

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Johann Lafer

2023

31 Rezepte

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

Inhalt

Fisch	1
Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-Püree	2
Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat	3
Salat mit Fisch und Meeresfrüchten	4
Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble	5
Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat	6
St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen	7
Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura	8
Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura	9
Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum	10
Geflügel	11
Enten-Brust in Sesam mit Pak Choi und Unagi-Soße	12
Enten-Frikadellen mit Pflaumen-Soße, Frühlingsröllchen	13
Steirisches Backhendl	14
Hack	15
Hackepeter-Brötchen	16
Lamm	17
Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel	18
Salat	19
Bunter Artischocken-Salat mit Ei	20
Soßen	21
Unagi-Soße	22

Suppen	23
Hühner-Suppe	24
Vegetarisch	27
Auberginen-Saté mit würziger Erdnuss-Soße	28
Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar	29
Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe	30
Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie	31
Detox-Teller	32
Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat	33
Lebkuchen-Knödel, Glühwein-Soße, Spekulatius-Crumble	34
Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott	35
Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf	36
Verschiedenes	37
Basilikum-Pesto	38
Mandel-Colada im Glas	39
Wild	41
Fasanen-Brust im Wirsing-Mantel, weiße Pfeffer-Soße	42
Kaninchen und Spargel in Senf-Soße mit Salat	43
Kaninchen-Laiberl mit Sommer-Salat	44
Index	45

Fisch

Finkenwerder Scholle, Speck, Kartoffel-Meerrettich-Püree

Für zwei Personen

Für die Scholle:

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

Für das Püree:

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

Für die Rote Bete:

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

Für die Scholle:

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

Bauchspeck würfeln, die Baconscheiben in dünne Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

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

Bauchspeck und Bacon in einer zweiten Pfanne auslassen und pfeffern.

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

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

Für das Püree:

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

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

Für die Rote Bete:

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

Schalotten abziehen und fein würfeln.

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

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

Fisch-Stäbchen und Wassermelonen-Granatapfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

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

Für die Salicorne:

60 g Salicorne

Für den Salat:

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

Für das Dressing:

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

Für die Fischstäbchen:

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

Für die Salicorne:

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

Für den Salat:

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

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

Für das Dressing:

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

Johann Lafer am 18. August 2023

Salat mit Fisch und Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Salat:

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

Für die Salatsauce:

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

Für das Baguette:

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

Für den Salat:

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

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

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

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

Für die Salatsauce:

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

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

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

Für das Baguette:

Knoblauch andrücken. Baguette mit Knoblauch in Olivenöl rösten.

Johann Lafer am 15. Juni 2023

Seeteufel-Medaillons, Blumenkohl-Schaum, Speck-Crumble

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Medaillons:

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

Für den Blumenkohlschaum:

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

Für den Crumble:

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

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

Für die Seeteufel-Medaillons:

Den Seeteufel in Olivenöl langsam und gleichmäßig glasig braten.

Zwischendurch wenden. Butter hinzugeben und schmelzen.

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

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Blumenkohlschaum:

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

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

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

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

Für den Crumble:

Speck in Streifen schneiden. Walnüsse hacken.

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

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

Für die Garnitur:

Gericht mit Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat

Für zwei Personen

Für Seezunge und Krabben:

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

Für den Spinat:

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

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für Seezunge und Krabben:

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

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

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

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

Für den Spinat:

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

Für die Garnitur:

Zitrone in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023

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

Für zwei Personen

Für den Salat:

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

Für den Fisch:

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

Für die Garnelen:

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

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Salat:

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

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

Für den Fisch:

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

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

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

Für die Garnelen:

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

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

Für die Garnitur:

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

Garnelen daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura

Für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

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

Für den Thunfisch:

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

Für das Basilikum-Tempura:

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

Für das Paprikagemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

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

Für den Thunfisch:

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

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

Für das Basilikum-Tempura:

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

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

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

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

Johann Lafer am 14. April 2023

Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura

Für zwei Personen

Für das Basilikum-Tempura:

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

Für die Aubergine:

1 Aubergine Mehl 250 ml Sonnenblumenöl
Salz

Für das Tatar:

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

Für die Garnitur:

2 EL Sesamöl 2 EL Sojasauce 4 Blätter Koriander

Für das Basilikum-Tempura:

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

Für die Aubergine:

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

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

Für das Tatar:

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

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

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

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander garnieren.

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

Mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln und mit Koriander garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023

Zander auf Paprika-Kraut mit Riesling-Schaum

Für zwei Personen

Für das Kraut:

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

Für den Schaum:

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

Für den Fisch:

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

Für die Kartoffeln:

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

Für das Kraut:

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

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

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

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

Für den Schaum:

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

Für den Fisch:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch andrücken.

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

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.

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

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

Johann Lafer am 17. März 2023

Geflügel

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

Für zwei Personen

Für die Unagi-Sauce:

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

Für die Entenbrust:

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

Für den Pak Choi:

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

Für die Garnitur:

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

Für die Unagi-Sauce:

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

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

Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Entenbrust:

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

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

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

Die Sojasauce verleiht dem Ganzen eine gewisse Würze.

Für den Pak Choi:

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

Für die Garnitur:

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

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

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

Johann Lafer am 17. März 2023

Enten-Frikadellen mit Pflaumen-Soße, Frühlingsröllchen

Für zwei Personen

Für die Entenfrikadellen:

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

Für die Sauce:

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

Für die Frühlingsrollen:

6 Blätter Frühlingsrollenteig	80 g Möhren	50 g Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	80 g Shiitakepilze	50 g Sojasprossen
1 kleine rote Zwiebel	10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 EL Sesamöl	30 ml Sojasauce	1 EL Currypulver
30 g Rapsöl	Salz	

Für die Entenfrikadellen:

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

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

Für die Sauce:

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

Für die Frühlingsrollen:

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

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

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

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

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

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

Johann Lafer am 26. Januar 2023

Steirisches Backhendl

Für 2-3 Portionen:

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

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

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

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

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

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

Tipp:

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

Johann Lafer am 23. Dezember 2023

Hack

Hackepeter-Brötchen

Für zwei Personen

Für das Hackepeter-Brötchen:

200 g Mett

2 Weizenbrötchen 1 Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

Paprikapulver 1-2 TL grüne Pfefferkörner

Salz

Pfeffer

Für das Hackepeter-Brötchen:

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

Mett auf Brötchenhälften geben und andrücken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Brötchenhälften mit Schnittlauch bedecken.

Mit grünen Pfefferkörnern und Paprikapulver garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 18. Januar 2023

Lamm

Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

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

Für die Karotten:

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

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

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

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

Für die Karotten im Speckmantel:

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

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

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

Johann Lafer am 13. Juli 2023

Salat

Bunter Artischocken-Salat mit Ei

Für zwei Personen

Für den Salat:

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

Für die Eier:

2 Eier

Für den Salat:

Die Zitrone halbieren und auspressen.

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

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

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

Für die Eier:

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

Johann Lafer am 13. April 2023

Soßen

Unagi-Soße

Für zwei Personen

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

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

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

Mit Zitronensaft abschmecken.

Johann Lafer am 17. März 2023

Suppen

Hühner-Suppe

Antonina Müller

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

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

Für die Suppennudeln:

3 Stängel frischer Liebstöckel	125 g Mehl	1 Ei
Salz		

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

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

Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.

Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

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

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

Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.

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

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

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

Johann Lafer am 26. Januar 2023

Vegetarisch

Auberginen-Saté mit würziger Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Sauce:

25 g geröstete Erdnüsse $\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote 1 Limette, davon Saft

50 g Erdnussbutter 1 EL dunkle Sojasauce 1 TL rote Currypaste

50 ml Kokosmilch $\frac{1}{2}$ EL Kokosblütenzucker 1 Zweig Koriander

Für die Auberginen:

2 Auberginen 50 g Ketjap Manis 2 EL Pflanzenöl

Salz

Für die Sauce:

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

Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.

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

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

Für die Auberginen:

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

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

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

Johann Lafer am 12. April 2023

Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar

Für zwei Personen

Für den Auflauf:

75 g bunte Quinoa

1 kleine Möhre

100 g Kohlrabi

½ gelbe Paprikaschote

50 g Fetakäse

65 g Mozzarella

2 Eier

50 g Schmand

Butter

150 ml Gemüsefond

1-2 EL Ajvar

1-2 Zweige glatte Petersilie

1-2 Zweige Basilikum

4 cl Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige glatte Petersilie

Für den Auflauf:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

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

Für die Garnitur:

Auflauf mit Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 14. Juni 2023

Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

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

Für die Suppe:

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

Für das Carpaccio:

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

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

Für die Suppe:

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

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

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

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

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

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

Johann Lafer am 16. März 2023

Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie

Für zwei Personen

Für den Pilzrisotto:

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

Für den Parmesanschaum:

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

Für den Pilzrisotto:

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

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

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

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

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

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

Für den Parmesanschaum:

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

Johann Lafer am 16. Februar 2023

Detox-Teller

Für zwei Personen

Für den Detox-Teller:

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

Für die Vinaigrette:

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

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Detox-Teller:

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

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

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

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

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

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

Für die Granatapfel-Vinaigrette:

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

Für die Garnitur:

Kresse als Garnitur verwenden.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für den Harissa-Blumenkohl:

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

Für den Linsensalat:

40 g gelbe Linsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
½ Limette, davon Saft	50 ml weißer Balsamico	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 TL Tahin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Harissa-Blumenkohl:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

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

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

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

Für den Linsensalat:

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

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

Kräuter waschen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen abzupfen.

Linsen und Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Linsensalat und Ofengemüse gemeinsam auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. Juli 2023

Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

Für zwei Personen

Für das Kompott:

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

Für die Pancakes:

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

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Minze

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

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

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

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

Für die Pancakes:

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

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

Für die Garnitur:

Pancakes mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 15. März 2023

Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf

Für zwei Personen

Für das Pilz-Curry:

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

Für den Stampf:

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

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für das Pilz-Curry:

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

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

Dann Pilze herausnehmen.

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

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

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

Außerdem wichtig:

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

Für den Stampf:

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

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

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

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

Für die Garnitur:

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

Johann Lafer am 25. Januar 2023

Verschiedenes

Basilikum-Pesto

Für 4 Portionen:

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

Knoblauchzehen schälen.

Knoblauchzehen in grobe Würfel schneiden.

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

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

Die Basilikumblätter grob hacken.

Olivenöl abmessen. Alle Zutaten bereit stellen.

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

Parmesan auf der feinen Seite der Haushaltsreibe fein reiben.

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

Tipp I:

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

Tipp II:

Das Pesto möglichst in dunkle Gläser füllen.

Tipp III:

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

Johann Lafer am 08. Dezember 2023

Mandel-Colada im Glas

Für zwei Personen

Für das Ananas-Chutney:

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

50 g Gelierzucker 1:1

Für den Kokos-Schaum:

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

Für die Garnitur:

Kokospäne getrocknete Ananas-Chips

Für das Ananas-Chutney:

Die Babyananas schälen und würfeln. Chili entkernen und würfeln.

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

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

Für den Kokos-Schaum:

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

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

Für die Garnitur:

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

Johann Lafer am 28. Dezember 2023

Wild

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

Für zwei Personen

Für die Fasanenbrust:

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

Für die Pfeffersauce:

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

Für das Püree:

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

Für die Preiselbeeren:

2 EL Preiselbeeren

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Für die Preiselbeeren: Preiselbeeren auf dem Püree anrichten.

Für die Garnitur: Petersilienblätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Johann Lafer am 24. November 2023

Kaninchen und Spargel in Senf-Soße mit Salat

Für zwei Personen

Für Kaninchen, Senf-Soße:

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

Für den Salat:

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

Für das Kaninchen:

Den Backofen auf 180 Grad Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

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

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

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

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

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

Für den Salat:

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

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

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

Johann Lafer am 14. Juli 2023

Index

Artischocke, 20
Aubergine, 9, 28
Auflauf, 29
Avocado, 9, 30

Birne, 35
Blumenkohl, 5, 33
Bohnen, 20
Brathähnchen, 14

Chicoree, 32
Curry, 28, 36

Eier, 20
Enten-Brust, 12, 13

Fasan, 42
Fisch-Filet, 3, 7, 9
Fisch-Stäbchen, 3

Geflügel, 24
Gurke, 44

Hackepeter, 16

Kürbis, 36
Kaninchen, 43
Kaninchen-Rücken, 44
Karree, 18
Knödel, 34
Kohlrabi, 29
Kuchen, 34

Lachs-Filet, 3
Lauch, 13, 24
Linsen, 33

Möhren, 7, 13, 18, 24, 29, 32, 33, 44
Maronen, 36
mit-Alkohol, 39
Mozzarella, 29

Nudeln, 7

Obst, 39

Pak-Choi, 12
Paprika, 8, 29
Pesto, 38
Pilze, 13, 31, 36, 42

Reis, 31
Rettich, 2, 42
Rote-Bete, 2, 30, 32, 44

Sauerkraut, 10
Scholle, 2
Seeteufel, 5
Seezunge, 6
Sellerie, 13, 24, 30
sonstige, 22
Spargel, 43, 44
Spinat, 6
Suppen, 30

Tatar, 9
Thunfisch, 8, 9
Topinambur, 30, 42

Vegan, 33

Wirsing, 42
Wolfsbarsch, 4

Zander-Filet, 10
Ziegenkäse, 32