

JANA INA ZARRELLA

Casa **ZARRELLA**

**MIT LIEBE GEKOCHT
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**GRÄFE
UND
UNZER**

Mit
Küchentricks
von
**JOHANN
LAFER**



Inhalt

7	Vorwort Jana Ina
9	Vorwort Johann Lafer
11	FAMILIENKÜCHE, WIE WIR SIE LIEBEN
12	Unsere Familienküche: bunt und international
14	Eine Familie – drei kulinarische Vermächtnisse
16	Was bedeutet gesunde Ernährung für uns?
20	Unsere Kinder in der Küche
22	Johann Lafers Familienküche
24	Jana Inas Küchenhelden
26	Johanns Küchenhelden
28	Meine Vorratskammer
31	Frische Lebensmittel
32	Meine Küchenwerkzeuge
34	Zeitmanagement
36	Johanns Zeitspartipps
37	15 Küchenhacks
40	Mein Wochenplan
43	FRÜHSTÜCK, SNACKS UND SMOOTHIES
71	SUPPEN UND SALATE
95	EINFACH UND LECKER FÜR JEDEN TAG
133	SÜSSE SCHLEMMEREIEN
161	WENN ZARRELLAS FEIERN
188	Register
192	Impressum

UNSERE FAMILIENKÜCHE: BUNT UND INTERNATIONAL

Wir sind die Zarrellas: Giovanni, Jana Ina und unsere beiden Kinder. Nicht zu vergessen, Cici, unsere Hundedame. Wer uns kennt, weiß, dass dazu noch jede Menge anderer Zarrellas gehören und natürlich meine Familie in Brasilien. Unser Alltag ist geprägt von drei Nationen – Deutschland, Italien und Brasilien. Bei uns steht Essen immer im Mittelpunkt – eine Küche aus drei verschiedenen Kulturen.

Unsere Familienküche ist bunt, abwechslungsreich und vielfältig, reicht von gesund bis süß und ist vor allem lecker. Mein Mann und ich verzichten auf Fleisch, aber Fisch und Meeresfrüchte kommen bei uns weiterhin auf den Tisch.



Zu Beginn meiner Beziehung mit Giovanni stand eher er in der Küche. Ich bin erst nach und nach zum Kochen gekommen und habe in den Jahren vieles dazugelernt. Schon damals hat Giovanni als Italo-Schwabe viel Pizza, Pasta und Maultaschen gekocht, diese Gerichte sind bis heute natürlich geblieben. Vor allem unsere Tochter liebt genau solche Speisen. Unser Sohn hingegen hat als Lieblingspeise u.a. einen Meeresfrüchtesalat. Johann Lafer hat uns sein Rezept für einen Meeresfrüchtesalat mit Mango verraten. Probiert ihn unbedingt aus (siehe Seite 89).



Typisch »deutsch«
wird es bei uns, wenn
Giovannis schwäbische
Gene durchschlagen.
Dann gibt es Schupf-
nudeln oder Spätzle,
am liebsten mit viel Käse.



Durch unsere Berufe gleicht bei uns eine Woche selten der anderen, oft stehen viele Termine von mir und Giovanni an. Aber auch die Kinder haben ihre Hobbys, denen sie nachgehen und die bei uns fest im Kalender eingetragen sind.

Wer unter der Woche kocht, ist bei uns nicht festgelegt, wenn ich zu Hause bin, bin ich es, ansonsten Giovanni. Sollte es vorkommen, dass wir beide



einen gemeinsamen Job haben, freuen die Kinder sich über das Gericht meiner Schwiegermama.

Unsere Kinder nehmen jeden Morgen eine gefüllte Brotbox mit in die Schule, mittags nach dem Unterricht essen wir mit den Kindern eine warme Mahlzeit. Wie in Italien üblich, steht bei uns auch abends ein warmes Gericht auf dem Tisch. Die Italiener essen mittags meist nur eine Kleinigkeit, am Abend genießt man die mit Liebe zubereiteten Gerichte – oftmals meistens auch mehr als einen Gang. In Deutschland ist ebenso wie in Brasilien die abendliche Brotzeit üblich. In unserem Alltag hat sich die Brotzeit am Abend jedoch nicht durchgesetzt. Wir zelebrieren, was das angeht, das italienische Lebensgefühl.

An den Wochenenden, wenn wir alle zu Hause sind, geht es sehr gemütlich zu. Wenn wir am Sonntag nichts vorhaben, liebt meine Tochter es, mir in der Küche zu helfen, sie macht bei uns die besten

Spiegeleier. Falls ihr mir schon länger folgt, sind euch sicher die Geburtstagskuchen aufgefallen. Ich liebe es zu backen. Auch dabei hilft meine Tochter mir ab und zu und liebt es genau wie ich. Wir Brasilianer zelebrieren Geburtstage mit einem tollen selbst gebackenen Kuchen und viel Deko, jeder Geburtstag steht bei uns unter einem Motto. Beim Kuchenbacken und Dekorieren stehe ich oft bis nachts in der Küche. Das Grundrezept für meine Kuchenböden ist unser Familienrezept. Meine Oma Nimes hat den Teig noch mit dem Kochlöffel von Hand gerührt, damit er so richtig schön luftig wurde. Ich nehme lieber das Handrührgerät, das klappt genauso gut. Selbst gerührter Teig schmeckt meiner Meinung nach meistens am besten. Wollt ihr eines meiner Kunstwerke sehen? Dann blättert schnell auf Seite 148.

Auf jeden Fall sind unsere Geburtstage bunt und süß. Kuchen, Torten, Muffins und Brigadeiros, die brasilianischen Pralinen, dürfen auf keinen Fall fehlen. Für Cici gibt es natürlich auch einen Geburtstagskuchen. Dafür staple ich drei Scheiben Fleischwurst auf einem kleinen Teller übereinander und lege drei Leckerlis außenherum.

Die Sonntage sind für uns immer besonders. Denn die Nonna, Giovannis Mutter, lädt die gesamte Familie zum Essen ein. Bei ihr ist immer ein großer Tisch mit den feinsten italienischen Köstlichkeiten gedeckt. Oftmals sage ich ihr, der Sonntag sei zum Entspannen da und sie solle sich auch etwas Ruhe gönnen. Doch für sie zählt dieses sonnätliche Kochen zur Entspannung. Wenn sie einmal nicht zu Hause ist, bereitet sie trotzdem Essen für die ganze Familie vor. Ein Traum!

In Italien und Brasilien kommt schon von jeher viel Gemüse auf den Tisch, somit sind hier auch reichlich vegetarische Spezialitäten zu finden. Zudem hat die Nonna inzwischen eine köstliche Variante für Lasagne ohne Fleisch in ihr Repertoire aufgenommen. Die darf natürlich in meinem Kochbuch nicht fehlen. Schaut auf Seite 172.

JOHANN LAFERS FAMILIENKÜCHE

Unsere Kinder sind unsere Zukunft und wir geben ihnen diese Welt mit, wie wir sie verlassen. Daher ist es an jedem Einzelnen, sich sein Handeln bewusst zu machen und es mit bestem Wissen und Gewissen zum Schutz der Umwelt anzupassen. Sich für eine (auch vorwiegend) vegetarische Lebensweise zu entscheiden, hilft hierbei in vielen Dingen. Denn damit kann man seinen eigenen CO2-Fußabdruck deutlich verringern.

Für die Produktion von Fleisch wird Futter gebraucht, welches neben der Fläche, die es in Anspruch nimmt, auch viel Wasser zum Gedeihen benötigt. Das Methan, welches die Kühe ausstoßen, verursacht reichlich CO2. Nicht zuletzt müssen die Tiere transportiert werden, zunächst lebend zum Schlachter und später abgepackt zum Supermarkt. All diese Schritte kann jeder einzelne von uns reduzieren. Ich bin für ein wirklich gutes Stück Fleisch immer zu haben. Aber ich möchte wissen, woher es stammt, wer es aufgezogen hat und wie es gelebt hat und gestorben ist. Da, wo ich es kaufe, will ich diese Fragen beantwortet haben. Dann lässt mein Gewissen es zu, dies auch zuzubereiten und zu genießen.

Ein weiterer Aspekt von vegetarischen Zubereitungen ist, dass man ganz automatisch seinen Horizont erweitert, wenn man sich mit anderen Ernährungsformen beschäftigt. Da gibt es inzwischen so zahlreiche Produkte zu entdecken und Zubereitungen zu erlernen, die hätte vor 15 Jahren noch keiner zu denken gewagt. Die Zukunft darf gerne vegetarisch sein.

Kochen und Essen spielen in unserer Familie traditionell eine große Rolle. Wir sind Gastronomen durch

und durch. Das kann Segen und Fluch zugleich sein. Unsere Kinder sind damit aufgewachsen. Sie kamen durch unser Restaurant »Le Val d'Or« und unser Hotel »Johann Lafers Stromburg« täglich mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Region und aus aller Welt früh in Berührung. Sie konnten alles probieren und sich an Neues herantasten. Auch wenn es nicht bei jedem diese Bandbreite sein muss und kann, ist es in meinen Augen wichtig, Kindern bereits früh eine möglichst große Auswahl an Lebensmitteln anzubieten. Idealerweise passt diese Auswahl zum natürlichen Lauf der Jahreszeiten. So gibt es Erdbeeren eben nicht schon im Februar oder März.

Als Vater weiß ich, dass man sich seinen Kindern gegenüber in der Pflicht fühlt, sie »gesund« zu ernähren. Keine leichte Aufgabe, selbst für mich als Koch nicht. Dennoch ist mir über die Jahre klar geworden, dass Geduld dabei am allerwichtigsten ist. Essen soll Spaß machen und in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden. Auch unsere Kinder standen nicht jeden Abend jubelnd um den Esstisch. Durch unsere Liebe zu den Lebensmitteln und unseren Umgang damit haben wir ihnen eine grundlegende Wertschätzung dafür mitgegeben.

Dennoch hilft auch beim stricktesten Gemüseverweigerer nur Ausdauer. Bieten Sie immer wieder neue und bekannte Zutaten an, essen Sie in geselliger Runde selbst mit und haben Sie Vertrauen in Ihre Kinder. Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich die Geschmacksnerven mit den Jahren weiter ausbilden und die Kinder lernen, differenzierter zu schmecken. Mit jedem Entwicklungsschritt kommen Lebensmittel dazu, die sie plötzlich mögen.



Bananen-Pancakes

MIT JOGHURT, BEEREN UND HONIG

 Vegetarisch
 Für 4 Personen
 20 Minuten Zubereitung

2 reife Bananen

4 Eier

100 g zarte Haferflocken

½ TL Zimtpulver

Salz

Kokosöl zum Braten

300 g frische Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Rote Johannisbeeren)

200 g Joghurt (selbst gemacht, siehe Seite 68, oder 3,5 % Fett)

Honig zum Beträufeln

1. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Mit den Eiern in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Haferflocken, Zimt und 1 Prise Salz untermischen, bis ein glatter Teig entsteht.

2. Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den vorbereiteten Teig darin portionsweise zu Pancakes backen. Von beiden Seiten ca. 1 Min. braten.

3. Die Beeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Pancakes auf Teller verteilen und etwas Joghurt daraufgeben. Die Beeren darüberstreuen und mit Honig beträufelt servieren.



Beim Braten der Pancakes ist mittlere Hitze ausreichend. So werden die kleinen »Pfannkuchen« goldbraun und garen gleichmäßig durch.



Italienische MINISTRONE MIT GARNELEN

 Für 4 Personen

 1 Stunde Zubereitung

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Dicke Bohnen oder grüne
Bohnen (frisch oder TK)

1 Stange Lauch

1 Knolle Fenchel

500 g reife Tomaten

4 EL Olivenöl

3 Stängel Petersilie

3 Zweige Thymian

1 l Gemüsebrühe

125 g Muschelnudeln

Salz

Pfeffer

12 rohe Garnelen mit Schale

2-3 Stängel Basilikum
(nach Belieben)

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen. TK-Bohnen antauen lassen, Dicke Bohnen evtl. aus den Hülsen drücken. Frische grüne Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. Lauch putzen, gründlich waschen, längs halbieren und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Fenchel waschen und vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen, Tomaten grob würfeln.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Bohnen, Fenchel und Tomaten dazugeben. Petersilie und Thymian waschen und nach Belieben zusammenbinden. Die Gemüsebrühe mit den Kräutern hinzufügen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze 10–15 Min. leise kochen lassen.

3. Nudeln und Lauch dazugeben, weitere 10 Min. bei schwacher Hitze garen. Kräuter entfernen, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl erhitzen. Garnelen darin 3–4 Minuten braten. Garnelen auf tiefe Teller verteilen mit Suppe auffüllen und nach Belieben mit Basilikum verfeinern.





Gnocchi

DREIMAL ANDERS

3

simple
VARIANTEN

1.
GEMÜSE-GNOCCHI
MIT RUCOLA
2.
SPINAT-GNOCCHI
MIT SHRIMPS
3.
OFEN-GNOCCHI
MIT KÜRBIS

Gnocchi

GRUNDREZEPT

 Vegetarisch

 Für 4 Personen

 je 30 Minuten Zubereitung

500 g mehligkochende Kartoffeln

ca. 130 g Mehl

Salz

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und 20–25 Min. garen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach das Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig klebrig, noch mehr Mehl unterkneten.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen von ca. 1 cm Ø formen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Die Gnocchi portionsweise ins Wasser geben. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Gnocchi 3–4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



GEMÜSE-GNOCCHI MIT RUCOLA

1 Zucchini, 1 rote Paprika, 1 Handvoll Kirschtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Dose Mais, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Rucola, 1 Stück Parmesan

Zucchini, Paprika und Kirschtomaten waschen. Die Zucchini klein schneiden. Die Paprika halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Kirschtomaten halbieren. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin 2–3 Min. anbraten. Nun Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 2 Min. braten. Zuletzt die Tomaten und den abgetropften Mais hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Gnocchi mit Rucola und frisch gehobelm Parmesan bestreut servieren.



SPINAT-GNOCCHI MIT SHRIMPS

2 Handvoll Baby-Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 150 g Shrimps, 2 EL Kräuterfrischkäse, 100 ml Pflanzendrink (oder Milch), Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Den Baby-Spinat waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl die Gnocchi 2 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Shrimps dazugeben und alles zusammen anbraten. Den Frischkäse mit Pflanzendrink glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Die Sauce über die Gnocchi geben, Spinat hinzufügen und unterheben. 1 Min. zusammen erhitzen und heiß servieren.



OFEN-GNOCCHI MIT KÜRBIS

½ Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 TL italienische Kräuter, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 125 g Mozzarella

Den Backofen auf 180° erhitzen. Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Gnocchi, Zwiebeln und den Kürbis in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und vermengen. In einer Schüssel das Tomatenmark mit den italienischen Kräutern und Gemüsebrühe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über der Gnocchi-Kürbis-Mischung verteilen. Den Mozzarella darüberzupfen und im Backofen (Mitte) 20 Min. überbacken.



BUNT, ABWECHSLUNGSREICH UND INTERNATIONAL:

so kocht Jana Ina Zarrella für ihre Familie und bedient sich je nach Anlass bei der italienischen, brasilianischen oder deutschen Küche. Sternekoch Johann Lafer schaut ihr dabei über die Schulter, gibt Tipps und verrät seine besten Rezepte für schnelle Familienmahlzeiten, die einfach köstlich schmecken. Wenn es unter der Woche schnell gehen muss, gibt es gesunde Snacks wie Müsliriegel, Porridge oder Gemüsesticks mit Dips in die Brotbox. Am Abend darf es dann mit Pasta, Reis und Schupfnudeln gemütlich werden. Und wenn es etwas zu feiern gibt, wird groß aufgefahren: Herrliche Torten, zarte Pralinen und jede Menge pikanter Köstlichkeiten warten nur darauf, probiert zu werden.

Bei den Zarrellas ist Essenszeit Familienzeit:

*Reden, lachen und gemeinsame Zeit verbringen
ist das A und O.*

