleisch erhalten und geht nicht verloren.

Für den Reis:

Einen Topf mit 230 ml Wasser aufsetzen, salzen und den Reis circa 20 Minuten darin kochen. Danach ziehen lassen.

Für den Spargel:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Weißen Spargel ganz und grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden 2 cm kürzen.

Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schräg anschneiden. Zwiebeln und Spargel in die Fleischpfanne (von oben) geben und im Fett der Hähnchenstücke anbraten. Etwas Geflügelfond angießen und den Spargel darin schmoren lassen. Angedünstetes Gemüse nun aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne nun noch etwas Geflügelfond mit Crème fraîche hineingeben. Gebratenes Hähnchen (von oben) hinzufügen und darin gar ziehen lassen. Anschließend die Schnitzel herausnehmen und beiseitestellen. Die entstandene Sauce 3-5 Minuten köcheln lassen und in einen Topf gießen. Das Gemüse wieder zurück in die Pfanne geben.

Zur entstandenen Sauce etwas Butter in den Topf geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Buttersauce danach über den Spargel in die Pfanne gießen und gut verrühren. Das Schnitzel hinzugeben und durchschwenken. Zum Garnieren Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Spargel sollten Sie niemals in Wasser kochen. Entweder dünsten oder in Alufolie oder im Dampfgarer garen. Spargel laugt beim Wasserkochen aus, deshalb ist es wichtig, ihn langsam zu garen.

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

Johann Lafer am 12. Mai 2020

Mit Tofu, Enten-Brust gefüllte Samosas, Pak-Choi-Curry

Für zwei Personen

Für die gefüllten Samosas:

100 g Entenbrust	2 Filoteigblätter	50 g Tofu
1 kleine Schalotte	2 Knoblauchzehen	½ kleine Chilischote
10 Korianderblätter	4 EL heller Sesam	50 g Butter
300 ml Pflanzenfett	1 Msp. Currypulver	Salz, Pfeffer

Für das Pak-Choi-Curry:

200 g Baby-Pak-Choi	1 Stange Frühlingslauch	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	½ scharfe Chilischote	100 ml Kalbsfond
4 cl Sojasauce	3 EL Sesamöl	2 Zweige Korianderkraut
1 EL gerösteter Sesam	Salz	

Für die gefüllten Samosas:

Das Entenbrustfleisch, Tofu und Chilischote ohne Kerne ganz fein hacken. Schalotte abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Korianderblätter abbrausen und hacken. Schalotten, Zwiebeln, Koriander, Currypulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles abschmecken. Sesam in einer Pfanne rösten.

Butter schmelzen. Strudelblätter in ca. 8 cm breite Streifen schneiden und mit flüssiger Butter bestreichen und immer zwei Streifen übereinanderlegen. Am Ende 1 EL Masse darauf geben und immer zum Dreieck einschlagen. Die gefüllten Samosas mit flüssiger Butter einpinseln, in Sesam wenden und im Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Für das Pak-Choi-Curry:

Frühlingslauch putzen und in schräge kurze Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in ganz dünne Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Pak Choi waschen und putzen.

Frühlingslauch, Schalotte und Knoblauch in einer tiefen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Pak Choi und Chili hinzugeben und ebenfalls gut anbraten. Das Ganze mit Kalbsfond und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss gehacktes Korianderkraut unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Sesam darüber streuen und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2020

Pollo tonnato auf Crostini mit Grillgemüse

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à 150 g 2 Zweige Rosmarin Öl, Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote $\frac{1}{2}$ grüne Zucchini
 $\frac{1}{2}$ kleine Aubergine Olivenöl

Für die Thunfischcreme:

125 g Thunfisch $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 TL Kapern
2 Eier 1 TL mittelscharfer Senf 2 Zweige glatte Petersilie
100 ml Sonnenblumenöl 1 Prise Zucker Cayennepfeffer, Salz

Für die Crostini:

$\frac{1}{4}$ Baguette 6 Blätter Eisbergsalat 2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian 1 EL Paprikapüree Olivenöl

Für die Garnitur: 1 EL Kapernäpfel

Für das Hähnchen: Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Hähnchenbrust kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Rosmarinzweige im Ganzen dazu geben. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen. Kurz vorm Servieren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Grillgemüse: Ein Backblech mit 3-4 EL Olivenöl einfetten. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, im Ganzen auf das Blech legen, unter dem Backofengrill ca. 15 min. rösten.

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils sechs Scheiben darin von beiden Seiten anbraten und leicht salzen. Mit der Aubergine beginnen, da diese eine längere Garzeit hat.

Paprika herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Für die Thunfischcreme: Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Eigelbe in ein hohes Rührgefäß geben und das Sonnenblumenöl langsam in einem dünnen Strahl angießen und dabei weitermixen bis eine dick-cremige Mayonnaise entstanden ist. Senf untermischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit einer Gabel zerpfücken, hinzufügen, pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Kapern fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Zitrone auspressen und etwas Zitronensaft unterrühren. Abschließend die Thunfischsauce mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Für die Crostini: Knoblauch andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Baguette schräg in sechs Scheiben schneiden. Die Brotscheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten. Zwei Thymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben.

Vom dritten Thymianzweig die Blättchen abstreifen und für die Garnitur bereitstellen.

Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und leicht auskühlen lassen.

Für die Garnitur: Brotscheiben mit Paprikapüree bestreichen. Je ein Salatblatt auf eine Brotscheibe geben und dann mit Zucchini, Aubergine und Paprikastreifen belegen. Die Thunfischcreme aufstreichen und die Hähnchenbruststreifen auf die Creme geben. Mit Thymianblättchen bestreuen, salzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Kapernäpfel garnieren.

Das Gericht sofort servieren.

Johann Lafer am 18. September 2020

Reis-Kroketten mit Tomaten-Dip

Für zwei Personen

Für die Reis-Kroketten:

120 g Hähnchenbrustfilet	3 rohe Riesengarnelen	150 g Risottoreis
50 g aufgetaute TK-Erbsen	40 g Wiesenkräuter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	75 g Manchego-Käse
100 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Dip:

100 g getrock. Öl-Tomaten	3 Anchovis in Öl	20 g Wiesenkräuter
150 g Mayonnaise	Cayennepfeffer	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

10 g Wiesenkräuter	3 EL Olivenöl
--------------------	---------------

Für die Reis-Kroketten:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis und Safran hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz würzen. Hähnchenbrust halbieren und mit den Garnelen hineingeben.

Alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten garen lassen.

Hähnchenbrust und Garnelen entnehmen und fein hacken. Erbsen unter den Reis mischen. Kleingehackte Garnelen und Hähnchenbrust wieder hinzugeben. Manchego-Käse grob reiben, zum Reis geben und unterrühren. Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen.

Eier aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Semmelbrösel aufbauen. Aus dem Reis mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kroketten darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Dip:

Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Wiesenkräuter abbrausen und trockenwedeln. Alles zusammen mit Sardellen und Mayonnaise in einen Mixer geben und mit Salz würzen. Masse zu einer Paste pürieren.

Mit Cayennepfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln und über Kroketten geben. Mit Olivenöl beträufeln.

Johann Lafer am 16. September 2022

Hack

Emmer-Blumenkohl-Risotto mit Rinderhack-Bällchen

Für zwei Personen

Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

100 g Emmer (Ur-Weizenkorn)	50 g Risottoreis	250 g Blumenkohlrösen
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	60 g Butter
50 g Taleggio-Käse	100 ml Weißwein	400 ml Hühnerfond
Salz	Pfeffer	

Für die Chilisaucе:

1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe	½ Limette, davon Abrieb
2 EL Sojasauce	2 EL Honig	2 EL Balsamico

Für die Rinderhackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	1 Frühlingszwiebel	1 EL rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer	1 EL Sriracha Sauce
3 EL Sesamöl		

Für die Garnitur:

50 g gehackte Mandelkerne	3 EL Butter	1 Zweig Estragon
---------------------------	-------------	------------------

Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

Emmer drei Stunden in Wasser einweichen.

Den Hühnerfond in einen Topf geben und erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. würfeln. 30 g Butter, Schalotte und Knoblauch gemeinsam in einen Topf geben und ohne Farbe anbraten. Weißwein dazugeben und aufkochen lassen.

Emmer und Risottoreis unterrühren und den heißen Fond nach und nach unter ständigem Rühren zugeben.

Blumenkohl grob hacken. Sobald der Reis und Emmer zu 2/3 gegart sind, Blumenkohl begeben und mit dem restlichen Fond fertig garen. Restliche Butter und Taleggio-Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chilisaucе:

Chilischote sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Chili, Knoblauch, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Für die Rinderhackbällchen:

Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer fein reiben. Hackfleisch, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sriracha Sauce und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Dann jeweils 1 EL Hackfleischmasse abstechen und zu Bällchen formen.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Sesamöl hineingeben und die Fleischbällchen rundherum etwa 5 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. Die zuvor hergestellte Chilisaucе hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Dabei behutsam umrühren, sodass sich die Sauce um die Bällchen legt.

Für die Garnitur:

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin Estragon und Mandeln kräftig rösten. Als Topping auf das Gericht geben.

Johann Lafer am 21. Oktober 2022

Lamm-Wirsing-Rouladen mit Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Rouladenhülle:

4 Blätter eines Wirsingkopfes Salz

Für die Füllung:

200 g Lamm-Hackfleisch	1 kleine Zucchini	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	ca. 3 EL Haferflocken	25 ml Milch
200 ml Lammfond	½ Bund Petersilie	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Ca. 50 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Selleriepüree:

1 Sellerieknolle	25 ml Sahne	25 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für den Speck-Zwiebel-Crunch:

2 Scheiben Toast	100 g Speckwürfel	1 Zwiebel
1 Zweig Thymian	Butter	

Zur Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für die Rouladenhülle:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wirsingblätter abwaschen und in kochendem Salzwasser für ca. 4 Minuten blanchieren. Sobald die Blätter weich sind, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Wirsingblätter jeweils mit der Wölbung nach oben auf ein Küchenhandtuch legen, die dicke Blattrippe herausschneiden, mit zweitem Küchenhandtuch bedecken und mit einem Nudelholz einige Male kräftig darüber rollen.

Für die Füllung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und fein würfeln. Die Kerne/den mittleren Strunk dabei nicht verwenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zucchini mit Schalotten und Knoblauch auf mittlerer Hitze anbraten. Haferflocken dazugeben und zusammen unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln, vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und Kräuter kleinhacken. Mit in die Pfanne geben.

Mit Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und bei starker Hitze etwa 3 Minuten aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft bzw. eingezogen ist. Kurz abkühlen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gemüse-Haferflocken-Masse nun in einer Schüssel mit dem Lamm-Hackfleisch und gehackter Petersilie gut vermischen.

Wirsingblätter nebeneinander auf Arbeitsfläche legen und die durch das Entfernen der Blattrippe entstandenen Einschnitte übereinander lappen.

Hackfleischmasse gleichmäßig auf die vier Blätter verteilen. Dabei jeweils auf das untere Blattende einen länglichen Klops setzen, danach das Wirsingblatt von links und rechts über der Fleischmasse einklappen.

Rouladen von unten nach oben fest aufrollen, Seiten dabei eingeklappt lassen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen.

Restlichen Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln.

Kräuter auf/um die Rouladen legen und alles mit Lammfond aufgießen.

Bei Bedarf Butterflocken daraufsetzen und alles auf mittleren Schiene, für 10 Minuten in den Ofen geben.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit Bratenfond glasieren und mit Butter arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rohe Hackfleischmasse sollten Sie nicht direkt abschmecken! Besser eine Probe-Frikadelle formen, braten und dann probieren. So können Sie kontrollieren, ob die Fleischmasse gut genug gewürzt ist und ggf. noch nachwürzen.

Für das Selleriepüree:

Sellerie putzen schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In wenig Salzwasser bei kleiner Hitze etwa 10-15 Minuten weichdämpfen. Die Würfel sollten weich sein, aber nicht zerfallen. Selleriewürfel noch warm in eine Schüssel geben, Sahne dazu gießen, mit Muskatnuss und Salz würzen. Butter dazugeben und mit Pürierstab pürieren. Bei Bedarf mit Muskat und Salz nachwürzen.

Für den Speck-Zwiebel-Crunch:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Toast in kleine Würfel schneiden.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und Speck, Toastwürfel und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze gleichmäßig anrösten. Thymianzweig dazu geben.

Zur Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren über das Selleriepüree geben.

Rouladen portionsweise mit etwas Bratenfond und Selleriepüree anrichten, mit Speck-Zwiebel-Crunch garnieren und servieren.

Johann Lafer am 05. August 2022

Kalb

Kalbfleisch-Bällchen mit gefüllten Knödeln und Spinat

Für 2 Personen

Hackbällchen:

400 g Kalbfleisch	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Ei	1 TL Senf	1 TL scharfer Senf
1 TL Rosenpaprika	1 TL getrock. Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Knödel:

500 g mehlig. Kartoffeln	150 g Süßkartoffeln	1 Stück Ingwer
50 g Kartoffelmehl	3 EL Semmelbrösel	1 Eigelb
50 g Butter	1 Kapsel Kardamom	1 Muskatnuss
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Soße:

2 Orangen	2 Schalotten	6 Blätter Salbei
2 EL Butter	50 ml Weißwein	1 EL Zucker
	Salz	Pfeffer

Spinat:

1 Muskatnuss	200 g junger Spinat	1 Schalotte
	1 EL Olivenöl	Salz

Hackbällchen: Das Kalbfleisch in längliche Streifen schneiden und durch die mittlere Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Senf und Ei mischen und abschmecken. Aus der Masse 8 Bällchen formen, etwas flach drücken und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten goldbraun braten.

Knödel: Die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und knapp mit Wasser bedeckt weich kochen. Für die Füllung die Süßkartoffeln waschen, schälen, entkernen und raspeln. Den Ingwer schälen und reiben. Süßkartoffeln, Ingwer und zerstoßenen Kardamom in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen und im Topf auf dem Herd gut ausdämpfen lassen. Anschließend zwei Mal durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelb, etwas Salz und Muskat dazugeben und untermischen. Nach und nach das Kartoffelmehl untermischen, bis die Masse nicht mehr klebt. Aus der Masse eine Rolle formen und diese in 6 Stücke schneiden. Jedes Stück auf der Handfläche rund formen und eine Vertiefung hineindrücken.

Etwas Süßkartoffel-Füllung hineinfüllen und die Knödel verschließen. Die Knödel rund formen und etwa 12 Minuten in siedendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Soße: Die Schalotten abziehen und hacken. Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter kleinschneiden. Beides in der Butter goldbraun anschwitzen. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen.

Mit dem Weißwein ablöschen. Die Orangen auspressen und den Saft angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße etwa 3 Minuten einkochen lassen.

Spinat: Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne in heißem Olivenöl anschwitzen. Den Spinat dazugeben, unterschwenken und etwas zusammenfallen lassen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Anrichten: Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel darin anrösten und leicht salzen. Die Knödel aus dem Wasser heben und in den Bröseln wenden. Die Knödel und den Spinat auf Tellern verteilen. Die Fleischbällchen dazulegen und mit der Soße servieren.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Lamm

Confiertes Lamm-Karree mit Blumenkohl-Püree

Für 2 Personen:

500 g Lammkarree	2 Chilischoten	1 Orange
1 Zweig Rosmarin	1.2 l Olivenöl	Salz, Pfeffer

Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	0.5 Limette	100 ml Gemüsefond
50 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss	0.5 TL Kreuzkümmel
25 g Butter	Salz	

Rote-Bete-Gemüse:

1 Schalotte	300 g Rote Bete	50 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Gemüsefond	1 TL Honig	1 Sternanis
1 TL Butter	Salz	

Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	200 ml Lammfond
200 ml Rotwein	2 TL Honig	30 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	

Gewürz-Nüsse:

100 g Nusskerne	2 Nelken	3 Körner Pfeffer
1 Kapsel Kardamom	1 Stück Zimtrinde	1 EL Zucker

Die Lammkarrees (es sollte pro Person ein Strang von etwa 250 g sein) mit Salz und Pfeffer würzen und in einen passenden Bräter legen. So viel Olivenöl aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Die Karrees wieder aus dem Öl heben und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Währenddessen das Öl mit den halbierten Chilischoten, der Orangenschale und dem Rosmarin auf etwa 75 Grad erhitzen. Die Temperatur mithilfe eines Bratenthermometers überprüfen. Das angebratene Fleisch in das Öl legen und 20 Minuten darin garen.

Blumenkohl-Püree: Den Blumenkohl waschen, putzen und zerteilen. In einem Topf mit der Butter und dem Gemüsefond zum Kochen bringen. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten weich kochen. Anschließend die Sahne zum Blumenkohl geben, mit Muskat, Kreuzkümmel und 1 Spritzer Limettensaft würzen und fein pürieren. Abgedeckt warm stellen.

Rote-Bete-Gemüse: Die Roten Beten waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Beides in einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Honig, Rote-Bete-Saft, Gemüsefond, 1 Prise Salz und den Sternanis dazugeben. Abgedeckt etwa 10-12 Minuten garen. Dann offen weiter köcheln lassen, bis der Sud sämig eingekocht ist.

Soße: Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und beides darin anschwitzen. Honig, Lammfond, Rotwein, Lorbeer und Thymian dazugeben und zum Kochen bringen. 10 Minuten auf niedriger Temperatur sämig einkochen lassen.

Gewürz-Nüsse: Die Gewürze mit dem Zucker in einem Mörser zerstoßen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten. Den Gewürzzucker darüber streuen und karamellisieren. Auf einem leicht geölten Blech verteilen und abkühlen lassen. Anschließend grob zerhacken.

Anrichten: Die Soße erhitzen, 1 TL kalte Butter einrühren und abschmecken. Das Fleisch aus dem Öl heben und mit Küchenpapier abtupfen. Das Blumenkohl-Püree auf Tellern verteilen, die Rote Bete daneben anrichten. Den Nusskaramell darüberstreuen und das Fleisch darauf setzen. Die Soße auf den Tellern verteilen und servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Lamm-Kotelett mit Artischocken-Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Salat:

200 g kl. festk. Kartoffeln,	3 kleine Artischocken	100 g breite Stangenbohnen
6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 ml Geflügelfond	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Ahornsirup	1-2 EL Weißweinessig	1 Zweig glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammkotelett:

4-6 Lammkoteletts à ca. 50 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Salat:

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Artischocken putzen, dabei äußere harte Blätter abreißen und restlichen harten, äußeren Stellen bis zum Stiel abschälen. Heu aus Blütenmitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischocken vierteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronenhälfte legen. Bohnen waschen, Enden entfernen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Artischockenviertel abtropfen lassen. Mit den Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, dann abgießen. Tomaten waschen, halbieren und von Stielansätzen befreien. Kartoffeln pellen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Petersilie und Tomatenhälften in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten.

Mit Essig ablöschen. Geflügelfond, Senf und Ahornsirup dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl unterrühren. Heiße Marinade zum Salat geben, untermischen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lammkotelett:

Parmaschinken längs halbieren. Lammkoteletts etwas flach drücken.

Salbeiblätter abrausen, trockenwedeln und je ein Salbeiblatt auf ein Kotelett legen. Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Lamm-Saltimbocca in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite circa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 16. September 2022

Lamm-Koteletts mit Feta, Kräuter im Frühlingsrollen-Teig

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts à 60 g	4 Blätter Filoteig	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	Olivenöl	

Für die Feta-Kräuter-Füllung:

2 Knoblauchzehen	30 g Basilikum	30 g Pinienkerne
100 g Feta	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Shiitake-Zucchini-Ragout:

100 g Shiitake	1 Zucchini	50 g Zuckerschoten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g Kalamata Oliven
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Lammkoteletts:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lammkoteletts in einer unbeschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl leicht anbraten, sodass sich die Poren schließen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Einen Klecks Feta-Kräutermasse auf den Teig geben, Lammkotelett darauflegen und noch einen Klecks Masse auf das Lamm geben. Mit dem Teig einschlagen und verschließen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Teigoberfläche mit etwas Wasser bestreichen. Im Ofen goldbraun backen.

Für die Feta-Kräuter-Füllung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Thymianzweige aus der Lammkotelett-Pfanne in einen Mixer geben, Basilikum und Pinienkerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl zugeben. Alles zusammen mixen, bis eine Art Pesto entstanden ist. Feta zerbröseln und mit unter die Kräutermasse geben.

Für das Shiitake-Zucchini-Ragout:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen und Enden entfernen. Halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und in Würfel schneiden. Fruchtfleisch nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für eine Suppe verwenden. Shiitake putzen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und andünsten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dazugeben. Zuckerschoten waschen und schräg in Würfel schneiden. Zusammen mit den Oliven in die Pfanne geben und schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Grob hacken und mit ins Ragout geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. März 2022

Lamm-Ravioli, Kräuter-Schaum, Meerrettich-Püree

Für zwei Personen

Für die Lamm-Ravioli:

150 g Lammfleisch (Rückenfilet)	2 Eier	65 ml eiskalte Sahne
2 getrock. Öl-Tomatenfilets	8 Cocktailtomaten	1 EL schwarze Oliven
1 Thymianzweig	150 g Mehl	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuter-Schaum:

20 g Basilikum	20 g Petersilie	75 ml Sahne
50 ml Apfelsaft	40 g Ziegenfrischkäse	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Meerrettichpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g frischer Meerrettich	75 ml Sahne
50 ml Milch	½ Zitrone	25 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Lamm-Ravioli: Für den Teig das Mehl mit 2 Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Füllung inzwischen das Lammfleisch waschen, schneiden und klein würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Sahne in einem Mixer fein pürieren. Getrocknete Tomaten und die Oliven hacken, zum Lammbrät geben und untermischen. Masse kräftig abschmecken.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Lammfleischmasse im Abstand von 2-3 cm in kleinen Häufchen auf eine Teigplatte verteilen. Die Zweite Teigplatte darüberlegen, rund um die Füllung andrücken und mit einem gezackten runden Ausstecher zu Ravioli ausstechen.

Ravioli in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen, mit Thymian in zerlassener Butter schwenken.

Für die Garnitur die Cocktailtomaten halbieren, im Ofen leicht rösten und zum Schluss auf den Teller geben.

Für den Kräuter-Ziegenkäse-Schaum: Für den Schaum Petersilie und Basilikum abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Apfelsaft mit Sahne ca. 5 Minuten im Topf einkochen lassen. Danach Petersilie, Basilikum und Ziegenfrischkäse zufügen und etwa 1 Minute lang mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Meerrettichpüree: Die Kartoffeln weich dämpfen, zum Beispiel mit einem Dampfeinsatz.

Danach zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken und die gewürfelte Butter unterrühren. Milch mit 50 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und unter das Püree rühren.

Zitronensaft auspressen und Meerrettich reiben. 25 ml Sahne halb steif schlagen und mit Meerrettich und Zitronensaft kurz vor dem Servieren unter das Püree heben.

Meerrettichpüree in tiefe Teller geben und den Kräuter-Ziegenkäse-Schaum seitlich vom Püree einschöpfen. Lamm-Ravioli zusammen mit den warmen Kirschtomaten darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2020

Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel, Zwiebeln, Spargel

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

10 kleine rote Zwiebeln	50 g kalte Butter	125 ml Aceto balsamico
400 ml kräftiger Lammfond	1 EL Olivenöl	2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter	50 g Zucker

Für das Lamm im Kartoffelmantel:

1 dickes Stück Lammkarree	500 g festk. Kartoffeln	75 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

12-16 Stangen grüner Spargel	(je nach Dicke)	1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in einem breiten Topf in heißem Olivenöl anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, um sie zu karamellisieren. Mit Aceto balsamico ablöschen. Lorbeerblätter abzapfen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammfond, Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin zu den Zwiebeln geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten ohne Deckel langsam weich schmoren.

Vor dem Servieren die Kräuter aus den weich geschmorten Zwiebeln entfernen. Sauce nochmals kräftig abschmecken. Butter nach und nach unterschwenken.

Für das Lamm im Kartoffelmantel:

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem speziellen Gemüseschneider in spaghetti-lange Streifen schneiden. Lammkarree rundum mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit der Hälfte der Kartoffel-Spaghetti sorgfältig umwickeln. In einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz in etwa 6-8 Minuten von allen Seiten goldbraun braten, dann auf ein Gitter umsetzen und im Ofen (Mitte) in 14 Minuten rosa fertig garen.

Für den Spargel:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn herunterschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Spargel waschen, die holzigen Enden wegschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten vorgaren. Anschließend kalt abschrecken und trockentupfen. Spargel halbieren und mit der fein geschnittenen Zitronenschale in einer großen Pfanne im Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die geschmorten Zwiebeln mit Sauce und gebratenen Spargel auf Tellern verteilen. Das Lamm in Stücke teilen und auf der Sauce anrichten. Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 26. März 2021

Lamm-Rücken mit Senf-Thymian-Kruste und Grünkohl

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammkarree (2 Stück)	50 g Pankobrösel	2 Knoblauchzehen
30 g Butter	2 EL scharfer Senf	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	

Für das Gemüse:

100 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Zucchini	3 Tomaten
4 Stängel Frühlingslauch	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohl:

100 g Grünkohl	Öl	Mehl, Salz
----------------	----	------------

Für das Lamm:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Öl erhitzen und das Lamm darin rundum anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Thymian Stängel für die Kruste aufbewahren. Knoblauch abziehen und mit Rosmarin und Thymian zum Fleisch in die Pfanne geben und mit glasieren. Lamm auf ein Backofengitter mit Backblech darunter geben und im Ofen auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad bringen. Lamm herausnehmen, wenn es gar ist und mit Senf bestreichen.

Thymianblättchen abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und 2 EL auffangen. Thymian und Pankobrösel vermischen und diese Masse auf den Senf streichen. Vier ganz dünne Scheiben Butter schneiden und darauflegen. Das Ganze im Ofen bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren. Wenn man möchte, kann man wie Johann Lafer aus den Lamm-Parüren und Lammfond noch eine köstliche Sauce herstellen, indem man die Parüren in Öl anbrät, mit Fond ablöscht, köcheln lässt und würzt.

Damit das Fleisch gleichmäßig rosa werden kann, ist es immer wichtig, es im Ofen und nicht in der Pfanne zu garen, da die Raumtemperatur des Ofens das Fleisch gleichmäßig gart.

Für das Gemüse:

Champignons putzen. Tomaten enthäuten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten und Zucchini dazugeben. Champignons dazugeben und alles goldbraun anbraten lassen. Lauch putzen, vom Strunk befreien, in Stücke schneiden und mit den abgezogenen Tomaten unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grünkohl:

Grünkohl in kleine Blätter zupfen, kurz in Mehl mehlieren und anschließend in Pflanzenfett ausbacken. Salzen.

Das Lamm aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit dem Grünkohl servieren.

Johann Lafer am 26. März 2021

Salat von grünen Bohnen, Lamm-Koteletts, Tomaten-Zaziki

Für zwei Personen

Für den Salat von grünen Bohnen:

100 g Keniabohnen	75 g breite Stangenbohnen	75 g Saubohnenkerne
50 g weiße Bohnen	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Quittengelee	2 EL Aceto Balsamico Bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

6 Lammkoteletts à 40-50 g	1 Ei	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Stängel glatte Petersilie
Mehl	50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Zaziki:

1 reife Fleischtomate	1 kleine Salatgurke	1 Knoblauchzehe
200 g griech. Sahne-Joghurt	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Salz	

Für den Salat von grünen Bohnen:

Die vorgekochten weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Stangen- und Keniabohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Saubohnenkernen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und Saubohnenkernen enthäuten. Mit weißen Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl kurz andünsten. Mit Essig ablöschen, Quittengelee unterrühren und die Mischung zu den Bohnen in die Schüssel geben. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben. Salat gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zugedeckt durchziehen lassen.

Das Abschrecken der grünen Bohnen in Eiswasser führt dazu, den Garvorgang zu unterbrechen und die grüne Farbe zu erhalten.

Für die Lammkoteletts:

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot würfeln, mit den gehackten Kräutern in einen Mixer geben und fein mahlen. Ei aufschlagen und verquirlen. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Dann salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Koteletts darin von beiden Seiten in etwa 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Zaziki:

Tomate waschen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke waschen und samt Schale grob raspeln. Dann in ein Sieb geben und salzen, sodass sie Wasser ziehen kann. Über einer Schüssel ausdrücken. Knoblauch abziehen, Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und alles möglichst fein hacken.

Zusammen mit dem Sahne-Joghurt vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. März 2022

Meer

Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskreb Wan Tan

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
50 ml Portwein, weiß	100 ml Weißwein	750 ml Geflügelfond
250 ml Sahne		

Flusskrebse:

8 bis 12 Flusskrebse	Kalahari-Salz, Kümmel	8 runde Wan Tan Blätter
1 Eiweiß	100 g Zuckerschoten	3 EL Olivenöl
Kalahari-Salz, Fischpfeffer	Zucker	300 g feine Erbsen
Salz, Pfeffer	Zucker	50 g Butter
2 EL geschlagene Sahne		

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der aufschäumenden Butter glasig dünsten. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne auffüllen und das Ganze um die Hälfte einkochen lassen.

Die Flusskrebse kopfüber in sprudelnd kochendes Wasser, mit Salz und Kümmel gewürzt, geben und einmal aufkochen lassen. Anschließend in Eiswasser geben und schnell abkühlen lassen.

Die kalten Flusskrebse schälen, Flusskrebsschwänze auf ein Tuch geben und abtropfen lassen und klein hacken. Jeweils etwas von der Mischung in die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, Rand mit Eiweiß einstreichen, den Teig zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder fest zusammen drücken. Die Wan Tan in leicht köchelndem Salzwasser einige Minuten garen, anschließend in tiefe Teller verteilen.

Die Zuckerschoten in heißem Olivenöl anbraten, mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und etwas Zucker abschmecken und zu den Wan Tan geben.

Die Erbsen in die eingekochte heiße Suppe geben, alles gründlich durchmischen und dann durch ein feines Sieb passieren.

Die Erbsensuppe mit Kalahari Salz, weißem Malabar-Bio-Pfeffer und Zucker abschmecken. Butter und geschlagene Sahne zugeben, schaumig aufmischen und über den Wan Tan und den Zuckerschoten verteilen.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Frühlingsrollen mit Garnelen und Hähnchen

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

150 g Hähnchenfilet, ohne Haut	150 g Riesengarnelen	100 g grüner Speck
3 cm Ingwer	50 g Karotten	3 Reispapiere
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	2 Zweige Koriander	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sweet-Chili-Sauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
150 ml Orangensaft	100 g passierte Tomaten	1 EL Honig
1 Zweig Koriander	1 Stange Zitronengras	1 EL Sesamöl

Salz

Für die Frühlingsrollen:

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Garnelen und den Speck ebenfalls waschen und grob zerteilen.

Nun das Hähnchenfleisch zusammen mit den Garnelen, Karotten und Speck in einen Fleischwolf geben und sehr fein zerkleinern.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Das Zitronengras vom Ende befreien und waschen.

Ingwer schälen und zusammen mit dem Zitronengras fein hacken. Dann den Koriander abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Nun die Fleischmasse mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann je ein Reispapier in vier gleich große Teile schneiden und mit je 1 EL Fleischmasse belegen. Die Ränder des Reispapieres mit Wasser befeuchten und einrollen. Die Rollen im heißen Fett ausbacken.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Das Zitronengras vom Ende befreien und fein hacken.

Nun alle Zutaten in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl leicht anrösten und mit Honig glasieren. Den Zutaten den Orangensaft und die passierte Tomaten beimengen, die Sauce durch ein Sieb geben und passieren. Die Sauce in eine kleine Schalen geben. Abschließend den Koriander abrausen, trocken wedeln, grob hacken und als Garnierung auf die Sauce geben.

Die Frühlingsrollen und die Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2021

Garnelen-Hähnchen-Klopse im Aromasud mit Basmati

Für zwei Personen

Für die Klopse:

6 mittelgroße, ganze Riesengarnelen	175 g Hähnchenbrust, ohne Haut	1 altbackenes Brötchen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	75 ml Milch	2 TL dunkle Sojasauce
2 EL ungeröstetes Sesamöl	1 TL braunen Zucker	Salz

Für den Sud:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	25 g Ingwer
2 rote Chilischoten	4 Stangen Zitronengras	1 Limette
75 g kalte Butter	500 ml ungesüßte Kokosmilch	4 EL thailänd. Fischsauce
1 EL ungeröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmatireis	300 ml Gemüsefond	1 EL Sesamöl
-------------------	-------------------	--------------

Für die Klopse: Die Milch in einem Topf erwärmen. Das Brötchen klein würfeln und in der noch lauwarmen Milch einweichen. Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Die Ringe trocken tupfen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Die Köpfe der Garnelen durch Drehen mit den Fingern abtrennen und die Schwänze schälen. Die Garnelenschwänze am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und klein würfeln.

Beides zusammen im Mixer kurz pürieren. Gehackter Chili, geriebener Ingwer und Knoblauch sowie 2 EL Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse mixen. Die Garnelen-Fleisch-Masse in eine Schüssel geben. Das Brötchen aus der Milch nehmen und gut ausdrücken. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln unter die Masse mischen. Die Masse mit Sojasauce, Salz und Zucker kräftig würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisball-große Klopse formen.

Für den Sud: Die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras von den Enden befreien, waschen und mit einer Pfanne zerstoßen. Die Chilischoten längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die Limette waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Chilihälften und Zitronengras darin 2 Min. andünsten.

Kokosmilch, Fischsauce, Limettenschale und Limettensaft dazugeben. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Klopse in den Sud geben und bei geringer Temperatur 20 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Währenddessen einen Teil des Sudes abschöpfen und durch ein Sieb passieren. Die kalte Butter hinzufügen und den Sud schaumig mixen. **Für den Reis:**

In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Fond aufgießen und salzen. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren circa 15 Min. ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Reis mittig in einen tiefen Teller geben, Klopse auf den Reis geben und mit dem Sud nappieren.

Johann Lafer am 22. Oktober 2021

Muschel-Tortellini mit Estragon-Butter, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	3 Eier
2 Päck. Sepia-Tinte	1 EL Olivenöl	1 gestrichener TL Salz

Für die Füllung:

1 kg Herzmuscheln	50 g Zanderfilet	50 g Garnelen
200 ml trock. Weißwein	Currypulver	Chilipulver
30 ml Olivenöl	Salz	

Für die Fertigstellung:

2 Eier	Mehl	Salz
--------	------	------

Für die Estragon-Butter:

60 g kalte Butter	1 Limette	3 Zweige Estragon
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Spinatsalat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Mehl, den Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier trennen und die Eigelbe mit der Sepia-Tinte verquirlen. Eigelbe, Eiweiße und Olivenöl in die Mulde geben.

Alle Zutaten von der Mitte aus mischen und das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig lange und kräftig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen.

Olivenöl erhitzen und die Muscheln darin schwenken. Mit Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Den Sud durch einen Kaffeefilter oder ein ganz feines Passiertuch geben und auffangen. Für die Estragon Butter beiseitestellen.

Zanderfilet und Garnelenfleisch mit den ausgelösten Muscheln grob hacken, sodass eine Bindung entsteht. Alles mit Salz, Currypulver und Chili abschmecken und in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen.

Für die Fertigstellung:

Eier trennen und die Eigelbe mit etwas Wasser verquirlen. Eiweiß anderweitig verwerten. Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, Folie entfernen und mithilfe der Nudelmaschine zwei lange, dünne Bahnen ausrollen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Füllung mittig und mit Abstand nebeneinander auf eine Teigbahn geben. Die andere Teigbahn mit dem Eigelb dünn einpinseln und auf die Teigbahn mit der Füllung legen. Luft zwischen den einzelnen Häufchen herausstreichen und den Teig andrücken. Mit einem runden Ausstecher ausstechen. Dann wie ein Halbmond zusammenlegen, den Rand festdrücken, dann die Enden nach hinten zusammenlegen. Fest drücken. In reichlich, leicht siedendem Salzwasser 3-5 Minuten offen ziehen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Für die Estragon-Butter:

Muschelsud (s.o.) etwas einkochen lassen. Dann kalte Butter einrühren, dabei darf der Sud nicht mehr kochen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer

Hälfte auspressen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese hacken. Limettensaft, Limettenabrieb, Estragon und Zucker zum Sud geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen, ganz fein hacken und in eine Schüssel geben. Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren, sodass sich das Salz auflöst.

Dann das Olivenöl und den Spinat begeben und gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 09. Juli 2021

Stangen-Spargel, asiatische Hollandaise, Tiger Prawns

Für zwei Personen

Für den Stangenspargel:

12 Stangen weißer Spargel	1 Knoblauchzehe	2 Eier
100 ml Sahne	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
4 EL Pankomehl	4 EL Mehl	1 TL Pilzpulver
Öl	Salz	

Für die Tiger Prawns:

6 Tiger Prawns, mit Schale	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zitronen	4 Zweige Rosmarin	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Avocado:

2 reife Avocado	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	2 EL Sojasauce	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

4 Shiitakepilze	2 EL Butter	4 EL Sojasauce
2 EL Reiswein	4 Zweige Koriander	Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für den Stangenspargel:

Spargel schälen und Enden abschneiden. 3-4 Minuten dämpfen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eier mit Sahne und Pilzpulver verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl aufstellen. Den Spargel erst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Pankomehl wenden. Knoblauch andrücken.

Spargelstangen in heißem Öl mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian ausbacken und salzen. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tiger Prawns:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch halbieren und andrücken. Schalotte abziehen und kleinhacken. Tiger Prawns waschen, trockentupfen und entdarmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tiger Prawns mit Knoblauch und Rosmarin gleichmäßig glasig braten. Zitronen waschen, trockentupfen, Schale rundherum abschneiden, kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Schalotten am Ende in die Pfanne geben und gut verrühren. Salzen und pfeffern.

Für die Avocado:

Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Avocados schälen, vom Kern befreien, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, kleinhacken und dazugeben. Sojasauce in die Pfanne rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pilze:

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Nur die Köpfe in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten langsam anbraten. Die Hälfte der Butter dazugeben. Mit Sojasauce und Reiswein ablöschen. Alles einkochen lassen und nochmal ein Stück Butter dazugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen und kleinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Pilze heben.

Für die Garnitur:

Korianderblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2020

Überbackene schwarze Garnelen-Cannelloni

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Semola di Grano Duro	3 Eier
2 Päck. Sepia-Tinte	1 EL Olivenöl	1 gestrich. TL Salz

Für die Füllung:

200 g Garnelen	100 g Bauchspeck	4 Kirschtomaten
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 daumengr. Stück Ingwer
1 rote Chilischote	2 Eier	100 g Sahne
1 EL Sojasauce	1 TL Fischsauce	2 Zweige Koriander
Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für die Garnitur:

8-10 Tomaten an der Rispe	2 Zweige Koriander
---------------------------	--------------------

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Semola und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier trennen und die Eigelbe mit der Sepia-Tinte verquirlen. Eigelbe, Eiweiße und Olivenöl in die Mulde geben.

Alle Zutaten von der Mitte aus mischen und das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig lange und kräftig kneten. In Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig dünn und maschinenbreit ausrollen und in 12 cm lange Streifen schneiden.

Für die Füllung:

Ingwer schälen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Bauchspeck grob schneiden. Garnelen, Speck, Chili, Ingwer, Schalotten und Knoblauch durch einen Fleischwolf drehen und die Masse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Masse heben. Dann die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatten geben. Zu Cannelloni aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Cannelloni hineinlegen. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Auf die Cannelloni geben.

Eier mit Sahne und Fischsauce verquirlen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Eiermasse über die Cannelloni gießen und die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben. Cannelloni für 15-20 Minuten goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Tomaten und Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 09. Juli 2021

Rind

Flanksteak mit Tomaten-Salsa, Avocado, Risotto mit Tee

Für zwei Personen

Für das Flanksteak:

400 g Flanksteak	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

2 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

175 g Risottoreis	200 g gemischte Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 TL loser schwarzer Tee	25 g Parmesan
40 g Butter	25 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Avocado:

1 Avocado

Für das Flanksteak: Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch mit Schale halbieren. Rosmarin waschen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer gut vorgeheizten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in maximal 1 Minuten scharf anbraten. Knoblauch in Rosmarin ebenfalls dazu geben. Das Fleisch samt Knoblauch und Rosmarin auf dem Rost über einem Blech im Backofen etwa 25-30 Minuten garen bis eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreicht ist.

Für die Salsa: Für die Salsa die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für das Risotto: Den schwarzen Tee mit 750 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und abgedeckt warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Die Hälfte der Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anschwitzen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll heißem Tee über den Reis gießen. Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst. Der Reis sollte von einem Hauch Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht in der Brühe schwimmen. Reis köcheln lassen, sodass er den Tee langsam aufsaugen kann. Erneut eine Kelle Flüssigkeit angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis der Reis al dente gegart ist. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Thymian goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen, die übrige Butter und den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter das Risotto heben.

Für die Avocado: Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittfläche in einer Grillpfanne kurz anrösten. Salsa auf die Avocado geben. Das Flanksteak gegen die Fleischfaser in dünne Tranchen schneiden und mit der gefüllten Avocado und dem Risotto in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 18. September 2020

Ochsen-Filet mit Wurzel-Gemüse und Kräuter-Soße

Für 4 Personen

4 junge Karotten	3 Petersilienwurzeln	4 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	300 ml Fleischbrühe	8 Radieschen
700 g Ochsenfilet	30 g Butterschmalz	2 Schalotten
5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein	1 EL Honig
0.5 Bio-Zitrone	Pfeffer	Meersalz
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	frischer Meerrettich	

Karotten und Petersilienwurzel schälen, vom Sellerie die Fäden abziehen, den Lauch waschen. Das Gemüse der Länge nach halbieren und in lange, dünne Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin circa 6 Minuten bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Die Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit dem gegarten Gemüse mischen.

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Das Fleisch abrausen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen und im heißen Backofen circa 30 Minuten garen (ein Backblech unterhalb des Gitters sorgt dafür, dass der austretende Fleischsaft nicht auf den Backofenboden tropft). Ofen auf 80 Grad herunterschalten und das Fleisch circa 10-15 Minuten fertig garen. Den Ofen ausschalten und das Fleisch bei geöffneter Tür 5-8 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Filet angebraten wurde, in 1 EL Öl anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Brühe, den Honig und die fein geriebene Zitronenschale hinzufügen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Soße geben und aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und mit dem restlichen Öl zur Soße geben. Mit einem Pürierstab untermixen.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. In dünne Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wurzelgemüsesalat darauf verteilen. Die Kräutersoße darüber gießen und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Johann Lafer am 19. März 2020

Rinder-Steak, Espresso-Pfeffer mariniert, Ofenkartoffeln

Für 4 Portionen

1 Tl Schwarze Pfeffermischung	1 Tl Espressobohnen	4 Rindersteaks, (180 g)
30 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige
200 g Perlzwiebeln	50 g Zucker	300 ml Rotwein
100 ml Aceto balsamico	1 Lorbeerblatt	300 g Kartoffeln, festk.
30 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig
Kalahari Salz	Pfeffer	

Pfeffermischung und Espresso in einem Mörser zerstoßen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einstreichen und großzügig mit dem Espresso- Pfeffer bestreuen.

Die Steaks im heißen Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, im 120°C heißen Backofen 5-8 Minuten fertig garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Zwiebeln den Zucker in einem Topf karamellisieren, Zwiebeln zugeben, darin anschwitzen, mit Rotwein und Balsamico ablöschen.

Lorbeer zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sirupartig wird.

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich säubern, abtrocknen und halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Rosmarin grob hacken, mit dem Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 °C etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend mit grobem Salz würzen.

Rindersteaks und die Zwiebeln mit dem Sud auf Tellern anrichten und mit den Kartoffeln servieren.

Johann Lafer am 30. November 2020

Soba mit Rinder-Geschnetzeltem auf japanische Art

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Rinderfilet	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
100 g Zuckerschoten	150 g Shiitake-Pilze	1 TL Wasabipaste
100 ml Teriyakisauce	3-4 EL Sesamöl	100 ml kräftiger Rinderfond
1 TL Speisestärke	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

200 g Soba-Nudeln

Für das Geschnetzelte:

Das Filet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Teriyakisauce mit Speisestärke und Wasabipaste verrühren. Fleischscheiben darin marinieren.

Paprikaschoten vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und diagonal halbieren. Pilze putzen und vierteln.

2 EL Sesamöl in einem Wok stark erhitzen. Fleisch abtropfen lassen (Marinade aufheben) und im Öl scharf anbraten. Herausnehmen und in die Marinade zurückgeben. Restliches Öl und das vorbereitete Gemüse in den Wok geben, ebenfalls anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond dazugießen. Fleisch mit der Marinade hinzufügen und unterheben.

Für die Nudeln:

Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit dem Geschnetzelten anrichten.

Zu dem Gericht passt süßsauer eingelegter Ingwer.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 24. März 2021

Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Saté

Für zwei Personen

Für das Kimchi:

1 kleiner Spitzkohl (200 g)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1-2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	1 EL Chiliflocken
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Rinder-Saté:

250 g Rinderhüfte	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe
1 daumengr. Stück Ingwer	15 ml Sojasauce	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Prise Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ EL Sesam	Salz, Pfeffer

Für das Kimchi:

Den Spitzkohl halbieren, putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Gurke in eine Schüssel geben, mit einem Teelöffel Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken zur Spitzkohl-Gurken-Mischung geben und erneut kräftig durchkneten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für das Rinder-Saté:

Rinderhüfte längs in dünne Streifen schneiden, leicht plattieren und jeweils wellenförmig auf 4 Holzspieße stecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Spieße mit Chiliflocken und Salz würzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße zunächst von einer Seite scharf anbraten. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben, dann Sojasauce angießen und die Spieße wenden. Sud etwas einkochen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und klein schneiden. Mit Sesam in die Pfanne zum Fleisch geben und gut durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. Februar 2021

Salat

Steirischer Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

300 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 Zwiebel
25 g Butter	75 ml kräftiger Fond	25 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	30 ml Kürbiskernöl	25 ml Sonnenblumenöl
1-2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Kartoffeln am Vortag waschen und in einen Topf geben. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken und mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln darin nicht zu weich garen.

Abgießen und über Nacht auskühlen lassen. Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen. Speck und geschälte Zwiebel klein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin goldbraun anbraten.

Zwiebel zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit dem Weißweinessig und Fond ablöschen. Senf zugeben und unterrühren. Den Sud 3 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend das Öl unter Rühren einlaufen lassen. Kartoffelscheiben hinzugeben und alles gut vermischen.

Die warme Marinade gibt dem Kartoffelsalat eine leichte Bindung und er wird schlotzig. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Zuletzt zusammen mit Kürbiskernöl leicht unter den Salat mischen.

Johann Lafer am 08. Juli 2021

Schwein

Schweine-Filet mit Bärlauch-Kruste, Morcheln, Spargel

Für 4 Personen

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

Bärlauchblätter abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. 30 g von der Butter schmelzen und mit dem Bärlauch im Mixer fein pürieren.

Restliche Butter schaumig schlagen, mit dem Bärlauchpüree vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Weißbrotbrösel unterheben, Masse in einen Gefrierbeutel geben, ca. 3 mm dick ausrollen und für 1 Std. kalt stellen.

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

Ofen auf 150 C° vorheizen. Schweinefilet mit Salz, Pfeffer würzen und rundum in Butterschmalz anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Inzwischen Morcheln gründlich putzen. Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 El Butter anschwitzen. Morcheln zufügen, kurz mitdünsten, dann aus der Pfanne nehmen, Bratansatz mit Apfel-Balsamessig ablöschen und mit Kalbsfond und Sahne auffüllen. Soße um die Hälfte einkochen lassen, restliche Butter Stückchenweise unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Morcheln untermischen.

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

Johann Lafer am 01. Dezember 2020

Schweine-Medaillons im Speck-Mantel, Orangen-Chutney

Für zwei Personen

Für die Schweinemedaille:

4 Schweinefilet-Medaillons	8 Scheiben Bacon	8 Dörripflaumen
2 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote	10 g Ingwer
4 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Chutney:

1 Orange	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote
8 g frischer Ingwer	25 ml Aceto Balsamico bianco	Sesamöl
$\frac{1}{2}$ EL Currypulver	25 g Zucker	Salz

Für die Rosmarinkartoffeln:

8 kleine Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz
---------------------	------------------	----------------

Für die Schweinemedaille:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Etwas Klarsichtfolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und den Bacon darauf auslegen. Eine Dörripflaume auf den Bacon legen, Schweinemedaille darauflegen und auf das Medaillon wieder eine Dörripflaume legen. Pflaumen an das Fleisch drücken und alles in Bacon einwickeln. Dann die Klarsichtfolie verschließen und das Medaillon plattdrücken. Anschließend die Folie entfernen.

Knoblauch abziehen. Chilischote waschen und trockentupfen. Knoblauch, Chilischote und Ingwer fein hacken und mit Sesamöl vermengen.

Medaillons kurz in die Marinade legen, dann die Marinade in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch für ca. 8 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) in den vorgeheizten Ofen schieben und fertig garen.

Für das Chutney:

Orange so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt wird. Dann das Fruchtfleisch klein würfeln.

Zwiebel abziehen, Ingwer schälen. Chilischote waschen, trockentupfen, dann der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles fein würfeln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Chili darin andünsten. Alles mit Zucker bestreuen, dann mit Balsamicoessig ablöschen, mit Currypulver bestäuben und gewürfelte Orange dazugeben. Alles solange einkochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist.

Chutney mit Salz würzig abschmecken und schließlich im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten in das Öl legen. Bei niedriger Hitze langsam goldgelb braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Kartoffeln mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Februar 2021

Schweinekrusten-Filet mit Spitzkohl-Kürbis-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schweinekrustenfilet:

400 g dickes Schweinefilet	25 g Schweinekrusten	50 g Schweineschmalz
1 Ei	Salz	Pfeffer

Für das Spitzkohl-Kürbis-Gemüse:

125 g Hokkaido-Kürbis	3-4 Spitzkohlblätter	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
25 g Butter	40 ml Fleischfond	1-2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL Kümmelsamen	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1-2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Zwiebelpüree:

1-2 große Zwiebeln	35 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinekrustenfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Schweinekrusten in einen Beutel geben und mit einem kleinen Topf oder Nudelholz zerkrümeln. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. 40 g Schweineschmalz mit Eigelb und den Krustenkrümeln vermischen, Masse zwischen zwei Bogen Backpapier etwa 5 mm dick flach drücken und für 30 Minuten kaltstellen.

Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in restlichem Schmalz rundum anbraten. Anschließend im heißen Ofen in etwa 15 Minuten rosa garen.

Dabei das Fleisch gelegentlich wenden.

Filet aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion des Backofens einschalten. Kruste aus dem Kühlschrank nehmen und passend auf Größe des Filets zurechtschneiden. Backpapier abziehen, Kruste vorsichtig auf das Fleisch legen und unter dem heißen Grill in ca. 4 Minuten goldbraun gratinieren. Filet in Tranchen schneiden und servieren.

Für das Spitzkohl-Kürbis-Gemüse:

Kürbis putzen, waschen und mitsamt Schale in dünne Scheiben hobeln.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohlblätter putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kümmelsamen hacken. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und Kürbis, Zwiebel und Spitzkohl zusammen mit Kümmel etwa 3 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und das Gemüse leicht karamellisieren. Dann mit Weißweinessig ablöschen, Fond angießen, Butter unterschwenken und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zwiebelpüree:

Etwas Butter in einen breiten Topf geben und auslassen. Zwiebeln abziehen, würfeln und in zerlassener Butter ca. 10 Minuten anschwitzen.

Dabei mit Zucker bestreuen und die Zwiebel leicht karamellisieren. Topf mit einem Deckel schließen und weitere 10 Minuten weichschmoren.

Anschließend die weichen Zwiebeln in einen Mixer geben, die restliche Butter zufügen und fein pürieren. Zwiebelpüree kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Februar 2021

Soßen

Paprika-Chili-Soße

Für zwei Personen

2 Paprikaschoten	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 große Chilischote	1 Flocke Butter	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Schoten durch einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl anbraten, braunen Zucker dazugeben, schmelzen lassen mit dem Paprikasaft aufgießen und stark einkochen lassen. Chili entkernen, würfeln, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und durch ein Sieb passieren. Reste im Sieb aufbewahren und später zum Krautsalat geben. Sauce mit einer Flocke Butter aufmixen.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

Paprika-Soße

Für zwei Personen

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne	125 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden
Salz	Pfeffer	1 rote Paprikaschote

Die Paprika waschen und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten.

Das Ganze mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Gemüsefond und Sahne angießen, Safran zufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren schaumig aufmixen und nochmals köcheln lassen.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

Suppen

Asia-Nudel-Suppe mit Räucher-Tofu

Für zwei Personen

50 g Glasnudeln	100 g geräuch. Tofu	2 Möhren
6 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	500 ml Gemüsefond	2 EL Sojasauce
2 Kaffirlimonenblätter	2 Stangen Zitronengras	2 Stängel Koriander
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Die Glasnudeln im heißen Wasser einweichen.

Tofu in Würfel schneiden. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen.

Lauchhälften in 10 cm lange Stücke und dann in Streifen schneiden.

Spargel waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Ca. 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitelegen. Zitronengras anklopfen.

Gemüsefond mit Zitronengras und Kaffirlimonenblätter erhitzen und ca. 20 Minuten köcheln bzw. ziehen lassen. Sud anschließend durch ein Sieb passieren, dann Karotten und Spargel dazugeben und dann den Lauch begeben. Gemüse bissfest garen. Tofu, Knoblauch, Chiliflocken und Ingwer hineingeben und in der Suppe ziehen lassen. Alles mit Sojasauce und etwas Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Nudeln auf einen tiefen Teller geben und die Suppe angießen. Mit Koriander und gehacktem Knoblauch und Ingwer garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. Februar 2021

Eintopf mit Bohnen, Hackfleisch-Bällchen und Depreziner

Für 2 Personen:

200 g getrocknete weiße Bohnen	100 g getrocknete rote Kitney-Bohnen	300 g Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
3 El Olivenöl	1 El Paprikapulver, edelsüß	1 Tl Zucker
50 ml Rotweinessig	600 ml Rinder-Brühe	½ Bund Blatt-Petersilie
300 g Rinderhackfleisch	1 Ei	1 El Senf
2-3 El Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	50 g Butterschmalz
4 Depreziner	Petersilie	

Bohnen zusammen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in reichlich Wasser (nicht gesalzen!) bei mittlerer Hitze langsam weich kochen. Diese dauert ca. 30 Minuten.

Inzwischen Kürbis waschen, entkernen und samt Schale würfeln.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in heißem Olivenöl 2-3 min. anschwitzen und mit Paprikapulver und Zucker bestreuen. dann mit Essig ablöschen, Brühe dazugießen, Suppe bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Gekochte Bohnen zur Suppe geben und bei schwacher Hitze darin noch etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Petersilie abzupfen und fein hacken. Hackfleisch mit Ei, Senf, Semmelbrösel und Petersilie gründlich verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer kräftig würzen und zu kleinen Bällchen formen. Diese langsam in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne rundum etwa 6 Minuten anbraten. Depreziner in Stücke schneiden und 2 Minuten bei den Hackbällchen mit braten.

Hackbällchen und Depreziner samt Bratöl in tiefe Teller verteilen, Kürbis-Bohnensuppe darüber schöpfen. Nach belieben mit etwas frisch gezupfter Petersilie bestreut servieren.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Geflügel-Bouillon mit Pilz-Cannelloni

Für 4 Personen:

4 Lasagneblätter	300 g gemischte Pilze	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	Kalahari Salz fein
Tellicherry Pfeffer	2 EL Petersilie, gehackt	50 g Parmesan, frisch gerieben
800 ml Geflügelfond	Schnittlauch	

Lasagneblätter in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend kalt abbrausen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Pilze putzen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Pilze darin andünsten und mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen. Die Pilze etwas auskühlen lassen und Petersilie und Parmesan untermischen. Die Pilzmasse dünn und gleichmäßig auf die Lasagneblätter streichen. Die Blätter von der Schmalseite her sorgfältig aufrollen, in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und je 3 in tiefe Teller setzen. Den Fond erhitzen, über die Cannelloni gießen und je nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Wurzelgemüse-Bouillon mit Kräuter-Topfen-Nockerln

Für 4 Personen

Nockerln:

50 g gemischte Kräuter	0.5 Bund Schnittlauch	1 Eigelb
125 g Quark	3 EL Mehl	Salz
Salz und Pfeffer	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
150 g Sellerie	0.5 Stange Lauch	750 ml kräftige Brühe

Gemüsebrühe (750 ml):

1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	1 TL Salz
0.5 TL Zucker	1.5 l Wasser	

Nockerln:

Die Kräuter (z.B. wie Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill oder Kresse) abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die gehackten Kräuter mit dem Quark in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab fein pürieren. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kräuter-Quark-Mischung mit Eigelb und Mehl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen, diese in siedendes Salzwasser geben, die Temperatur zurückschalten und die Nocken circa 10-12 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).

Inzwischen das Gemüse schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Brühe (siehe unten) aufkochen, die Gemüsestreifen hineingeben und 4-5 Minuten darin kochen lassen. Die Suppe eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Gemüsestreifen in tiefe Teller verteilen. Die Nocken mit einem Schaumlöffel aus dem Salzwasser heben, kurz abtropfen lassen und in der heißen Bouillon servieren.

Tipp:

Besonders perfekte Gemüsestreifen erhalten Sie, wenn Sie das Gemüse erst mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen hobeln und diese anschließend aufeinander legen und fein schneiden.

Gemüsebrühe (750 ml):

Das Suppengemüse (Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel) in walnussgroße Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel ungeschält halbieren. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, einmal kurz aufkochen lassen und dann mindestens 30 Minuten, besser 1 Stunde, ziehen lassen. Danach die fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen.

Johann Lafer am 17. März 2020

Vegetarisch

Auberginen-Piccata auf Spaghettini mit Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne	125 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden
Salz	Pfeffer	1 rote Paprikaschote

Für die Aubergine:

1 Aubergine	25 g Parmesan	1 Ei
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spaghettini:

ca. 100 g Spaghettini	50 ml Olivenöl	Salz
-----------------------	----------------	------

Für die Garnitur:

2 Pimientos de Padron	1 Zweig Basilikum	Öl, Salz
-----------------------	-------------------	----------

Für die Sauce:

Die Paprika waschen und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten.

Das Ganze mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Gemüsefond und Sahne angießen, Safran zufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren schaumig aufmixen und nochmals köcheln lassen.

Für die Aubergine:

Aubergine waschen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten salzen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Parmesan reiben und mit dem Ei mischen. Auberginenscheiben mit einem Tuch trocken tupfen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. Dann durch die EierParmesan-Mischung ziehen und in heißem Pflanzenöl in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Spaghettini:

Spaghettini in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, mit Olivenöl begießen und salzen.

Für die Garnitur:

Pimientos in Öl braten und mit Salz bestreuen. Auberginenscheibe auf einen Teller setzen. Jeweils eine Portion Spaghettini mit einer Gabel aufdrehen und darauf setzen. Sauce nochmals schaumig aufmixen, um die Nudeln gießen, mit Basilikum und Pimientos garnieren, weitere gebackene Auberginen auf die Nudeln setzen und servieren.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Linsen-Tabouleh:

30 g braune Linsen	30 g gelbe Linsen	30 g rote Linsen
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Gemüsefond
2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Quittengelee	1-2 TL Senf
20 g gemischte Kräuter	10 Halme Schnittlauch	
Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Salz

Für die gegrill. Süßkartoffeln:

200 g kleine Süßkartoffeln	5 Cocktailtomaten	1 Orange
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Für das Linsen-Tabouleh:

Die Linsen über Nacht einweichen; danach gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen, dann mit Essig und Fond ablöschen. Braune Linsen zufügen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind. Danach die gelben und roten Linsen untermischen und noch weitere 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Kräuter abrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Die heißen Linsen dazugeben, alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und miteinander mischen.

Für die gegrillten Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön anbraten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit dazugeben. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Süßkartoffeln geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Gartenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 06. Mai 2021

Erbsen-Bulgur-Risotto mit Minze, Tomaten und Shiitake

Für zwei Personen

Für das Bulgur-Risotto:

200 g Bulgur	150 g Erbsen	50 g getrocknete Tomaten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 Limette, Abrieb & Saft
50 g Parmesan	100 ml Weißwein	750 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Shiitake:

100 g Shiitake	3 EL geröstetes Sesamöl	40 ml Sojasauce
Pfeffer		

Für das Bulgur-Risotto:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bulgur dazugeben mit Salz würzen und etwas andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen, sodass am Boden ein leichtes Röstaroma entsteht. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei stetig umrühren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen zum Bulgur geben. Parmesan reiben. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in den Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan unterrühren. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben und servieren.

Für die Shiitake:

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake mit der Kopfseite nach unten darin anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Bulgur-Risotto auf einen Teller geben, Shiitake anlegen und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2022

Erbsen-Tortellini, Kopfsalat, Buttermilch-Minz-Dressing

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl	2 Eier	2 Eigelbe
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

400 g TK-Erbsen	75 g Butter	1 Schuss Sahne
Cayennepfeffer	1 Prise Zucker	Salz

Für die Tortellini:

1 Eigelb	Mehl
----------	------

Für den Salat:

4 Kopfsalatherzen	4 Zweige frische Minze	150 ml Buttermilch
2-3 EL saure Sahne	4 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
Cayennepfeffer	Zucker	Salz

Für den Teig:

Das Mehl, Eier und Eigelb, etwas Salz und Öl mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt am besten 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Erbsen in Butter anschwitzen. Salz und Sahne dazugeben. Dann die Erbsen in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Erbsenpüree mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und in einen Spritzbeutel umfüllen.

Für die Tortellini:

Nudelteig durch eine Nudelmaschine drehen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei lange rechteckige Bahnen schneiden. Je einen Tupfen Erbsenpüree nacheinander in die Mitte einer Teigbahn spritzen, die andere Teigbahn mit dem Eigelb dünn einpinseln und auf die Teigbahn mit dem Erbsenpüree drauflegen. Teig in Quadrate schneiden, Rand fest zusammendrücken und mit einem runden Ausstecher ausstechen. Dann wie ein Halbmond zusammenlegen, den Rand festdrücken und zu Tortellini formen. Mit dem restlichen Eigelb einpinseln.

Tortellini in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Dann mit einer Siebkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Für den Salat:

Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Minze waschen, trocken wedeln, Blätter abzupfen und hacken. Buttermilch mit saurer Sahne, Olivenöl und Weißweinessig verquirlen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker kräftig würzen. Minze untermischen.

Je 6-8 Tortellini pro Portion zusammen mit Kopfsalat auf Teller verteilen.

Alles mit dem Buttermilch-Dressing begießen und sofort servieren

Johann Lafer am 11. Juni 2021

Erfrischendes Gemüse-Curry

Für zwei Personen

1 Zucchini, ca. 150 g	$\frac{1}{2}$ Ananas	1 rote Paprika
2 Schalotten	3 cm Ingwer.	1 Zitrone
2 Stängel Zitronengras	200 ml Kokosmilch	15-30 g rote Currypaste
1,5 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	1 EL Zucker
Minze	Salz	Pfeffer

Die Zucchini waschen, den Ansatz entfernen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die untere Hälfte vom Zitronengras halbieren. Schalotten abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Ananas sorgfältig von der Schale befreien, vierteln, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Paprika dazugeben und darin anbraten. Zitronengras hinzufügen, umrühren und die Zucchini dazugeben. Anschließend die Ananasstücke hinzufügen und weiter braten, bis alles eine leichte goldgelbe Farbe hat. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Currypaste (je nach Schärfewunsch) in der gleichen Pfanne anrösten, mit Kokosmilch aufgießen und kurz kochen lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz abschmecken. Das Gemüse ohne Zitronengras wieder zurück in die Pfanne geben und alles gemeinsam aufkochen. Falls es zu sauer ist, mit Zucker, Honig, Ahorn-, Dattelsirup oder Agavendicksaft süßen. Vom Herd nehmen und mit etwas Sojasauce abschmecken. Mit Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. September 2021

Gebackene Austernpilze mit Linsen-Aufstrich

Für zwei Personen

Für den Linsenaufstrich:

100 g rote Linsen	1 Möhre	1 rote Paprikaschote
1 weiße Zwiebel	5 cm Ingwer	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Sojasauce	200 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
4-5 EL Olivenöl		

Für die Austernpilze:

200 g Austernpilze	200 ml Buttermilch	5 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 Limette	2 TL Sojasauce
200 g Mehl	1 TL Piment d'Espelette	300 ml neutrales Pflanzenöl
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für den Linsenaufstrich:

Die Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Möhre ebenfalls schälen und würfeln. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, Hälften waschen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse in die Pfanne geben, kurz mit anbraten, Kreuzkümmel und Sojasauce dazugeben.

Gemüsefond angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Die fertige Linsenmasse je nach Geschmack mit dem Kartoffelstampfer zerquetschen bzw. grob mit dem Pürierstab pürieren. Mit gehackter Petersilie würzen.

Für die gebackenen Austernpilze:

Austernpilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben. Ingwer schälen, Knoblauch abreiben, jeweils fein reiben. Limette waschen und die Schale einer Hälfte abreiben. Buttermilch mit Ingwer, Knoblauch, Piment d'Espelette, Sojasauce, Salz und Limettenschale vermischen und die Austernpilze darin eintauchen. Mehl sieben. Pilze in Mehl wenden, erneut in die Buttermilch tunken und nochmal im Mehl wenden.

Pflanzenöl auf 160°C erhitzen und die Austernpilze im Pflanzenfett goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zum Schluss auf Pilzen und Aufstrich drapieren.

Johann Lafer am 03. August 2022

Gebratene Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

200 g große mehligk. Kartoffeln	25 g Parmesan	1 Ei, Größe M
100 g Magerquark	75 g Dinkelvollkornmehl	Mehl
2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

125 g rote, gelbe Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und die Kartoffeln ca. 60 Minuten im Backofen weich garen.

$\frac{3}{4}$ des Parmesans fein reiben. Den Rest dünn hobeln und für später beiseitestellen. Kirschtomaten waschen.

Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten durch eine Kartoffelpresse drücken. Dies hat den Vorteil, dass man die Kartoffeln nicht schälen muss. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten. Eigelb zur Kartoffelmasse geben und unterarbeiten. Quark, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben, alles vorsichtig zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit Hilfe eines Gnocchi-Ausstechers kleine Gnocchis ausstechen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Evtl. die Hitze etwas reduzieren, das Wasser soll nur noch leicht kochen. Wenn die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und abtupfen. Gnocchi anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kirschtomaten darin anbraten.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Gegrillte Avocado mit Melonen-Salat auf Tomaten-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Wassermelone	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
35 ml Balsamico Bianco	80 ml Olivenöl	25 g Birkenzucker

Für die gegrillte Avocado:

1 reife große Avocado	2-3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Carpaccio:

2 Fleischtomaten	Salz	Pfeffer
------------------	------	---------

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Basilikum	1-2-Zweige Koriandergrün	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und grob würfeln.

Melone schälen und eventuell vorhandene Kerne entfernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Birkenzucker mit dem Balsamico Bianco und 50 ml Wasser stark einkochen lassen, dann vom Herd ziehen. Kerne der Chili entfernen und Fruchtfleisch kleinhacken. Chili und die Zwiebel- und Melonenwürfel mit dem heißen Sud übergießen und ziehen lassen. Einen kleinen Teil des Suds zur Seite stellen und mit Olivenöl vermischen.

Für die gegrillte Avocado:

Avocado mit Schale halbieren und Kern entfernen. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bepinseln und die Avocado mit dieser Seite nach unten auf einen heißen Grill oder in eine Grillpfanne mit Olivenöl legen und etwa 5 Minuten grillen. Auf eine Platte umsetzen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für das Carpaccio:

Tomaten waschen, trockentupfen, mit der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden und auf Tellern verteilen. Mit dem süßen Olivenöl-Sud von oben übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Basilikum und Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Auf dem Tomaten-Carpaccio verteilen. Avocadohälften auf das Carpaccio setzen, Melonen-Salat in die noch warmen gegrillten Avocado Hälften verteilen und mit Basilikum und Koriander bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2020

Gekochtes Ei in der Avocado mit Walnuss-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Ei in der Avocado:

1 Avocado	2 Bio-Eier	2 EL Olivenöl
1 EL Schwarztee	Chili	Salz

Für die Vinaigrette:

30 g Wallnusskerne	2-3 EL weißer Balsamico	75 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 EL Olivenöl	4 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Rucola-Salat

Für das Ei in der Avocado:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, auf der Schnittfläche mit Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und dann in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche ein schönes Muster angrillen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Schwarztee hinzugeben. Eier in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken und dann schälen.

Vor dem Servieren etwas Chili über die Eier geben.

Sie sollten in diesem Fall das Ei ein wenig anklopfen, während Sie es kochen, damit der Tee auch unterhalb der Schale ins Ei eindringen kann.

Außerdem: Woran kann man erkennen, dass ein Ei frisch ist? Wenn man das Ei in eine Schüssel mit Wasser legt und es oben schwimmt, hat sich im Ei etwas Luft gebildet. Sinkt es stattdessen nach unten, ist es komplett dicht und frisch.

Für die Vinaigrette:

In einer Pfanne ohne Fett Wallnusskerne rösten. Auskühlen lassen und grob hacken.

Balsamico, Fond, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und Walnussöl zusammen cremig verrühren dann die gehackten, ausgekühlten Wallnusskerne dazugeben.

Wer Lust hat (wie Johann Lafer in der Sendung) zusätzlich noch das perfekte Rührei zuzubereiten, verquirlt 3 Eier, 1 Schuss Sahne (wenn sie angeschlagen ist, wird das Rührei noch lockerer), etwas Milch und 1 Prise Salz und Pfeffer miteinander.

Eine kalte Pfanne mit Butter einreiben und das verquirlte Ei hineingeben.

Das Ei mit einem Gummispachtel von außen nach innen schieben, sodass innen eine Blüte entsteht. Ganz wichtig: Nicht rühren! So bekommen Sie das perfekte Rührei! **Für die Garnitur:**

Rucola-Salat waschen und trockentupfen.

Rucola-Salat auf einem Teller verteilen, Avocado-Hälften darauflegen und in die Mulde, in der zuvor der Kern war, das Ei hineinlegen und dann das Ganze mit der Vinaigrette vollenden. Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 28. Dezember 2020

Gemüse-Bolognese

Für zwei Personen

Für die Gemüsebolognese:

80 g Möhren	2 Tomaten	80 g Knollensellerie
100 g Staudensellerie	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 grüner Zucchini	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	250 ml passierte Tomaten
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für die Nudeln:

600 g Bandnudeln

Für die Gemüsebolognese:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren und beide Selleriesorten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren, Enden entfernen und Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenfilets hinzugeben und anschwitzen. Gemüse hinzugeben und anrösten. Tomatenmark einrühren. Mit Fond und den passierten Tomaten aufgießen. Die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und die Sauce offen 10-15 Minuten einkochen lassen. Die Kräuter entfernen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gehackte Petersilie untermischen.

Für die Nudeln:

Nudeln in kochendem Salzwasser garen und im Anschluss mit der Gemüsebolognese servieren. Kaufen Sie Kräuter lieber in einen Topf, denn in der Erde bleiben Sie länger frisch! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. April 2020

Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

Für das Gericht:

½ Blumenkohl	1 Paprika	1 Roter Mangold
1 Karotte	1 Zucchini	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Currypaste	150 ml Kokosmilch	20 ml Sojasauce
20 ml Sahne	2 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Sch. Südtiroler Speck	½ Bund Koriander	1 Korb Erbsensprossen
-------------------------	------------------	-----------------------

Für das Gericht:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Blumenkohl vom Strunk befreien und Röschen abtrennen.

Olivenöl in einer Wok-Pfanne leicht erhitzen und Paprika und Blumenkohl darin langsam schmoren. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und mit dazu geben. Mangold klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben und durchschwenken.

Gemüse beiseitelegen und in die Wok-Pfanne Currypaste geben, mit Sojasauce ablöschen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren auspressen und Schale und Saft mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Sahne und Butter verfeinern und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Karotten schälen und mit Hilfe eines Sparschälers Streifen abschälen.

Zucchini vom Strunk befreien und ebenfalls mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Gemüsenudeln mit in die Sauce geben und angebratenes Gemüse ebenfalls wieder in den Wok. Alles durchschwenken, Frühlingszwiebel in klein Ringe schneiden, ebenfalls dazugeben und abschließend aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

Koriander schneiden, Erbsensprossen zupfen.

Wer es nicht vegetarisch möchte, kann sich Südtiroler Speck oben drauf legen.

Johann Lafer am 23. Juni 2022

Johanns Eigelb-Ravioli

Für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g Babyspinat	1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Teig:

300 g Mehl	4 kalte Eier	2 EL Olivenöl
Salz	Mehl	

Für die Garnitur:

15 Salbeiblätter	2 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

Den Spinat mit heißem Wasser blanchieren und kalt abschrecken.

Rote und weiße Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, hacken und zusammen mit den Zwiebeln in Öl anbraten.

Blanchierten Spinat und die Zwiebelmischung in einem Multizerkleinerer zusammen mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Teig:

Für den Teig das Mehl mit den Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Für die Zubereitung der Ravioli nun die erste und zweite Teigplatte übereinander bereitlegen. Spinatmasse in einen Spritzbeutel füllen und mehrere kleine Kreise auf die erste Teigplatten-Hälfte nebeneinander ausdrücken. Die kalten Eier trennen und die Eigelbe in die Spinatkreise füllen, so dass sie darin Halt finden. Die Zweite Teigplatte mit dem Eiweiß einpinseln und vorsichtig über die erste Teigplatte mit den Eigelben legen. Rund um die Füllung gut andrücken und mit einem Serverring zu Ravioli ausstechen.

Diese in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

In einer Pfanne Butter zerlassen, abgezupfte Salbeiblätter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in der Salbei-Butter schwenken.

Zum Schluss die Petersilie abbrausen, hacken und zu den Ravioli in die Salbei-Butter geben und unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2020

Kichererbsen-Tomaten-Eintopf

Für zwei Personen

150 g Kichererbsen	3 reife Strauchtomaten	100 g Blumenkohl
4 St. Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsefond	3 Zweige Koriander	3 Zweige Basilikum
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	Cayennepfeffer
2 EL Sesamöl	Salz	

Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und Kurkuma darüber geben und mit anrösten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch sowie Lorbeerblätter mit in die Pfanne geben. Alles zusammen andünsten und dann mit Gemüsefond ablöschen. Blumenkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Beides mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, anschließend abschrecken und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen. Dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, schräg in ca. 4cm große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Cayennepfeffer würzen und nach Bedarf Gemüsefond dazu geben damit es nicht zu trocken wird. Nochmals bei reduzierter Hitze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen.

Einen Teil der Blätter in feine Streifen schneiden für die Garnitur. Den Rest grob hacken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen und Tomaten sowie gehackte Kräuter untermischen und ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit frischen Basilikum- und Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 23. März 2022

Knödel auf Paprika-Kraut

Für zwei Personen:

Für das Kraut:

1 kleine Kartoffel	3 rote Paprikaschoten	400 g Sauerkraut
1 Zwiebel	50 g Butter	2 EL Butterschmalz
400 ml Gemüsefond	2 EL Zucker	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosensch. Paprikapulver		

Für die Knödel:

125 g altbackene Brötchen	1 Zwiebel	25 g Räuchertofu
75 g Bergkäse	1 Ei	25 g Butterschmalz
15 g Butter	150 ml Milch	½ Bund gemischte Kräuter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kraut:

Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke teilen. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, um die Zwiebeln etwas zu karamellisieren. Kraut zufügen und mit anschwitzen. Paprikapulver untermischen. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Paprikasaft zum Kraut gießen, fein geriebene Kartoffel unterrühren und das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Temperatur circa 20 Min. köcheln lassen.

Für die Knödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brotwürfel gießen, umrühren und 20 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Käse fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Zwiebel abziehen und ½ in feine Würfel schneiden. Dann den Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Räuchertofu darin andünsten. Anschließend zum eingeweichten Brot geben. Ei, Kräuter, Käse, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zugeben. Alles gut vermengen.

Aus der Masse, am besten mit angefeuchteten Händen, etwas 4 kleine Knödel formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knödel etwas flach drücken und im heißen Schmalz circa 10 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Kraut auf die Teller geben, die Knödel daraufsetzen und servieren.

Johann Lafer am 20. Oktober 2021

Kohlrabi-Sppchen mit Mandeln und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für das Kohlrabisüppchen:

350 g Kohlrabi	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	20 g Ingwer	1 Zitrone
20 g Butter	100 ml Mandelmilch	200 ml Gemüsefond
20 g weiße Schokolade	1 Msp. gemahlener Kurkuma	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

2 kl. rote Zwiebeln	20 g Mehl	150 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Mandeln	Petersilie
--------------	------------

Für das Kohlrabisüppchen:

Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Butter in einem Topf langsam schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kohlrabiwürfel dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Kurkuma einrühren und Gemüsefond angießen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis der Kohlrabi weich ist.

Danach die Suppe in den Standmixer füllen. Mandelmilch, Chili und Schokolade hinzugeben und alles mixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe auf einen flachen Teller geben, mit dem Mehl bestreuen und darin wenden.

Überschüssiges Mehl abschütteln. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Zwiebelringe in die Pfanne geben und im Öl 1-2 Min. vorfrittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier entfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Damit die Zwiebeln besonders knusprig werden, kurz vor dem Servieren ein ein zweites Mal in heißes Fett geben und abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Das Kohlrabisüppchen in tiefen Tellern verteilen. Röstzwiebeln und Mandeln auf die Suppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. September 2022

Kokos-Bulgur mit Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	200 g Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 daumengr. Stück Ingwer	2 EL Sesamöl	4 EL Sojasauce
1-2 EL Ahornsirup	1 EL heller, geröst. Sesam	

Für den Bulgur:

Den Bulgur waschen, mit der Kokosmilch, Fond, ca. 50 ml Wasser und Salz ca. 16 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Mit Garam Masala und Kurkuma würzen.

Kokosmilch verleiht einem Gericht nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern hat im Vergleich zu Sahne auch weniger Fett.

Für den Pak Choi:

Pak Choi putzen, waschen und in Stiele abschneiden. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und hacken. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und die Stiele des Pak Choi in heißem Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce und Ahornsirup aufgießen und köcheln lassen. Dann Pak Choi Blätter hineingeben. Zum Schluss mit dem gerösteten Sesam bestreuen und in einer Bowl mit dem Kokosbulgur servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juli 2021

Kürbis-Gnocchi in Walnuss-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	500 g Kürbis	2 Eier, (M)
50 g Parmesan	150 g Mehl	Muskatnuss
Salz		

Für die Vinaigrette:

50 g gehackte Walnusskerne	2 Schalotten	2 ½ EL Aceto balsamico
2 EL Walnussöl	10 Zweige Petersilie	Salz
Pfeffer		

Für die Gnocchi:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln gründlich waschen und im kochenden Wasser bedeckt weich garen.

Dann die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Die gepellten Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln.

Einen weiteren Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen und die Kürbiswürfel darin bei geschlossenem Deckel weichgaren.

Dann den Kürbis abschöpfen und in einem Tuch gründlich auspressen.

Anschließend die Kürbiswürfel in einem Küchenmixer fein pürieren. Die Eier aufschlagen und das Eigelb entnehmen.

Die gepressten Kartoffeln mit dem Kürbispüree, Mehl und Eigelb zu einem glatten Teig mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und unterrühren. Die Masse sollte trocken sein und nicht an den Händen kleben. Das Mehl deshalb nach und nach unterrühren, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Für die Vinaigrette:

Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und kurz in einer heißen Pfanne mit 1 EL Walnussöl anbraten. Abkühlen lassen. Die Petersilie abrausen, trocken wedeln und 1 EL fein hacken.

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Geröstete Walnusskerne mit 1 EL Walnussöl, Aceto balsamico, gehackter Petersilie und den abgekühlten Schalotten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Gnocchi damit marinieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Oktober 2021

Mediterraner Reis-Salat mit Basilikum-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Mayo:

½ Bund Basilikum	1 Limette	1 Ei
1 EL Senf	200 ml Pflanzenöl	Salz

Für den Salat:

250 g Lankornreis	1 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsesfond
3 EL Aceto Balsamico bianco	1 TL Honig	scharfes Paprikapulver
4 Stiele Basilikum	1 Zweig Rosmarin	4 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayo:

Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Ei, Senf, Öl und Saft einer halben Limette in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise hochziehen. Basilikum unterheben und nochmals mixen. Mit Salz würzen. Die andere Limettenhälfte halbieren und als Deko benutzen.

Für den Salat:

Den Reis 2-3 mal waschen, in Öl anschwitzen und salzen. Basilikumstiele hinzugeben und mit Gemüsesfond aufgießen.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

Paprika waschen, vierteln, von Trennwänden und Samen befreien und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, erst Paprika, anschließend Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, dann das Gemüse mitdünsten und unter den Reis mischen.

Reissalat mit Honig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Balsamico, Rosmarin und Thymian und Mayonnaise kräftig abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen.

Johann Lafer am 21. April 2022

Rote Käse-Spätzle

Für zwei Personen:

1 frische Knolle Rote Bete	1 große weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen
8 Eier	50 g Butter	100 g Allgäuer Bergkäse
1 Bund glatte Petersilie	500 g Mehl	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. 3 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, restlich fünf Eier und 1 Teelöffel Salz die Mulde geben.

Rote Bete Knolle waschen und grob raspeln. Raspel in ein Tuch geben und kräftig auspressen, Saft auffangen. Rote Bete Saft zu der Masse in der Mulde geben. Alles von der Mitte aus gründlich miteinander vermengen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Spätzleteig mit Muskat würzen. Teig anschließend so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt, ohne zu reißen.

Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen und den Spätzleteig in das kochende Wasser drücken. Spätzle garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spätzle zur Masse geben und mit braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Spätzle heben. Ca. 2/3 des Käses dazureiben und alles vermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form geben, restlichen Käse darüber reiben und im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen, bis eine knusprig braune Oberfläche entsteht.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. März 2020

Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Creme und Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

200 g vorgegarte Rote Bete	3 Schalotten	1 rote Chilischote
5 Cornichons	1 EL Sushi Ingwer	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Wachtelspiegeleier:

4 Wachteleier	1 EL Pflanzenöl
---------------	-----------------

Für die Wasabicreme:

60 g Crème-fraîche	1 EL Wasabipaste
--------------------	------------------

Für die Garnitur:

2 Scheiben Pumpernickel	Butter	Kapuzinerblüten
Petersilie		

Für das Rote-Bete-Tatar:

Die Schalotten abziehen und die Chili entkernen. Schalotten, Chili, Rote Bete, Cronichons und Sushi-Ingwer ganz klein hacken. Alles zusammen vermengen und erneut fein hacken. In eine Schüssel geben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wachtelspiegeleier:

Eine Pfanne mit Öl einreiben. Die Wachteleier mit dem Messer leicht anritzen und in die kalte Pfanne geben. Danach erst die Pfanne erhitzen und zu Spiegeleiern braten.

Für die Wasabicreme:

Crème fraîche und Wasabi verrühren und zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Pumpernickel mit einem Serviering viereckig ausstechen und anschließend in der Pfanne in Butter anbraten.

Pumpernickel auf Tellern anrichten und das Rote-Bete-Tatar darauf geben. Mit dem Wachtelspiegelei belegen, die Wasabi-Creme außen herum anrichten, mit Blüten und Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 29. Dezember 2021

Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Süßkartoffel	3 Möhren	1 Pak Choi
2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
15 g Ingwer	1 Orange	1 Limette
300 ml Kokosmilch	300 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojasauce
1 EL gehacktes Korianderkraut	1-2 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Curry:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Chili hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles darin anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Kokosmilch dazugeben und köcheln lassen. Süßkartoffel und Möhre schälen. Süßkartoffel in grobe Würfel schneiden. Möhre reiben. Beides zugeben und diese langsam garen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettenabrieb abschmecken.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden, erst die dickeren Stücke begeben und ebenfalls kurz garen. Kurz vor dem Servieren die Blätter dazugeben.

Korianderkraut abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Curry geben. Mit Sojasauce abschmecken.

Sollten Ihre Kräuter hängen und welk aussehen, einfach eine kurze Zeit in Eiswasser legen.

Um einen Umami-Geschmack zu erzeugen, könnten Sie Naturprodukte verwenden, wie für dieses Curry zum Beispiel zwei bis drei getrocknete Shiitake-Pilze. Diese einfach klein schneiden, mit in das Gericht geben, kochen lassen und am Ende wieder entfernen.

Johann Lafer am 19. Oktober 2022

Veganes Tandoori vom Tofu mit Spitzkohl und Linsen-Creme

Für zwei Personen

2 große Spitzkohlblätter	200 g Natur-Tofu	120 g Rote Linsen
2 EL Tandoori-Paste	3 EL Apfelessig	1 Knoblauchzehe
1 TL Kurkuma	180 ml Gemüsesfond	2 EL Leinöl
1 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Zwiebel
40 g Rapsöl mit Butteraroma	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 EL von der Tandoori-Paste mit der Hälfte des Essigs verrühren. Tofu in etwa 2-3 cm breite Stücke schneiden. Diese rundum mit dem Tandoori-Mix einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Tofu in den heißen Ofen schieben und darin ca. 20 Minuten backen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Linsen zusammen mit Kurkuma und Fond in einen kleinen Topf geben und in etwa 10 Minuten weich garen.

Anschließend etwa 1/3 der Linsen mit einer Siebkelle herausheben und mit restlichen Essig, fein gewürfelter Zwiebel, Leinöl und Sojasauce marinieren und reservieren. Den Rest der gekochten Linsen samt Fond, fein gehacktem Knoblauch und dem übrig gebliebenen Tandoori-Mix, sowie der Hälfte vom Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit einem Pürrierstab sehr fein Mixen. Creme mit Salz würzig abschmecken.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Spitzkohlblätter vierteln und mit Knoblauch in einer breiten Pfanne in restlichem Rapsöl auf beiden Seiten anbraten. Dabei den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Tofu aus dem Ofen nehmen.

Linsencreme auf Teller verteilen, darauf die gebratenen Kohlblätter mit den Tofustücken und den marinierten Linsen anrichten.

Johann Lafer am 22. Juni 2022

Weißer Spargel aus dem Dampfgarer oder dem Ofen

Für zwei Personen

Für den Spargel:

1 Bund weißer Spargel	500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Thymian	Zucker	Salz
Weißer Spargel	1 Bund weißer Spargel	4 TL Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Zucker	Salz

Für den Spargel:

Den Spargel mit einem Sparschäler schälen. In den Dampfgarer etwas Gemüsefond geben, dann den Dämpfeinsatz einsetzen. In diesen Dämpfeinsatz die geschälten Spargelstangen legen. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Spargelstangen ausschließlich nebeneinander und keinesfalls übereinander liegen.

Zwei Zitronenscheiben oder etwas Zitronensaft auf den Spargel geben, außerdem Salz, Zucker und nach Belieben frische Kräuter für das Aroma dazugeben (z.B. Thymian).

Den Deckel auf den Topf setzen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze den Spargel dämpfen. Die Dauer hängt davon ab, wie dick die Spargelstangen sind. Gartest mit einem Holz- oder Metallspieß durchführen. Der Spieß muss ohne großen Widerstand durch den Spargel gesteckt werden können. Das Gericht servieren.

Spargel niemals in Wasser kochen, weil dadurch der Spargel auslaugt und an Geschmack verliert. Weißer Spargel Den Spargel mit einem Sparschäler schälen.

Den geschälten Spargel auf ein großes Stück Alu-Folie legen. Dabei darauf achten, dass die Spargelstangen ausschließlich nebeneinander und keinesfalls übereinander liegen. Etwas Butter auf den Spargel geben, außerdem Salz, Zucker und zwei dünne Zitronenscheiben. Dann wie ein Päckchen einwickeln und die Folie dabei fest verschließen. Bei 180 bis 200 Grad in den Ofen geben und im eigenen Saft garen lassen. Die Garzeit hängt von der Größe/ Stärke der Spargelstangen ab.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juni 2021

Verschiedenes

Dreierlei von der Almbutter

Für 4 Personen

Kürbiskernbutter:

50 g Kürbiskerne	200 g weiche Butter	2 EL Kürbiskernöl
Salz	gehackte Kürbiskerne	

Steirische Krenbutter:

50 g frischer Meerrettich	0.5 Bio-Zitrone	150 g weiche Butter
50 g saure Sahne	Salz und Pfeffer	

Kräuterbutter:

100 g gemischte Kräuter	50 g saure Sahne	0.5 Zitrone
150 g weiche Butter	Cayenne-Pfeffer	Salz, Radieschen

Kürbiskernbutter:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die gerösteten Kerne erkalten lassen und möglichst fein hacken. Die weiche Butter mit dem Kürbiskernöl und den fein gehackten Kürbiskernen verrühren und mit Salz abschmecken. Mit gehackten Kürbiskernen dekorieren.

Steirische Krenbutter:

Die Zitrone waschen und die Schale dünn abreiben. Den Meerrettich fein reiben und mit der Zitronenschale und der Butter glatt rühren. Nach und nach die saure Sahne unterrühren. Die Butter mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Mit etwas frisch geriebenem Meerrettich dekorieren.

Kräuterbutter:

Zitrone auspressen. Die Kräuter (z.B. Brunnenkresse, Bergthymian, Schnittlauch, Petersilie, Estragon) abrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und mit saurer Sahne und Zitronensaft in einem Mixer fein pürieren. Das Kräuterpüree nach und nach unter die Butter rühren. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Nach Belieben dekorieren, etwa mit Radieschen-Stiften.

Servier-Tipp:

Die Almbutter dick auf frisch gebackenes Bauernbrot streichen, nach Belieben dekorieren und auf einem rustikalen Holzbrett anrichten.

Johann Lafer am 16. März 2020

Vorspeisen

Birnen-Käse-Tarte mit Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Tarte-Teig:

150 ml lauwarme Milch	70 g weiche Butter	20 g Hefe
1 TL Honig	350 g griffiges Mehl	1 Prise Salz

Für die Käsecreme:

70 g Frischkäse	100 g Crème-fraîche	200 g Gruyère Käse
1 EL Sambal Oelek	Muskatnuss	Öl
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Für den Belag:

4 reife Birnen	50 g Walnüsse	4-5 Stängel Zitronenthymian
1 TL Chiliflocken	1 TL grobes Meersalz	

Für den Tarte-Teig:

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch erwärmen. Hefe mit der Milch glattrühren.

Mehl, Honig und Salz mischen.

Hefemilch und weiche Butter zur Mehl-Honig-Salz-Mischung geben. Alles zu einem glatten Teig kneten, diesen abdecken und an einem warmen Ort etwas gehen lassen.

Damit ein Hefeteig schneller aufgeht, kann man die Form vorher kurz in den Ofen geben. Denn wenn die Form schon erwärmt ist, dann geht der Hefeteig schneller auf.

Für die Käsecreme:

Für die Käsecreme Muskatnuss reiben. Frischkäse, Crème fraîche, Sambal Oelek, Salz, Chiliflocken und Muskat zu einer Käsecreme verrühren.

Das Backblech mit einem Backpapier belegen und dieses mit etwas Öl am Boden festkleben.

Teig nochmals durchkneten und dann dünn ausrollen. Teig mit der Käsecreme bestreichen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für den Belag:

Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden oder reiben und auf der Tarte verteilen. Walnüsse grob hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tarte mit Walnüssen und Zitronenthymian bestreuen und mit Chiliflocken und Meersalz vollenden. In den Backofen schieben und ca. 15-20 Minuten gut ausbacken.

Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 25. März 2021

Gebackenes Land-Ei mit Kraut-Salat und Speck

Für 4 Personen:

300 g Spitzkohl	1-2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
1 EL Trüffelöl	100 g Speck	4 Eier, Größe L
Mehl	1 verquirltes Ei	100 g Semmelbrösel
400 ml Pflanzenöl	120 g Mayonnaise	1 EL Honig
1 EL Senf	Salatspitzen	Radieschenscheiben

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen. Blätter in lange feine Streifen schneiden, mit Essig und Öl marinieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gefrorenen Speck der Länge nach in feine Streifen schneiden und in heißem Öl knusprig frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eier 6 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Gegarte Eier salzen, dann in Mehl wenden und durch verquirltes Ei ziehen. Danach in Semmelbrösel panieren und in heißem Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Gebackene Eier auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mayonnaise mit Senf und Honig vermischen, je einen Löffel auf die Teller geben und mit dem Löffelrücken etwas verteilen. Krautsalat zusammen mit einigen Salatspitzen und Radieschenscheiben nestartig darauf anrichten. Knusprige Speckstreifen darauf verteilen. In jedes Nest ein gebackenes Ei setzen.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Gemüse-Salat Leipziger Allerlei

Für 4 Personen:

12 Flusskrebse	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
5 El Traubenkernöl	1 Tl Tomatenmark	2-3 El Weißweinessig
400 ml Fischfond	Salz, Pfeffer	300 g frische Erbsen
2 Schalotten	50 g Butter	50 g Crème-fraiche
8 junge Bundmöhren	12 Spitzen von weißem Spargel	12 Spitzen von grünem Spargel
1 kleiner Kohlrabi	150 g Saubohnen	12-16 Morcheln
50 g junge Salatblätter	50 g Butter	4 mittelgroße Champignons
Erbsensprossen		

Flusskrebse ca. 4 min in sprudelnd kochendem Wasser garen.

Anschließend kalt abschrecken, Schwänze ausbrechen. Krebskarkassen und Krebsnasen gründlich säubern. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und zusammen mit den Krebschalen in 1 El heißem Öl anrösten, dann Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Alles mit Essig ablöschen, Fond dazu gießen und bei mittlerer Hitze 30 min. leise köcheln lassen. Danach durch ein feines Sieb gießen. Sud auf ca. 100 ml einkochen, restliches Öl mit einem Pürierstab untermixen, Vinaigrette kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.

Erbsen ca. 4 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. 100 g davon für später reservieren. Schalotten schälen, fein würfeln und in 50 g Butter solange braten, bis diese eine nussbraune Farbe bekommt. Vom Herd nehmen. Restliche Erbsen in ein Tuch geben, darin auspressen, dann im Mixer zusammen mit Schalotten, gebräunten Butter und Creme fraiche fein pürieren. Püree mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Möhren, Spargel und Kohlrabi schälen, Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Möhren halbieren. Saubohnen aus der Haut pellen. Morcheln und Salat putzen, waschen und trocken schütteln.

Gemüse in kochendem Salzwasser zugedeckt in ca. 6 min bissfest garen.

Dann das Gemüse mit einer Schamkelle aus dem Wasser heben und zusammen mit Flusskrebs-Schwänzen und Morcheln in zerlassener Butter in einer Pfanne schwenken. Dabei das ganze mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Champignons in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Erbsencreme auf Teller geben und mit dem Löffelrücken flach streichen. Gemüse, Morcheln und Flusskrebs-Schwänze zusammen mit einigen Salatblättern, Champignon-Scheiben und Sprossen darauf verteilen. Alles mit der Krebs-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Geräucherter Saibling auf Gurken-Kräuter-Remoulade

Für 4 Personen:

4 Saiblingsfilets	75 g Räucherspäne	1 Salatgurke
2 El Kapern	2 Sardellenfilets	1 Bund Schnittlauch
80 g gemischte Garten-Kräuter	250 g Mayonnaise	1 Tl Senf
150 g Crème-fraiche	Kalahari Salz	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)		

Saiblingsfilets abbrausen und trocken tupfen. Danach aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Röllchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Räucherspäne gleichmäßig in einen Bräter oder breiten Topf verteilen, so dass der Boden völlig bedeckt ist. Saiblingsröllchen auf einen Dämpfeinsatz legen, diesen auf die Räucherspäne setzen, mit einem passenden Deckel verschließen. Bräter bzw. Topf auf den heißen Herd stellen und die Späne entzünden und so zum Rauchen bringen. Fisch langsam in ca. 20 Minuten im Rauch garen.

Inzwischen Gurke schälen, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse weg schneiden. Gurken-Viertel klein würfeln, Kapern fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Restliche Kräuter abzupfen und mit Mayonnaise, Senf und Creme fraiche in einem Mixer pürieren.

Gurkenwürfel, gehackte Kapern und Schnittlauch unterrühren, Soße mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fertig geräucherte Saiblingsfilets noch warm mit der Gurken-Remoulade servieren. Nach Belieben mit etwas frischem Dill, Kresse und Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Grünkohl-Salat mit Grapefruit, Avocado, Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

2 kl. Süßkartoffeln, à 200 g	400 g Grünkohl	1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	1 reife Avocado	1 Grapefruit
75 g Rauchmandeln	2 saftige Bio-Orangen	3 EL Leinöl
2 EL Weißweinessig	Salz, Cayennepfeffer	1-2 TL Birkenzucker

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im heißen Ofen in ca. 15-20 Minuten weich backen. Inzwischen den Grünkohl putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein schneiden und in einer großen breiten Salatschüssel mit 1 EL Olivenöl und Zitronensaft vermischen und etwa 2 Minuten mit den Händen durchkneten. Beiseitestellen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

Grapefruit großzügig schälen und mit einem scharfen Messer die Filets heraus schneiden.

Avocado, Grapefruitfilets und gebackene Süßkartoffeln auf dem Grünkohl in der Schüssel verteilen. Die Rauchmandeln grob hacken und darüberstreuen.

Für das Dressing eine Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann beide Orangen auspressen. Den Saft und den Schalenabrieb mit dem restlichem Olivenöl, dem Leinöl und dem Weißweinessig verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer sowie einer Prise Birkenzucker abschmecken. Über die Salatzutaten in der Schüssel träufeln.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Jakobsmuschel mit Kürbis und Orangen-Chili-Butter

Für 4 Personen:

4 frische Jakobsmuscheln	150 g Hokkaido-Kürbis	2 Stangen Frühlingslauch
3 El Olivenöl	Kalahari Salz	Malabar Pfeffer
Zucker	1 kleine rote Chilischote	200 ml frischer Orangensaft
75 g kalte Butter		

Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Muskelfleisch von den Innereien befreien und waschen. Gewölbte Schalenhälfte aufheben und gründlich säubern.

Kürbis und Frühlingslauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Mischung zusammen in 2 El heißem Olivenöl 2-3 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Warm halten.

Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Chilistreifen in restlichem Olivenöl anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen, Topf vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach unterrühren.

Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer würzen, etwas Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

Kürbisgemüse in die gesäuberten Muschelschalen verteilen, je eine Jakobsmuschel darauf setzen. Orangen-Chili-Butter über Muschel und Gemüse verteilen und servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Lauch-Strudel mit Papaya-Soße und Tomaten-Ingwer-Salat

Für 2 Personen

Strudel:

1 Blatt Strudelteig	2 kleinere Topinambur	150 g Pastinaken
2 Stangen Lauch	2 EL Semmelbrösel	2 EL Frischkäse
1 Eigelb	50 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Papaya-Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 Papaya
0.5 Zitrone	50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond
30 ml Schlagsahne	2 TL Tomatenmark	1 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

Lauchschaum:

Lauch	0.5 unbehandelte Zitrone	30 ml Noilly Prat
250 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne	1 EL Butter
Cayenne-Pfeffer	Salz	

Salat:

4 Strauchtomaten	0.5 rote Zwiebel	1 Stück Ingwer
1 EL Puderzucker	3 EL Weißwein-Essig	1 TL Koriandersamen
Salz	Pfeffer	Papaya
2 EL Olivenöl	1 Schale Shiso-Kresse	

Strudel:

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Topinambur und Pastinake waschen, schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser 5-8 Minuten vorgaren. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen.

Die grünen Teile von den weißen trennen und für den Schaum beiseitelegen. Die weißen Lauchstücke in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Frischkäse und das Ei unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Topinambur und Pastinake abgießen und unter die Lauchfüllung mischen.

Butter schmelzen. Das Strudelblatt einmal halbieren. Eine Hälfte mit Butter bestreichen und das zweite Blatt darüberlegen.

Erneut mit Butter bestreichen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Die Lauchmasse gleichmäßig im unteren Drittel auf dem Strudelblatt verteilen. Die Seiten einschlagen und aufrollen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Papaya-Soße:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Papaya schälen, entkernen und die Hälften würfeln. Etwa ein Viertel der Würfel für den Salat beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten in einem Topf in der Butter 2-3 Minuten anschwitzen.

Das Tomatenmark hinzufügen. Den Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen. Den Gemüsefond und die Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und abschmecken.

Lauchschaum:

Die grünen Lauchteile sehr klein schneiden oder hacken. In einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Mit Noilly Prat ablöschen und den Gemüsefond angießen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Cayenne und abgeriebener Zitronenschale würzen. In einem Standmixer mit der Sahne pürieren. In den Topf zurückgeben und beiseitestellen.

Salat:

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Haut einritzen. Die Tomaten einige Sekunden in kochendem Wasser garen, bis die Haut aufplatzt. In Eiswasser abschrecken, Haut abziehen und das Fruchtfleisch vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Ingwer schälen und grob raspeln.

Den Puderzucker in einem Topf karamellisieren, Zwiebeln, Ingwer und Koriander darin 1-2 Minuten anschwitzen. Vom Herd nehmen und den Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und die übrigen Papaya-Würfel in eine Schüssel geben und mit dem Sud und dem Olivenöl marinieren. Die Shiso-Kresse abschneiden und unter den Salat heben.

Anrichten:

Den Strudel in Stücke schneiden. Die Soße erhitzen, auf Tellern verteilen und den Strudel daraufsetzen. Den Tomatensalat dazu anrichten. Den Lauchschaum mit einem Stabmixer aufschäumen und mit dem Strudel servieren.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Möhren-Kardamom-Schmarren mit Bergkäse

Für zwei Personen

Für die Kardamom-Möhren:

150 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 Kardamomkapsel	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Schmarren:

1 Limette	3 Eier, Größe M	60 ml Milch
25 g Sauerrahm	50 g Bergkäse	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	20 g Weizenmehl, Typ 405	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Kardamom-Möhren:

Die Möhren von Enden befreien, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kardamomkapsel aufbrechen und die Samen aus den Schalen lösen. Im Mörser zerstoßen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Möhren mit Kardamom und Chili in heißem Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anschwitzen. Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Für den Schmarren:

Den Backofen auf 185 Grad Heißluft vorheizen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl mit Milch, Sauerrahm, 2 Prisen Salz, etwas Pfeffer und Muskat verrühren. Eier aufschlagen und zur Masse hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Danach über die Kardamom-Möhren in die Pfanne gießen und etwas verrühren.

Den Bergkäse grob reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Zwischendurch den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Den Schmarren aus dem Backofen nehmen, mit zwei Pfannenwendern zerzupfen und bei geringer Hitze auf dem Herd nachbraten, sodass alle Seiten schön braun werden. Etwas Schnittlauch darüber streuen und vermengen. Mit Pfeffer nachwürzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, die Schale abreiben und über den Schmarren geben. Zum Schluss mit Olivenöl und übrigem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Mai 2020

Pfirsich mit Riesen-Garnelen und Zuckerschoten

Für 4 Personen:

1 Schalotte	25 g Ingwer	1 große rote Chilischote
6 EL Erdnussöl	12 Bio-Limetten	2 EL Sojasauce
2 EL Reissessig	23 EL Ahornsirup	12 Riesengarnelen
150 g Zuckerschoten Salz	2 reife größere Pfirsiche	4-5 EL geröstete Cashewnüsse
8 Limettenspalten		

Schalotte und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili halbieren, entkernen, waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.

Limetten waschen, trocken reiben, Schale dünn herunterschalen und in feine Streifen schneiden, Saft auspressen. Schalotte, Ingwer und Chili in einer Pfanne in 3 EL heißem Erdnussöl andünsten. Mit Limettensaft, Sojasauce und Reissessig ablöschen. Limettenschale und Ahornsirup zufügen, alles etwas einkochen. Abkühlen lassen.

Riesengarnelen aus der Schale lösen, waschen, Darm entfernen.

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren. Garnelen in einer Pfanne in 2 EL heißem Erdnussöl von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten.

Zuckerschoten zufügen und weitere 2-3 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Dabei mit Salz würzen.

Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren, Kern entfernen.

Schnittflächen mit restlichem Erdnussöl einpinseln, auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne ca. 45 Min. braten.

Gegrillte Pfirsichhälften mit Riesengarnelen und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Zum Schluss einige geröstete und grob gehackte Cashewnüsse darüberstreuen und mit Limettenspalten servieren.

Johann Lafer am 01. Februar 2022

Rinder-Carpaccio mit Spargel-Linguini

Für 4 Personen:

500 g Rinderfilet	1 Schalotte	2 El Weißweinessig
4 El mildes Olivenöl	75 ml Rinderbrühe	1 El Honig
½ Zitrone (Abrieb)	1 Tl Speisestärke	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	4-5 dicke St. grüner Spargel
150 g Linguini	50 g Butter	30 g Parmesan

Rinderfilet straff in Folie einwickeln und für ca. 1 Std. in das Gefrierfach legen.

Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 El Öl anschwitzen. Bratansatz mit Essig ablöschen, Brühe, sowie Honig zufügen. Soße etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen, Soße in einen hohen Becher umfüllen. Kräuterblätter abzupfen und mit dem restlichen Öl zur Soße geben, und alles mit einem Pürierstab untermixen.

Vom Spargel die holzigen Enden wegschneiden. Stangen der Länge nach auf einem Gemüsehobel in längliche Streifen schneiden. Zitronenschale in feine streifen schneiden. Linguini in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel- und Zitronenschalenstreifen in zerlassener Butter in einer großen Pfanne anschwitzen. Nach ca. 1 Minute, die Nudeln abschütten und mit 2-3 El Nudelwasser unter die Spargelstreifen mischen und mit Salz, Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Gefrierfach nehmen, aus der in Folie wickeln und auf einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend kreisrund auf Teller legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Spargel-Linguini mit einer Fleischgabel aufrollen und in die Mitte verteilen. Alles mit der Soße beträufeln und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Nach belieben das Carpaccio noch mit einigen frisch gezupften Kräutern garnieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Saibling mit Kren-Kruste

Für 4 Personen:

4 Scheiben Toastbrot	150 g weiche Butter	2-3 EL Kren (Meerrettich)
Salz, Pfeffer	400 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Brunnenkresse
1 Bund glatte Petersilie	150 ml Milch	Muskatnuss
4 Saiblingsfilets à 150g	1 Zitrone (Saft)	2 EL Rapsöl

Toastbrot würfeln und in einem Mixer fein mahlen. 80g Butter schaumig schlagen. Kren und geriebenes Toastbrot unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und ca. 3-4mm dünn ausrollen. Für 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

In einem großen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Erdäpfel schälen, klein schneiden und im Salzwasser in ca. 30 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die restliche Butter zerlassen und etwas auskühlen lassen. Brunnenkresse und Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1/4 der Kresseblätter beiseite stellen, restliche Kresse- und Petersilienblätter mit der noch flüssigen Butter in einem Mixer fein pürieren. Erdäpfel noch heiß durch eine Presse drücken.

Milch aufkochen, dazugießen und unterrühren. Das Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kräuterpüree unterrühren.

Den Backofengrill vorheizen. Saiblingsfilets mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Fest gewordene Krenkruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Die Kruste auf die Fische legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Die Saiblinge mit Kruste auf dem Kressepüree anrichten. Beiseite gestellte Kresse mit etwas Rapsöl und dem restlichen Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und um Fisch und Püree verteilen.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Warmer Reis- Auflauf mit Kirschkompott

Für zwei Personen:

Für den Reisauauf:

80 g Milchreis	1 Limette	300 ml Milch
3 Eier (Eigelbe)	Butter	90 g Zucker
1 TL Zimt	1 Vanilleschote	1 Prise Salz

Für das Kirschkompott:

300 g Kirschen mit Saft	50 g Zucker	1 TL Zimt
-------------------------	-------------	-----------

Für die Garnitur:

Puderzucker

Für den Reisauauf:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Milch aufkochen und Reis hinzufügen. Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Dabei öfter umrühren. Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Eigelbe mit 50 g Zucker, Vanillemark und Limettenabrieb schaumig schlagen. Den abgekühlten Milchreis darunter rühren, dann Zimt hinzugeben.

Eiweiße mit Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Reismasse heben.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten die Reismasse einfüllen, mit Zimt bestäuben. Alles im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen.

Für das Kirschkompott:

Kirschen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Kirschsafte ablöschen. Zimtpulver einrühren. Etwas einköcheln lassen. Kirschen in eine Schale geben und den Sud über die Kirschen geben. Gut vermengen.

Für die Garnitur:

Milchreisauflauf mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den Kirschen anrichten.

Johann Lafer am 31. März 2020

Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum

Für 4 Personen:

Für das Kraut:

3 rote Paprikaschoten	400 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 EL Schmalz	2 EL Zucker	400 g Sauerkraut
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, rosenscharf	1 kleine Kartoffel
50 g Butter		

Für Fisch und Sauce:

2 Schalotten	2 EL Rapsöl	150 ml Riesling
300 ml Fischfond	150 g Sahne	Kalahari Salz
Pfeffer	600g Zanderfilet, mit Haut	Mehl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
50g Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Paprikaschoten halbieren, von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese zusammen mit der Brühe in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen. Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Paprikapulver untermischen, Paprikasaft dazugießen. Den Erdapfel schälen, fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Den Fisch im restlichen Öl zusammen mit den Kräutern und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Den Fisch wenden und noch 1 Minute weiter braten.

Butter unter das Kraut rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gebratenen Zander anrichten. Butter und geschlagene Sahne zur Rieslingsauce geben, mit dem Pürierstab schaumig mixen und um das Kraut verteilen.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Wild

Gefüllte Ricotta-Datteln mit gebratenen Wachteln

Für zwei Personen

Für die Ricotta-Datteln:

10 getrocknete Datteln	1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne
125 g Ricotta	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

50 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
10 g geriebener Parmesan	½ EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

40 g gemischter Blattsalat	Balsamico-Essig	Olivenöl
----------------------------	-----------------	----------

Für die Wachtel:

4 Wachteln	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 EL brauner Zucker

Für die Ricotta-Datteln:

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Ricotta mit gehacktem Rosmarin und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und ein paar zur Ricotta-Masse geben. Knoblauch abziehen, feinhacken und unterrühren.

Datteln halbieren, Ricotta-Masse hineinfüllen, glattstreichen und kühl stellen.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und halbieren. Getrocknete Tomaten klein würfeln und mit Tomatenmark, geriebenem Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Salat putzen, waschen und mit etwas Balsamico und Olivenöl marinieren.

Für die Wachtel:

Wachteln auslösen. Olivenöl erhitzen, dann die Wachtelteile auf der Hautseite anbraten. Knoblauch halbieren und dazugeben.

Thymian und Rosmarin begeben. Wachtelbrust auf ein Backblech geben und kurz bei 150 Grad Heißluft ca. 10 Minuten in den Ofen geben. Die anderen Teile langsam in der Pfanne nachziehen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Gefüllte Dattelhälften mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner goldbraun karamellisieren.

Je 10 Dattelhälften mit etwas mariniertem Salat, Wachtel-Teilen und Pesto auf Tellern anrichten, mit dem Rest Pinienkerne bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 23. Juli 2020

Kaninchen-Laiberl mit Gurken-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Kaninchenlaiberl:

500 g Kaninchenfleisch	70 g Speckwürfel	1 kleine Karotte
1 kleines Stück Sellerie	1-2 Stangen Frühlingslauch	200 ml Sahne
30 g Butterschmalz	20 g Butter	80 g Pankomehl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Pimientos de Padrón:

8 Pimientos de Padrón	Butter	Olivenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	15 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1-2 Stangen Frühlingslauch	1 Zitrone	Olivenöl
Salz		

Für die Kaninchenlaiberl:

Das Kaninchenfleisch durch einen Fleischwolf drehen. $\frac{1}{3}$ des Fleisches mit 100 ml kalter Sahne, Piment d'Espelette und Salz zu einer Farce mixen. Speckwürfel dazugeben und nochmals mixen. Farce mit anderem Teil des gewolften Kaninchens vermengen.

Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. In Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Unter die Fleischmasse geben. Frühlingslauch putzen und ebenfalls fein schneiden. Zur Masse geben. Je nach Konsistenz noch etwas Sahne unterrühren. Masse zu Bällchen bzw. Laiberl formen, in Panko wälzen und schließlich in heißem Butterschmalz gleichmäßig braten. Zum Aromatisieren Thymian und Rosmarin hinzugeben. Zum Schluss etwas Butter mit in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Kaninchenlaiberl mitsamt Kräutern und flüssiger Butter anrichten.

Die rohe Hackfleischmasse sollten Sie nicht direkt abschmecken! Besser eine Probe-Frikadelle formen, braten und dann probieren. So können Sie kontrollieren, ob die Fleischmasse gut genug gewürzt ist und ggf. noch nachwürzen.

Für die Pimientos de Padrón:

Pimientos de Padrón in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten bis die Haut Blasen wirft und das Fruchtfleisch weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Butter mit in die Pfanne geben.

Für den Salat:

Gurke entkernen und klein schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Frühlingslauch putzen und ebenfalls klein schneiden. Alles gut vermengen und mit Olivenöl beträufeln. Dann die angebratenen Piments de Padrón mitsamt der Butter hinzufügen. Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und hinzugeben. Mit Salz würzen und alles miteinander vermengen.

Johann Lafer am 05. August 2022

Keule und Coq au vin von der Wachtel

Für 2 Personen:

2 Wachteln	1 Karotte	0.25 Stange Lauch
100 g Staudensellerie	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 TL Tomatenmark	100 ml Portwein	250 ml Rotwein
30 g Butter	2 TL Olivenöl	2 Körner Piment
2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Süßkartoffel-Stampf:

2 Süßkartoffeln	1 Zehe Knoblauch	3 Stängel Thymian
0.5 Zitrone	250 ml Gemüsefond	Cayenne-Pfeffer
Salz		

Schalotten:

8 Schalotten	1 Zweig Rosmarin	25 ml Aceto balsamico
50 ml Gemüsefond	1 EL Puderzucker	25 g Butter
Salz, Pfeffer		

Wachtelkeulen:

400 ml Pflanzenöl	30 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 Ei	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Die Wachteln längs halbieren und die Keulen von den Brüstchen abtrennen. Leber und Herz in 2-3 Stücke schneiden. Die Keulen putzen, dafür die Haut lösen und abtrennen. Die Knochen säubern. Den oberen Knochenteil aus der Keule herauslösen und das Fleisch um den unteren Knochen legen und andrücken. Die Brüstchen von Sehnen, Haut und Fett befreien.

Für das Coq au vin die Karotte, den Lauch und den Sellerie waschen, putzen und schälen. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Gemüse, Schalotten und Knoblauch in 1 TL heißem Olivenöl anschwitzen. Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und anrösten. Mit dem Portwein ablöschen und aufkochen. Den Rotwein und den Lorbeer dazugeben und aufkochen. Die Soße 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Wachtelbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 TL heißem Olivenöl auf der Hautseite kurz scharf anbraten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls kurz anbraten. Die kalte Butter in die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachtelbrüstchen in die Soße legen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

Süßkartoffel-Stampf:

Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen.

Süßkartoffeln, Thymian, Knoblauch und Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen und abgedeckt weich kochen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit Salz, Cayenne und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schalotten:

Die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Den Puderzucker in einem Topf karamellisieren und die Schalotten hineingeben. Butter hinzufügen und die Schalotten anschwitzen. Mit dem Balsamico und dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schalotten weich sind und der Sud sirupartig eingekocht ist.

Wachtelkeulen:

Das Pflanzenöl etwa 4 cm hoch in einem schmalen Topf auf 160-170 Grad erhitzen. Die Wachtelkeulen salzen und in Mehl wenden. Die Sahne steif schlagen und mit dem Ei verquirlen. Die Keulen durch das Ei ziehen und in den Bröseln panieren. In heißem Fett etwa 4-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken.

Anrichten:

Die Süßkartoffeln und die Schalotten auf Tellern anrichten. Die Wachtelkeulen darauflegen. Die Brüstchen danebenlegen und mit der Soße beträufeln.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Wurst-Schinken

Bayrischer Wurst-Salat

Für zwei Personen

Für das Dressing:

1 EL süßer Senf	40 ml naturtrübes Weißbier	30 ml Weißweinessig
60 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wurstsalat:

150 g Fleischwurst	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
50 g Radieschen	30 g Essiggurken	1 rote Zwiebel
1 frische Knoblauchzehe	1 Zweig glatte Petersilie	

Für das Knoblauchbrot:

4 Scheiben Baguette	2 frische Knoblauchzehen	2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl		

Für die Garnitur:

1 Ei	1 Zweig glatte Petersilie
------	---------------------------

Für das Dressing:

Süßen Senf und mit einer Prise Salz verrühren. Weißweinessig hinzugeben und glattrühren. Dann Weißbier hinzugeben und verrühren.

Dann Öl hinzugeben und cremig rühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Wurstsalat:

Rote und gelbe Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Essiggurken längs in Scheiben schneiden.

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und 2 bis 3 Stunden durchziehen lassen.

Für das Knoblauchbrot:

Knoblauch grob schneiden. Baguette in einer Pfanne mit Knoblauch von beiden Seiten rösten. Mit dem Knoblauch aus der Pfanne nehmen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Baguette damit garnieren.

Für die Garnitur:

Ei hartkochen. Anschließend pellen, halbieren und auf den Salat geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Salat damit garnieren.

Johann Lafer am 15. September 2022

Irmgards Knödel mit Wald-Schwammerln

Für zwei Personen

Für die Knödel:

125 g altbackene Semmeln	25 g Speck	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Ei	150 ml Milch	75 g Bergkäse
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Schwammerln:

300 g braune Champignons	1 Schalotte	100 ml Sahne
250 g Butter	25 ml Madeira	125 ml Geflügelfond
$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	1 TL Steinpilzpulver	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie		

Für die Knödel:

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden. Milch erhitzen und über die Brotwürfel gießen, umrühren und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Vom Speck die Schwarte entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Speck darin andünsten.

Zum eingeweichten Brot geben. Ei, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Alles gut vermengen. Käse reiben und unterheben.

Aus der Masse - am besten mit angefeuchteten Händen - etwa 4 kleine Knödel formen. In Klarsichtfolie wickeln und in Wasser köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und bräunen. Knödel aus dem Wasserbad nehmen, auswickeln und in der Butter in ca. 10 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Schwammerln:

Butter in eine kleine Pfanne geben und klären. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Champignons putzen, in die Pfanne geben, kurz mitbraten und mit Madeira ablöschen. Sahne und Fond angießen und etwas einkochen lassen. Champignons herausnehmen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und zufügen. Sauce einmal aufkochen lassen und mit Steinpilzpulver, Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Sieb passieren und mit einem Stabmixer aufmixen. Champignons zu den Knödeln in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Estragon, Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. In der Knödelpfanne schwenken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. Juni 2020

Kartoffel-Frikadelle mit Salat

Für zwei Personen

Für Frikadellen, Salat:

1 kg festk. Kartoffeln	100 g Speck	1 große weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 EL Meerrettich	3 Eier
30 g Butter	80 g Butterschmalz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Thymian	Speisestärke
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g gemischter Blattsalat	1 Zitrone	100 g Naturjoghurt
100 ml Milch	Salz	Pfeffer

Für Frikadellen, Salat:

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser garen. Abgießen, pellen und leicht abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken.

Speck klein schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen.

Petersilie, Schnittlauch und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Petersilie und Schnittlauch fein schneiden, Blättchen vom Thymian abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Kartoffelmasse mit Schnittlauch, Thymian, Speck und Zwiebeln aus der Pfanne, Stärke, Eigelbe und Meerrettich vermengen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Klarsichtfolie auslegen, die Kartoffelmasse darauf platzieren und alles einrollen. Rolle in den Kühlschrank geben. Anschließend die Folie entfernen und Scheiben von der Rolle schneiden. Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben mit angepresstem Knoblauch und Thymian darin goldbraun ausbacken. Butter hinzugeben und aufschäumen. Kartoffelfrikadellen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie zur aufgeschäumten Butter und dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz vor dem Servieren über die Frikadellen geben.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Sollte der Salat einmal etwas welk sein, dann können Sie ihn in mit einem kleinen Trick wieder auffrischen: Salat einfach in Eiswasser geben, ziehen lassen und in einem Küchenpapier trocknen. Schon sind die Salatblätter wieder frisch! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 01. April 2020

Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

300 g Mehl
Mehl

4 kalte Eier
Salz

2 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1 Hokkaido-Kürbis
3 Eier
Salz

2 Schalotten
200 ml Kokosmilch
Pfeffer

1 Knoblauchzehe
1 Prise Currypulver

Für die Salbei-Butter:

$\frac{1}{4}$ Bund Salbei
1 rote Chilischote

2 Scheiben Schinken
Salz

2 EL Butter
Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Granatapfel
1 Zitrone

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit den Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Für die Füllung:

Hokkaidokürbis raspeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch mit Currypulver darin anschwitzen. Kürbis dazugeben und mit anbraten.

Mit Kokosmilch auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze cremig einkochen lassen. Für die Zubereitung der Ravioli nun die erste und zweite Teigplatte übereinander bereitlegen. Kürbismasse auf die erste Teigplatten-Hälfte nebeneinander geben. Die Eier trennen und die Eigelbe auf die Kürbismasse legen, so dass sie darin Halt finden. Die Zweite Teigplatte mit dem Eiweiß einpinseln und vorsichtig über die erste Teigplatte mit den Eigelben legen. Rund um die Füllung gut andrücken und mit einem Servierring zu Ravioli ausstechen. Diese in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Salbei-Butter:

Schinken in Streifen schneiden. Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In einer Pfanne Butter zerlassen, abgezupfte Salbeiblätter hinzufügen und mit Salz würzen. Schinken dazugeben. Chili klein hacken und dazugeben. Ravioli mit in die Pfanne geben und in der Salbei-Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Zitronenschale abreiben.

Gericht auf Teller anrichten und mit Zitronenabrieb und Granatapfelkernen garniert servieren.

Johann Lafer am 03. Februar 2022

Rinder-Saftschinken-Röllchen, Spinat-Salat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

12 dünne Sch. Rindersaftschinken	100 g Knollensellerie	1 kleiner Apfel
1 Zitrone, davon Saft	50 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Für die Kürbiskern-Mayonnaise:

25 g Kürbiskerne	1-2 EL Kürbiskernöl	100 g Mayonnaise
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat-Salat:

2 Handvoll junger Blattspinat	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Eier	Pfeffer
--------	---------

Für die Rindersaftschinken-Röllchen:

Den Sellerie putzen und schälen. Apfel waschen. Beides zuerst in dünne Scheiben hobeln, dann in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Apfelstreifen mit Zitronensaft beträufeln. Selleriestreifen ca. 1 Minute in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Sellerie- und Apfelstreifen mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rindersaftschinkenscheiben auf die Arbeitsfläche legen und etwas Sellerie-Apfel-Salat darauf verteilen und einrollen.

Für die Kürbiskern-Mayonnaise:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.

Mayonnaise mit Kürbiskernöl vermischen. $\frac{2}{3}$ der Kürbiskerne unterheben. Restlichen Kürbiskerne für die Garnitur beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat-Salat:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Essig beträufeln. Alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Eier in kochendem Wasser hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen und vierteln.

Die Rindersaftschinkenröllchen auf dem Spinat-Salat anrichten, mit Kürbiskern-Mayonnaise bestreichen und mit Ei garnieren. Schwarzen Pfeffer und Kürbiskerne darüber streuen.

Johann Lafer am 19. Mai 2022

Index

- Apfel, 2, 13
Aprikosen, 3, 4
Artischocke, 63
Aubergine, 53, 96, 113
Avocado, 75, 78, 103, 104, 126
- Bällchen, 56
Balsamico, 90
Bananen, 9
Biskuit, 3, 4
Blumenkohl, 56, 62, 106, 108
Bohnen, 63, 80, 93, 124
Brathähnchen, 42, 43
Brokkoli, 38
Brot, 132
Butter, 90, 120
- Carpaccio, 131
Chili, 90
Coq-au-Vin, 44
Crème, 5, 13
Curry, 100, 106, 116
- Dorade, 17
- Eier, 99, 104, 107, 108, 112, 114, 115
Eintopf, 93
Eisberg, 53
Ente, 46
Enten-Brust, 45, 47, 48, 52
Erbsen, 16, 54, 70, 98, 99, 106, 124
Erdbeeren, 5, 8
- Fenchel, 18
Filet, 79, 81, 86–88
Fisch, 28, 124
Fisch-Filet, 19, 20, 22, 125, 132, 134
Fleisch, 60, 65, 68, 78, 79, 93
Fleisch-Filet, 131
Forelle, 16
- Garnelen, 130
Geflügel, 93
Gnocchi, 102, 112
- Grünkohl, 67, 126
Gurke, 37, 39, 68, 82, 125, 137, 142
- Hähnchen-Brust, 50, 51, 53, 54
Hähnchen-Schnitzel, 51
Hüfte, 82
Hühner-Brust, 42, 45, 48, 49
Huhn, 46
- Jakobsmuscheln, 126
Johannisbeeren, 8
- Käse, 122, 127, 129, 131
Kürbis, 43, 45, 47, 48, 84, 88, 93, 112, 120, 126, 145, 146
Kabeljau-Filet, 24
Kaninchen, 137
Karree, 62, 66, 67
Kartoffeln, 84
Kaviar, 25
Knödel, 60, 109, 143
Knoblauch, 90
Kohlrabi, 110, 124
Kotelett, 63, 64, 68
Kräuter, 94
Kraut, 52, 116, 123
Krebse, 70
Kuchen, 5, 7, 10, 13
- Lachs, 33
Lachs-Filet, 22, 36, 37
Lachs-Forelle, 18, 26
Lamm, 57
Lasagne, 93
Lauch, 79, 126, 137
Linsen, 97, 101, 117
- Möhren, 19, 28, 71, 79, 92, 94, 101, 105, 106, 116, 124, 129, 137, 138
Makrele, 33
Mandarinen, 9
Mandeln, 5
Mangold, 106
Medaillons, 87

Meeresfrüchte, 124
 Mousse, 9
 Muscheln, 73

 Nudeln, 73, 76, 92, 93, 96, 99, 107, 114, 145

 Obst, 120, 122, 126
 Orangen, 5

 Pak-Choi, 16, 52, 111, 116
 Palatschinken, 2
 Paprika, 22–24, 53, 60, 81, 90, 96, 100, 101, 105, 106, 142
 Pastinaken, 25, 127
 Pilze, 28, 29, 35, 36, 45, 50, 64, 67, 75, 78, 81, 86, 93, 98, 101, 124, 143
 Poularden-Brust, 49

 Quark, 7, 8, 13, 102

 Räucherfisch, 27, 34
 Rösti, 34
 Rücken, 66, 67
 Radieschen, 26, 79, 120, 123, 142
 Ravioli, 65, 145
 Reis, 49, 51, 54, 56, 72, 78, 98, 113, 133
 Rettich, 19, 27, 28, 30, 37, 42, 65, 79, 120, 144
 Rhabarber, 10
 Riesen-Garnelen, 71, 72
 Rind, 93
 Rinder-Hack, 56
 Romanesco, 29
 Rotbarbe, 29
 Rote-Bete, 27, 31, 36, 62, 114, 115
 Rotkraut, 46
 Rucola, 26, 104

 Safran, 90
 Saibling-Filet, 30
 Salat, 13, 142, 144, 146
 Sardellen, 39
 Sauerkraut, 39, 109, 134
 Schinken, 145, 146
 Schmarrn, 6, 11
 Schoten, 16, 23, 28, 38, 39, 47, 62, 64, 70, 72, 81, 90, 109, 130, 134
 Seezunge, 31, 32
 Sellerie, 16, 17, 19, 24, 29, 57, 79, 94, 105, 137, 138, 146
 Spätzle, 114
 Spaghetti, 96

 Spargel, 31, 32, 34, 49, 51, 66, 75, 86, 92, 118, 124, 131
 Speck, 84, 123, 143, 144
 Spiegelei, 115
 Spinat, 17, 22, 30–32, 35, 60, 73, 107, 146
 Spitzkohl, 82, 88, 117, 123
 Steak, 78, 80
 Steinbutt, 35
 Stubenküken, 44
 Suppen, 19, 28, 70

 Tarte, 12
 Tatar, 20, 115
 Teig-Taschen, 65, 73, 99, 107, 145
 Thunfisch, 20, 22, 38
 Tintenfische, 73, 76
 Toast, 132
 Topinambur, 127

 Vegan, 97, 103, 105, 108

 Wachteln, 136, 138
 Weißkohl, 23
 Wirsing, 50, 57

 Zander-Filet, 18, 23, 39
 Zucchini, 28, 53, 57, 64, 67, 100, 105, 106, 113