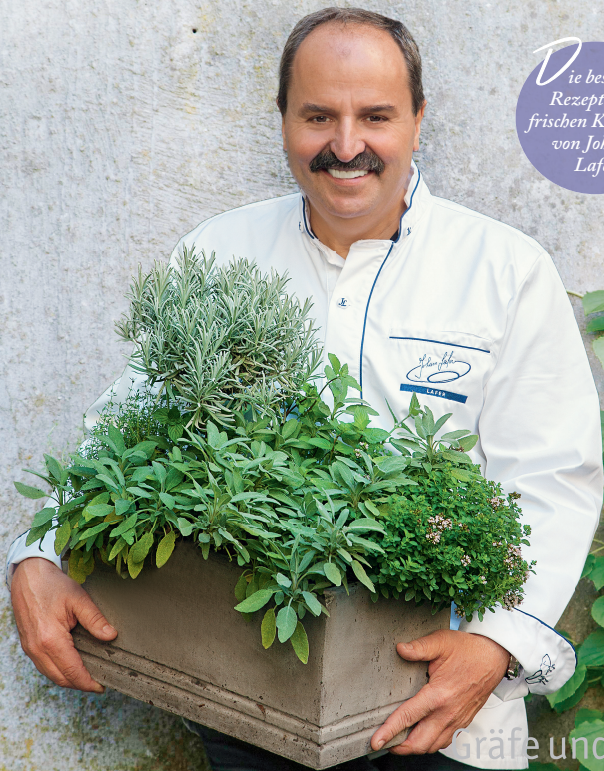


Lafer KRÄUTERKÜCHE

*Die besten
Rezepte mit
frischen Kräutern
von Johann
Lafer*



Gräfe und Unzer



INHALTS- VERZEICHNIS

6	Vorwort		
	MEIN KRÄUTERGARTEN & ICH		
8	<i>Kleiner Rundgang gefällt? In meinem Garten auf der Stromburg wächst eine bunte und aromatische Vielfalt, die mich stets zu Neuem inspiriert.</i>		
	KRÄUTER IN MEINER KÜCHE		
18	<i>Meine Tipps, Tricks und allerhand Wissenswörter für den richtigen Umgang mit den beliebtesten Kräutern von Bärlauch bis Zitronenverbene.</i>		
	MEINE BESTEN KRÄUTER-BASIC-REZEPTE		
34	<i>Die besten Basics kommen aus meiner eigenen Küche: von Kräutertöl über Würzessig und Saucen bis zu Eingelegetem und Weißbrot.</i>		
	MEINE SALAT- UND GEMÜSE-REZEPTE		
58	<i>Ob bodenständig, modern interpretiert oder exotisch: Mit Kräutern werden Salate und Gemüse zu echten Verwandlungskünstlern.</i>		
	MEINE SUPPEN-, UND Eintopf-REZEPTE		
80	<i>Mal kalt, mal heiß, mal luftig-leicht, mal deftig-kraftig – aber immer mit frischen Kräutern. So genießt man Suppen und Eintöpfe!</i>		
	MEINE PASTA-, REIS- UND GNOCCHI-REZEPTE		
104	<i>Hier wird aus klassischen Beilagen mehr: Gnocchi, Pasta & Co. starten durch zur Solokarriere – mit Hilfe von Kräutern.</i>		
	MEINE FISCH- UND MEERESFRÜCHTE-REZEPTE		
124	<i>Ob gegrillt, gebraten, gedünstet, geräuchert oder konfekt: Entdecken Sie mit mir die Harmonie von Kräutern und Garmethoden neu.</i>		
	MEINE FLEISCH-, GEFLÜGEL- UND WILDREZEPTE		
144	<i>Deftig-Feines mit Hähnchen, Pute, Rindfleisch, Schwein, Lamm und Kaninchen – weil die mit Kräutern nochmal so gut schmecken!</i>		
	MEINE SÜSSSPEISEN- UND DESSERT-REZEPTE		
164	<i>Basilikum, Rosmarin, Lavendel & Co. passen auch gut in die süße Küche! In Soufflés, Cremes, Kuchen und mehr kommen sie groß raus.</i>		
188	<i>Register</i>		
192	<i>Impressum</i>		

KRÄUTER: EIN GESCHENK DER NATUR

Kräuter sind für den Menschen von alters her von Bedeutung und für ihre wohltuende Wirkung bekannt. Sie sind eine wertvolle Gabe der Natur und es ist immer wieder faszinierend, mit welch einem unermesslichen Reichtum sie uns beschenkt. Mit großer Begeisterung habe ich die Bücher der Hildegard von Bingen gelesen, die als Vordenkerin und Wegbereiterin einer ganzheitlichen Ernährungslehre und Heilkunde gilt. Ihre Schriften haben bis heute nichts an Aktualität verloren und unzählige bewährte Hausmittel gehen auf sie zurück. Was diese Frau bereits vor über 1000 Jahren erfasst hat, erschließt uns einen beachtlichen Erfahrungsschatz – und beginnt man erst einmal selbst, sich eingehender mit diesem Thema zu beschäftigen, lassen sich nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten entdecken, wie man sich auf unkomplizierte und gesunde Weise Gutes tun und den Speiseplan abwechslungsreich gestalten kann. Ich habe von Kindesbeinen an gelernt, was es heißt, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben und sich daran auszurichten, was ringsum wächst

und gedeiht, was Felder und Wiesen, Garten und Beete hervorbringen. Meine Eltern waren praktisch Selbstversorger, wir waren keine reichen Leute; wir hatten unseren bescheidenen Hof und die Küche war wie selbstverständlich von der Saison bestimmt. Die Auswahl war meist überschaubar, doch meine Mutter hat sich großartig darauf verstanden, selbst die einfachsten Dinge äußerst schmackhaft zuzubereiten. Da der Tagesablauf stets von viel Arbeit erfüllt war, hat sie meine beiden Schwestern und mich schon früh eingebunden und jedem von uns eigene Aufgaben übertragen. Das war oft beschwerlich – doch ich denke gerne daran zurück; diese Kindheit auf dem Lande hat mich sehr geprägt und heute bin ich dankbar dafür. Essen und Genießen sind für mich von jeher mit dem Bewusstsein verbunden, dass es unerlässlich ist, auch etwas dafür zu tun, dass der Tisch gut bestellt ist. Eine nachhaltige Erfahrung, denn wie unvergleichlich hat mir all das geschmeckt, was ich von eigener Hand gehegt, gepflegt und geerntet hatte. Und diese besondere Freude daran ist mir bis heute geblieben.



Kräuter zerkleinern



1. Petersilie, Kerbel, Koriander und andere Küchenkräuter mit eher weichen Blättern lassen sich schnell und einfach mit dem Wiegemesser bis zum gewünschten Feinheitsgrad zerkleinern.



2. Schnittlauch, der röhrenförmige Blätter besitzt, lässt sich am schnellsten mithilfe einer sauberen Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Alternativ kann man ihn aber auch mit dem Messer schneiden.



3. Rosmarin, Salbei oder andere Kräuter, die ledrige oder harte Blätter aufweisen, werden in der Regel mit einem scharfen Küchenmesser in wiegenden Schnittbewegungen mehr oder weniger fein zerkleinert.

Geruch und Aroma: Die Blätter weisen ein ausgeprägtes Olivenaroma auf.

Verwendung: Ich ernte in der Regel ganze Stängel, von denen ich die einzelnen Blätter abzupfe. Sie eignen sich ganz zerkleinert zum Aromatisieren von mediterranen Gerichten aller Art, z.B. Nudelgerichte, Pesto, Suppen, Salate oder würzige Fisch- und Fleischgerichte.

15. OREGANO

Vorkommen: Er gedeiht überall, wo ein warmes, gemäßigtes Klima vorherrscht. Seine wild wachsende Unterrart heißt »Dost«. Manchmal wird Oregano auch als »Wilder Majoran« bezeichnet, was zwar botanisch nicht ganz korrekt ist, aber die geschmackliche Ähnlichkeit und enge Verwandtschaft der beiden Kräuter treffend beschreibt.

Geruch und Aroma: Oregano schmeckt würzig und herb-aromatisch, leicht scharf und oft etwas

bitter. Zu den beliebten und etwas mildernden Sorten zählen der »Kleinblättrige Oregano« und der »Goldoregano«. Besonders viel Aroma steckt beim Oregano in den Blüten.

Verwendung: Egal, ob kultiviert oder wild wachsend – ohne Oregano geht in der italienischen und griechischen Küche nichts! Er ist ein typisches Pizzagewürz, aromatisiert aber auch Saucen, Gemüse (z.B. Tomaten, Auberginen) sowie Grillfleisch. Oregano lässt sich perfekt trocknen; dabei verstärkt sich sein Aroma sogar noch.

16. PETERSILIE

Vorkommen: Des Deutschen liebtes Würzkräut kommt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum und Westasien. Die Blätter aller Arten waren ursprünglich glatt, durch Züchtung entstanden stark gekräuselte Sorten. Heute kultiviert und verwendet man Petersilie fast weltweit.

Geruch und Aroma: Petersilienblättchen und -stängel schmecken würzig-frisch und mild, wobei Sorten mit glatten Blättern in der Regel etwas aromatischer sind als krausblättrige.

Verwendung: Bis heute steht sie in der Rangliste der beliebtesten Essensdeko unangefochten auf Platz eins, wenngleich sie in dieser Rolle oftmals auf dem Teller liegen bleibt. Sie sieht aber nicht nur gut aus, sondern trifft auch in puncto Geschmack und Vielseitigkeit den Nerv. »Jedermanns Kräutlerliebling« kommt frisch gehackt (Bildfolge links) Fisch- und Fleischgerichten ebenso zugute wie Suppen, Saucen, Salaten, Marinaden, Kartoffeln und Gemüse. Sie gehört ins Bouquet garni und in die »Fines herbes«. Ich bevorratete Petersilie gehackt und tiefgekühlt.

17. PIMPINELLE

Vorkommen: Das zartgrüne Würzkräut kennt man auch als »Pimpernelle«. Es ist in Europa in vielen Gärten als Wildwuchs heimisch, lässt sich aber auch leicht kultivieren. Pimpinelleblätter können auch in milden Wintermonaten noch frisch geerntet werden.

Geruch und Aroma: Der mild-würzige Geschmack der Blätter und Blüten erinnert ein wenig an Gurke.

Verwendung: Die Pimpinelle eignet sich sehr gut für Salate, Suppen, Saucen (z.B. Frankfurter Grüne Sauce) und Kräuterquark. Sie würzt aber häufig auch Getränke, Eierspeisen und Fisch.

18. ROSMARIN

Vorkommen: Das anspruchslose Gewürzkräut, das von jeher in den Küstenregionen des Mittelmeerraums wild wächst, wird bei uns seit dem Mittelalter kultiviert.

Geruch und Aroma: Das Kraftpaket unter den Würzkräutern hat ein eigenwilliges und sehr

intensives Aroma, das sich durch nichts anderes vollständig übertönen lässt. Frischer Rosmarin schmeckt starkaromatisch, leicht rauchig-bitter und hat einen Hauch von Kampfer. Getrocknet verändert sich sein Geschmack, sodass die harzigen Noten dominieren.

Verwendung: Die nadelsschmalen, etwas ledrigen Blätter des Rosmarins passen klein gehackt (Bildfolge links) hervorragend zu kräftigeren Fleischsorten wie Rind, Schwein, Lamm oder Wild, harmonisieren fein dosiert aber sogar mit Kalb, Geflügel oder Fisch. Sie verbessern Saucen und Beizen, veredeln Kartoffeln, Pilzgerichte, Ratatouille oder Tomaten. Ich liebe die verholzten Zweige als aromatischen Ersatz für Grillspieße, wie Rosmarin überhaupt das Grillgewürz schlechthin ist. Rosmarinliebhaber nutzen das Kräutlein darüber hinaus auch zum Parfümieren von Süßspeisen und Desserts (z.B. Eis).



Würze des Südens
Die verzigten Blätter des
Küchenlorbeers, auch Echter
Lorbeer genannt, aroma-
tisieren Suppen, Eintöpfe,
Fleisch- und Fischgerichte
sowie Eingelagertes (z.B. Gur-
ken, Heringe). Sie gehören
auch ins Bouquet garni.



»Dieser Klassiker aus der italienischen Küche verbreitet Urlaubslaute auf die kulinarische Art. Ein Gläschen Rotwein dazu und das Mahl ist perfekt!«

Mit mediterranen Kräutern

SPAGHETTI MIT KRÄUTER-TOMATENSUGO

Zutaten:

4 reife Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen
4-5 Sardellenfilets in Öl
3 Stängel glatte Petersilie
3 Zweige Oregano
3 Stängel Basilikum
4 EL Olivenöl · 50 g Butter
3 EL Pinienkerne
100 ml Tomatensaft
150 g schwarze Oliven (entsteint)
Salz · frisch gemahlener Pfeffer
400 g Spaghetti
Basilikumblätter zum Garnieren

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.

1. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und ebenfalls klein hacken. Die Petersilie, den Oregano und das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. Das Öl und die Butter zusammen in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne, den Knoblauch und die Sardellen darin bei schwacher Hitze etwa 1 Minute anbraten. Die gewürfelten Tomaten, den Tomatensaft und die Oliven dazugeben und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Pasta abgießen und mit 2 bis 3 EL Kochwasser und den gehackten Kräutern unter die Tomatensauce mischen. Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und mit Basilikum garniert servieren.



Mit Basilikum, Rosmarin und Zitronenthymian DORADEN IM KRÄUTER-SALZMANTEL

Für die Doraden:

- 2 Doraden (à 800 g)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Bio-Zitronen
- 1 Bund Basilikum
- 6 Zweige Zitronenthymian
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Knoblauchzehen
- 2 kg grobkörniges Meersalz
- 3–4 Eiweiße

Für den gemischten Salat:

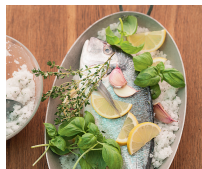
- 80 g Rucola
- 12–16 rote Kirschtomaten
- ½ Bio-Salatgurke
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- Salz · frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. mittelscharfer Senf
- 3–4 EL Olivenöl

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit ca. 50 Min.

1. Die Doraden innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum, den Zitronenthymian und den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Rosmarin samt Stielen fein hacken. Den Knoblauch in der Schale leicht andrücken. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Das Meersalz mit den Eiweißen und dem Rosmarin vermischen. Je ein Viertel der Mischung in zwei ovale Gratinformen geben (oder auf ein Backblech mit Backpapier) und je 1 Dorade darauflegen. Die Zitronenscheiben, den Knoblauch und die übrigen Kräuter dazugeben (Step 1). Das Ganze mit je einem weiteren Viertel der Meersalz-Rosmarin-Mischung ummanteln (Step 2). Die Gratinformen (oder das Blech) in den heißen Ofen schieben (mittlere Schiene) und die Fische darin etwa 25 Minuten Schiene garen.
3. Inzwischen den Salat zubereiten: Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen und in Scheiben hobeln. Die Tomaten, Gurken und den Rucola in eine Schüssel geben. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Öl eine Vinaigrette rühren und den Salat damit marinieren.
4. Die Gratinformen (oder das Blech) mit den gegarten Fischen aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste mit dem Rücken eines großen Küchenmessers aufklappen. Vorsichtig die Haut vom Fisch lösen. Das Fischfleisch mit einer Palette von den Gräten heben und auf dem Salat anrichten. Sofort servieren. Dazu schmecken am besten frisches Baguette und ein leichter Weißwein.



Salzmantel herstellen



1. Die Zitronenscheiben, den Knoblauch, das Basilikum und den Zitronenthymian in und auf den gewürzten Doraden verteilen.

2. Die mit Kräutern und Zitronenscheiben gefüllten und bedeckten Doraden mit der restlichen Meersalz-Rosmarin-Mischung ummanteln.

Mit Petersilie

GRATINIERTE FILETSTEAKS

Für die Kräuterkruste:

4 Scheiben Toastbrot
2 Eigelbe
50 g glatte Petersilie
100 g Butter
Salz · frisch gemahlener Pfeffer

Für die Petersilienwurzelschips:

1 Petersilienwurzel
Öl zum Frittieren
Mehl zum Wenden

Für das Petersilienwurzelpüree:

400 g Petersilienwurzeln
75 g Butter · Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Für die Filetsteaks:

6 kleine rote Zwiebeln
4 Filetsteaks vom Rind (à 200 g)
Salz · frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Butterschmalz
60 g kalte Butter
2–3 EL Rotweinessig
150 ml kräftiger Rinderfond
¼ l trockener Rotwein
Speisestärke zum Binden

Außerdem:

frittierte Petersilie zum Anrichten

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Min.

1. Für die Kräuterkruste das Toastbrot würfeln und mit den Eigelben im Mixer fein mahlen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Butter schmelzen und mit der Petersilie pürieren. Die Petersilienbutter im Kühlschrank zu streichfähiger Konsistenz abkühlen lassen.

2. Für die Petersilienwurzelschips die Petersilienwurzel schälen und in 1 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Öl erhitzen. Die Scheiben in Mehl wenden und im heißen Öl in 1 bis 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die abgekühlte Petersilienbutter für die Kräuterkruste cremig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Toastbrotrösel unterheben.

3. Für das Püree die Petersilienwurzeln schälen, würfeln, in kochendem Salzwasser in 15 Minuten weich garen, dann abgießen und mit der Butter fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten. Den Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Filetsteaks die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je 2 bis 3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Weitergaren für etwa 10 Minuten in den heißen Ofen geben.

4. Die Zwiebeln in 1 EL Butter in der Pfanne andünsten. Mit dem Essig ablöschen und mit dem Rinderfond und dem Rotwein aufgießen. Die Sauce auf etwa 100 ml Flüssigkeit einkochen lassen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Die Pfanne vom Herd ziehen, die restliche Butter stückchenweise unterrühren und die Sauce abschmecken.

5. Die Filetsteaks aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill vorheizen. Die Krustenmasse etwa 1 cm dick auf die Steaks streichen und unter dem heißen Grill etwa 3 Minuten gratinieren. Die Steaks mit der Sauce und dem Püree anrichten und nach Belieben mit frittierten Petersilie und den Petersilienwurzelschips garnieren.



»Für Süßspeisen nehme ich am liebsten Genoveser Basilikum, weil es ein kräftiges Aroma hat und man es das ganze Jahr über kultivieren bzw. kaufen kann!«



Mit Basilikum

BASILIKUM-ZITRONEN-SORBET

Zutaten:

4 Zitronen
225 g Zucker
1 Bund Basilikum
2 Eiweiße
200 g reife Erdbeeren
Basilikumblätter zum Garnieren

Für 6 Portionen
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft in einem Topf mit 175 g Zucker und $\frac{1}{4}$ l Wasser mischen und aufkochen. Den Sud anschließend auskühlen lassen.
2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Basilikum mit dem Zitronensud mischen und mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Die flüssigen Eiweiße unterrühren.
3. Die Sorbet-Mischung in eine Eismaschine geben und darin in etwa 35 Minuten cremig gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine besitzt, kann die Sorbetmasse auch in eine Schüssel geben und für ein paar Stunden ins Gefrierfach stellen. Die Masse sollte dann aber unbedingt etwa alle 20 Minuten kräftig durchgerührt werden, damit sie cremig gefriert.
4. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem restlichen Zucker fein pürieren. Das Erdbeerpüree in vorgekühlte Gläser oder Becher gießen. Das Basilikum-Zitronen-Sorbet in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf das Erdbeerpüree spritzen. Mit Basilikum garniert servieren.





*W*illkommen im Kräutergarten des Sternekochs
Johann Lafer. Er zeigt Ihnen in diesem Buch wo seine
Kräuter wachsen und wie man sie am besten verwendet.
Und er verrät Ihnen über 90 seiner besten klassischen
und modernen Rezepte. Zum Nachkochen animieren zudem
die hervorragenden Fotos von Michael Wissing.