

JOHANN LAFER

DAS BESTE



Die besten Rezepte aus über
40 Jahren Küchenerfahrung und
Johann Lafers Tipps & Tricks
im großen Jubiläumsband.



GRÄFE
UND
UNZER



INHALT

Porträt 8

Warenkunde 12

Suppen & Vorspeisen 18

Hauptgerichte & Beilagen 76

Saucen & Dips 282

Desserts & Süsses 314

Kuchen & Brote 376

Rezeptverzeichnis 546

Register 548

JOHANN LAFER – EIN PORTRÄT

Seinem Lachen begegnen wir auf Schritt und Tritt: in den großen deutschen Fernseh-
sendern, in Buchhandlungen, in Feinkostabteilungen und ganz besonders auf »seiner«
Stromburg. Was macht den Menschen Johann Lafer so bemerkenswert?



Ein Leben für den guten Geschmack

Johann Lafer wurde am 27. September 1957 in Graz, der Haupt-
stadt des österreichischen Bundeslandes Steiermark, geboren.
Schon als Junge ist dem kleinen Johann ganz klar, was er alles
erreichen möchte: Kochen lernen, ein großer Fußballstar werden,
wie die Ritter auf einer Burg leben und natürlich als Hubschrau-
berpilot die Lüfte erobern.

Wie wir heute wissen, hat das mit dem Fußball nicht geklappt.
Dafür wurde er ein großer Star unter den Köchen und ließ so
nebenbei auch seine anderen Träume wahr werden. Dazu fand
er als Ehemann und Familienvater sein ganz persönliches Glück.

Sein bisheriges berufliches Lebenswerk würdigen viele Auszeich-
nungen von Gemeinden, Ländern, Staaten und internationalen
Vereinigungen und Organisationen.

»Ein Leben für den guten Geschmack« ist ein schönes Motto.
Aber hinter dem Slogan steckt viel mehr! In Jahrzehnten als
»Fernsehkoch« der deutschen Nation zeigte und zeigt er Millionen
Zuschauern Woche für Woche: Mit Fachwissen, Kreativität, Ge-
schick, Spaß und Humor gelingen tolle Gerichte, die große Freude
bereiten. Gerichte, die dazu beitragen, sich mit einer lustvollen
Lebenseinstellung reich im Geschmack zu ernähren und gesund
zu erhalten.

Viele Auszeichnungen wurden Johann Lafer in seiner beruflichen
Laufbahn schon zuteil. Im Jahr 2007 erhielt er sogar die »Ehren-
nadel der Internationalen Gesellschaft für Prävention für außer-
ordentliches Bemühen in der Diabetes-Aufklärung«. Die bekam er,
ein Pâtissier! (der 1980 sogar als bester Pâtissier Deutschlands
geehrt worden war!)

Das ist Johann Lafer. Ein außergewöhnlicher Koch, der es ver-
steht, seine Leidenschaft zum Wohl seiner Mitmenschen zur Per-
fektion zu entwickeln.

Johann Lafers Philosophie

Was bedeutet »guter Geschmack«? Wie finde ich den »guten Ge-
schmack«? Gibt es einen »endgültigen guten Geschmack«? Drei
Fragen, die das Leben von Johann Lafer bestimmen.

Zunächst der Versuch einer Annäherung: Guter Geschmack ver-
spricht erlebte Freude, wenn feines Essen und Trinken in herzli-
cher Gastfreundschaft Ästhetik und Genuss vereinen. Kochkultur
und Lebensart entscheiden über die Qualität! Johann Lafer fand
die Wurzeln seines guten Geschmacks in der natürlichen, heimi-
schen, frischen Küche. Das Beste, was uns die Natur schenkt,
bildet die Basis für seine Kochkunst.

Guten Geschmack zu haben, bedingt jedoch ein stetes Probieren,
ein laufendes Fragen und die ständige Bereitschaft, sich neuen
Geschmackserlebnissen zu stellen. Deshalb reist Johann Lafer
immer wieder um die Welt, um Erfahrungen zu sammeln, Ideen
aufzuspüren, andere kulinarische Traditionen kennenzulernen und
mit neuen Erkenntnissen zurückzukehren. Exotisch kulinarische
Erlebnisse fließen in seine heimatverbundene, kreative Küche
befruchtend ein.

Ein guter Geschmack kann somit nie endgültig sein. Er ist viel-
mehr eine ständige Herausforderung, sich Neuem und Fremdem
zu stellen. Für Johann Lafer gilt, nicht kurzlebigen Modetrends zu
folgen. Seine Philosophie über den guten Geschmack verlangt,
gut durchdachte, mit Liebe zum Detail entstandene Antworten auf
den Wandel der individuellen Lebensweisen und Bedürfnisse zu
geben. Ein leiser, aber stetiger Fortschritt, eine solide, ständige
Weiterentwicklung sind Johann Lafers Antwort auf einen »endgül-
tigen guten Geschmack«.

Johann Lafer in Guldental

Im Jahr 1983 kam Johann Lafer nach Guldental, wo er als Kü-
chenchef im damaligen Restaurant seiner Frau begonnen hatte.
Damals konnte er nicht annähernd vorausahnen, was diese Ent-
scheidung für seine Zukunft bedeuten sollte. Jedenfalls lernte er
so seine Frau Silvia kennen.

Meilensteine im Leben von Johann Lafer

1973–1976 Ausbildung zum Koch im Restaurant »Gösser-
Bräu«, Graz.

1977–1978 Hotel »Schweizer Hof«, Berlin.

1979 Restaurant »Le Canard«, Josef Viehhauser, Hamburg.

1980 Chef-Pâtissier im Hotel Restaurant »Schweizer Stu-
ben« bei Jörg und Dieter Müller in Wertheim-Bettingen.

1980 Wahl als »Bester Pâtissier Deutschlands«.

1981–1982 Restaurant »Aubergine«, Eckart Witzigmann,
München: Chef-Pâtissier und Mitarbeit an verschiedenen
Buchprojekten.

1982–1983 Restaurant und Fabrikation »Gaston Lenôte«,
Paris, Plaisir, in Verbindung mit der Lebensmittelabteilung
des KaDeWe, Berlin.

1983 Küchenchef im Restaurant »Le Val d’Or« bei Silvia
Buchholz, Guldental.

1987 Beste Küchenmeisterprüfung in Rheinland-Pfalz mit
summa cum laude. Zweiter Stern im »Guide Michelin«, 18
Punkte im »Gault Millau«.

1990 Heirat mit Silvia Buchholz.

1994 Umzug des Restaurants »Le Val d’Or« auf die
Stromburg und Eröffnung des Gesamtkomplexes: Relais &
Châteaux-Hotel »Lafers Stromburg« mit Restaurant »Le Val
d’Or« und Gasthaus »Turmstube« (heute »Bistro d’Or«).

1995 Geburt der Tochter Jennifer.

1996 Eröffnung der Kochschule »Lafers Table d’Or, Forum
für Kochkultur und Lebensart« in Guldental sowie des eige-
nen Foto- und Fernsehstudios.

1997 Koch des Jahres im »Gault Millau«.

1998 Goldenes Ehrenzeichen des Landes Steiermark für
besondere Verdienste zum Wohl des Landes.

2001 Geburt des Sohnes Jonathan.

2001 Erfolgreiche Prüfung zum Helikopter-Pilot. Gründung
von »Johann Lafer Heli Gourmet«.

2005 Auszeichnung mit dem Goldenen Ehrenzeichen des
Landes Steiermark, in Würdigung seiner Arbeit in Deutsch-
land für die Steiermark, seiner Heimat.

2005 Die erstmals verliehene Auszeichnung »Ecole des
Chefs Trophy« von Relais et Châteaux für besonders heraus-
ragende Kochkurse, würdigt Johann Lafers Engagement im
Table d’Or.

2006 Auszeichnung durch die »Bunte« als bester Fernseh-
koch im deutschen TV.

2007 Ehrennadel der Internationalen Gesellschaft für
Prävention (IGP) für außerordentliches Bemühen in der
Diabetes-Aufklärung.

2008 Eröffnung der Outdoor-Kochschule in Guldental.



2008 »Business Diamond 2008« in der Kategorie »Innova-
tion« für Heli Gourmet.

2008 »Toy Innovation Award« für das Spiel »Welt der guten
Küche«.

2009 Wiedereröffnung der »Kochschule« in Europa »Table
d’Or« in Guldental mit Gestensteuerung, eine Entwicklung in
Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer Institut.

2009 Inbetriebnahme des eigenen TV-Studios-Guldental.

2009 Berufung an die Hochschule Fulda und Erteilung des
Lehrauftrages in Kulinaristik, Esskultur und Kochkunst.

2010 Auszeichnung als »Genussbotschafter Österreichs«.

2010 Sinus-Award 2010 in der Kategorie Entertainment für
kreativen Einsatz von Medientechnik und Systemintegration
in der Kochschule Table d’Or.

2010 Silbernes Ehrenzeichen für Verdienste um die
Republik Österreich.

2012 Umsetzung des Konzepts »Vier-Jahreszeitenrestaurant«
im Gourmetrestaurant »Le Val d’Or« auf Lafers Stromburg.

2012 Eröffnung des Gesamtkomplexes Food@ucation im
Gymnasium Römerkastell in Bad Kreuznach.

2012 Auslandsösterreicher des Jahres.

2013 Gast bei Menschen des Jahres (Schulmensaprojekt).

2013 Neupositionierung sämtlicher Produkte (Lebensmittel
und Hardware im Handel).

2013 Deutschlands größte Grillshow (ZDF).

2014 Vorsitz der Jury bei »Deutschlands bester Bäcker«
(inkl. mehr als 50 Sendungen im ZDF).

2015 Eröffnung des Restaurants »Lafer at the Gains-
borough« (Bath, England).

2016 Größte Grillparty in den Alpen (Schladming, Steiermark).

2016 Next Chef Award by Internorga

2017 Eröffnung des Restaurant »Blüchers by Lafer« im
Schlosshotel Fleesensee

2017 Premiere des Magazins – Johann Lafer – Das Journal
für den guten Geschmack (Jahreszeiten Verlag)

BOUILLABAISSE

Für 4 Portionen: 1 Zwiebel | 2–3 Knoblauchzehen | 1 kleine Stange Lauch | ½ Fenchel | 2 große Tomaten
3–4 EL Olivenöl | ½ Bio-Orange | 500 ml Fischfond (siehe Seite 23 oder Glas) | 250 ml Krustentierfond
(ersatzweise 40 g Krebsbutter) | 200 ml trockener Weißwein | 2 TL Tomatenmark | 3–4 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter | 15 Safranfäden | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 8–10 kleine Kartoffeln | 1,5 kg gemischte
Fischfilets (z. B. Drachenkopf, Seeteufel, Rotbarbe, Meeraal, Wittling, Knurrhahn, Wolfsbarsch oder Petersfisch)
8–12 Riesengarnelen ohne Schale und Darm



1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vom mittleren Strunk befreien, waschen und in Streifen schneiden.



2 Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten vierteln, entkernen und grob würfeln.



3 Die restlichen Zutaten für die Suppe abwiegen, abmessen und bereitstellen.



4 Das Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 1 Minute dünsten.



5 Die Fenchelstreifen dazugeben und etwa 2 Minuten mitdünsten. Die Orangenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.



6 Tomatenwürfel, Lauchringe und Orangenschale unterrühren und 1–2 Minuten mitdünsten.



7 Den Fischfond unter Rühren nach und nach dazugießen.



8 Krustentierfond (oder Krebsbutter in 250 ml heißem Wasser auflösen), Wein und Tomatenmark verrühren und hinzufügen. Thymianzweige waschen und trocken schütteln.



9 Thymian, Lorbeerblätter und Safran dazugeben. Die Suppe salzen, pfeffern und aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in etwa 20 Minuten weich garen.



10 Inzwischen die Fischfilets kalt abrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden.



11 Die Kartoffeln abgießen, pellen und halbieren.



12 Lorbeerblätter und Thymian entfernen. Den Bouillabaisse-Sud mit einem Pürierstab fein pürieren.



13 Das Püree durch ein feines Sieb in eine flache Schmorpfanne streichen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



14 Die Fischstücke und Riesengarnelen dazugeben.



15 Die Kartoffelhälften ebenfalls dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer bis kleiner Hitze etwa 12 Minuten ziehen (nicht kochen) lassen. Die Fischstücke, Garnelen und Kartoffeln anrichten. Die Suppe darüberschöpfen.

TIPP Traditionell isst man zur Bouillabaisse geröstete Brotscheiben mit Rouille: Dafür 2 Knoblauchzehen schälen. 1 kleine rote Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Knoblauch und Chilischote mit 200 ml mildem Olivenöl fein pürieren. 1 TL Safranfäden in 2 TL heißem Wasser auflösen. Safran und 2 Eigelbe in einem hohen Rührbecher verrühren. Das Knoblauch-Chili-Öl mit einem Pürierstab nach und nach untermixen, bis die Rouille eine Konsistenz wie Mayonnaise hat. Die Rouille mit Salz und einigen Spritzern Zitronensaft kräftig abschmecken.

JOHANN'S TIPP

»Dieses traditionelle Fischgericht können Sie mit unterschiedlichen Meeresfrüchten veredeln. Gut geeignet sind zum Beispiel Hummerstücke oder halbierte Schwänze vom Kaisergranat. Außerdem können Sie noch ausgelöste Jakobsmuscheln oder andere Muschelsorten in der Suppe mitgaren. Anstelle der Rouille können Sie auch eine Knoblauch-Mayonnaise dazu servieren.«

WIENER SCHNITZEL

Für 4 Portionen
1 EL Öl
4 Kalbsschnitzel (à 160 g, aus der Kalbsoberschale geschnitten)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Mehl
50 ml Sahne
2 Eier (Größe M)
150 g Semmelbrösel
200 g Butterschmalz
Garnitur: 4 Zitronenscheiben
4 Sardellen
1 EL Kapern
4 Blättchen glatte Petersilie

Außerdem
Frischhaltefolie

JOHANN'S TIPP

»Das echte Schnitzel ist ein Wiener Schnitzel. Es ist aus Kalbfleisch, und die Panade muss beim Braten die typischen Wellen entwickeln. Soufflieren nennen wir Profiköche das. Es soll immer noch Leute geben, die ein gebackenes Schnitzel mit Sauce essen. Das ist für mich ein Frevel.«



1 Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und dünn mit Öl bestreichen.



2 Die Kalbsschnitzel nacheinander auf die Folie legen und damit bedecken.



3 Das Fleisch vorsichtig mit einem Plattiereisen dünn, etwa 3–5 mm, klopfen.

TIPP Wenn Sie kein Plattiereisen haben, klopfen Sie das Fleisch mit der flachen Klinge eines Hackbeils oder mit einer schweren Pfanne flach.



4 Die Kalbsschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



5 Das Mehl sieben, damit es sich locker um das Fleisch legen kann. Das Fleisch in dem Mehl wenden.



6 Das überschüssige Mehl mit den Händen vorsichtig abklopfen.



7 Die Sahne halb steif schlagen. Eier und Sahne in einer flachen Form mit einer Gabel verquirlen.

TIPP Die Eiersahne macht die Panade saftiger.



8 Die melierten Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und gut abtropfen lassen.



9 Das Fleisch in den Semmelbröseln wenden.

TIPP Die Panierung nicht andrücken, da sie sonst durchweicht und sich nicht locker und wellig um das Fleisch legt.



10 Das Butterschmalz in einer Pfanne auf 160–170° (Frittier-Thermometer) erhitzen. Die Schnitzel darin schwimmend ausbacken. Damit die Panierung locker und wellig aufgeht: die Pfanne vorsichtig schwenken oder das Fleisch mit dem heißen Fett begießen. Sobald die Unterseite goldgelb gebacken ist, das Schnitzel



wenden und auf der zweiten Seite fertigbacken. Die goldbraun gebackenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Garnitur: Auf jede Zitronenscheibe 1 aufgerollte Sardelle, ein paar Kapern und 1 Petersilienblatt geben. Auf die Schnitzel setzen.

VANILLE-EISCREME

Für 750 ml
1 Vanilleschote
250 ml Milch
250 ml Sahne
100 g Zucker
2 Eier (Größe M)
2 Eigelbe (Größe M)



1 Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

TIPP Das Mark löst sich leichter von der Schote, wenn Sie die Schote vor dem Aufschneiden mit Daumen und Zeigefinger leicht massieren.



2 Milch mit dem Vanillemark und der ausgekratzten Schote in einen Topf geben, die Sahne zugießen.



3 Zucker in die Sahnemischung streuen und aufkochen lassen. Die Vanilleschote aus der heißen Sahne nehmen.



4 Eier und Eigelbe mit einem Schneebesen in einer großen SchlagSchüssel verrühren.

TIPP Eine Schlagschüssel oder ein Schlagkessel ist ein Gefäß mit rundem Boden zum Aufschlagen von Saucen und Cremes.



5 Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Vanillesahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen.

TIPP Der Schüsselboden darf das Wasser nicht berühren, sonst gerinnt die Masse.



6 Die Masse über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75–80° bindet die Ei-Sahne-Mischung und wird leicht dick.

TIPP Zum Aufschlagen eignet sich ein Schneebesen mit dünnen Drähten besonders gut.



7 Die Konsistenz der aufgeschlagenen Masse prüfen, indem man mit einem Löffel durch die Masse zieht. Wenn sich beim Pusten auf dem Löffelrücken eine »Rose« bildet, ist die richtige Konsistenz erreicht.

TIPP Den hier beschriebenen Vorgang nennt man in der Küchensprache »zur Rose abziehen«.



8 Die Eismasse vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.



9 Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

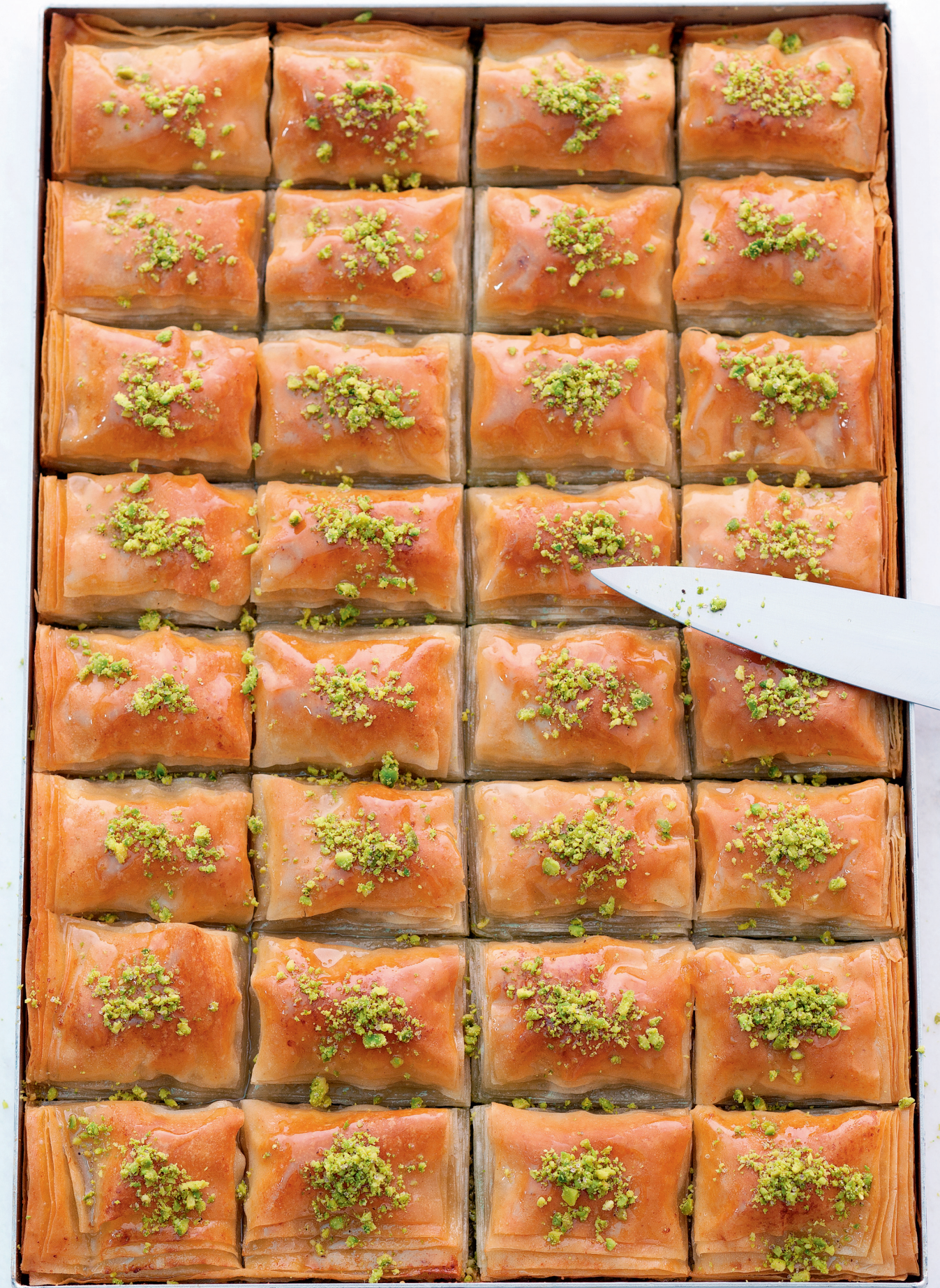


JOHANN'S TIPP
»Gerührt mit Gefühl und mit einfachen Mitteln verfeinert, gelingen Ihnen mit meinem Grundrezept eiskalte Verführungen.«

BAKLAVA

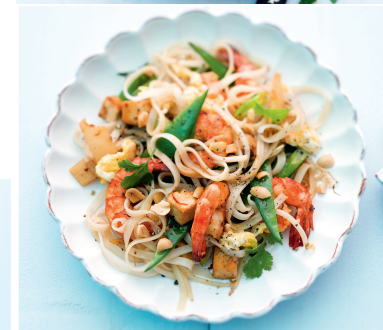


Wer mich kennt, weiß, wie sehr ich mich für Zuckerwerk begeistern kann – und dieses Gebäck aus dem Vorderen Orient hat es wirklich in sich. Es könnte süßer kaum sein, denn der ausgebackene Blätterteig wird in Sirup getränkt.





Das Vermächtnis des beliebten
Meisterkuchs mit umfangreicher
Küchenpraxis und den besten
Rezepten – perfekt erklärt und
ganz einfach nachzukochen.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN-978-3-8338-6410-0



9 783833 864100