



**LAFER  
WITZIGMANN**



**EINE FREUNDSCHAFT  
100 REZEPTE**

**GRÄFE  
UND  
UNZER**





**LA FER  
WITZIGMANN**



**EINE FREUNDSCHAFT  
100 REZEPTE**



INHALT

Vorwort 6

AUF DEN GENUSS 8

BILDER EINER FREUNDSCHAFT 11

Auf Spurensuche 13

FC Aubergine 13

Duell der Sterne 17

Wie alles begann ... 19

Die neue Küche 21

Das Produkt ist der Star 24

Back to the roots 27

Zwei Naturburschen im Sternehimmel 32

Die 10 Gebote der neuen Küche 37

Esspeditionen rund um die Welt 38

Kochen für den Chef 47

Geschafft! 48

Ein Tag in Guldental 55

Die Zukunft des Kochens 52

Fast wie im Paradies 56

100 REZEPTE 62

FRÜHLING 65

SOMMER 117

HERBST 175

WINTER 229

ZUM NACHSCHLAGEN

Rezeptregister 284

Danksagung 287

Impressum 288





## »Es gibt nichts Besseres als ein ofenfrisches Bauernbrot mit Butter.«

Johann Lafer

### GESCHAFFT!

Erschöpft und müde, aber glücklich sitzen Eckart Witzigmann und Johann Lafer am Abend zusammen mit Charles Schumann vor dem Kücheneingang seiner gleichnamigen Bar unter den Arkaden des Münchner Hofgartens und genießen einen Sundowner. Fast wie früher, als keiner der Köche nach einem langen Arbeitstag im »Aubergine« ans Nachhausegehen denken konnte. Allerdings war es damals doch wesentlich später, als es heute der Fall ist.

»Jungs, ich muss euch was zeigen«, sagt Charles Schumann, der seit Neuestem nur noch Carl mit »C« genannt werden möchte. Er kommt mit einem riesigen viereckigen Vollkornbrot seines fränkischen Lieblingsbäckers wieder, das beinahe so groß ist wie eine halbe Tischtennisplatte. Mit seinen feinen Händen bricht der Mann mit den langen weißen, nach hinten gekämmten Haaren grobe Stücke von dem noch unverehrten Laib und reicht sie den beiden Köchen, die zu seiner Rechten und zu seiner

Linken sitzen – dick bestrichen mit Süßrahmbutter, in Bioqualität natürlich. Alle drei beißen in das knusprige, ofenfrische Brot und kauen beseelt. Oft sind die einfachen Dinge des Lebens die besten. Genuss kommt eben nicht von Luxus, wie die beiden Botschafter des guten Geschmacks, die beim Kochen gern aus dem Vollen schöpfen und die Natur in ihrer Vielfalt feiern, fortwährend betonen. Und genau das sieht man gerade.

»Und jetzt, mein lieber Johann, finden wir endlich heraus, wer die besseren Sportler hat. Die Salzburger oder die Steirer«, sagt Eckart Witzigmann und öffnet ein blaues Köfferchen, in dem sechs Kugeln aus Stahl liegen. Auf dreien davon steht ECKART, auf den anderen MON AMI.

Und so neigt sich ein ereignisreicher Produktionstag für das vorliegende Kochbuch im Juni 2020 dem Ende genau so zu, wie er am Morgen startete: mit dem ansteckenden Lachen zweier Freunde. So was nennt man in München: a runde Gschicht.









# GEGRILLTE ROTBARBEN AUF BÄRLAUCHRISOTTO MIT KARAMELLISIERTEN KIRSCHTOMATEN



## Zubereitung:

### BÄRLAUCHRISOTTO:

1. Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Bärlauch gründlich waschen, trocken schütteln, klein schneiden und mit flüssiger Butter zu einer feinen Paste pürieren. Kalt stellen.
2. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem breiten Topf in 2 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis zufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Ein Viertel der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei öfter umrühren. Diesen Vorgang immer wieder wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis nach ca. 18–20 Min. gar ist.

### ROTBARBEN:

1. Inzwischen die Rotbarben innen und außen abbrausen, trocken tupfen und auf beiden Seiten im Abstand von ca. 2 cm mehrmals einschneiden. Fische mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten waschen, in Zucker wälzen und in kleinere Rispen zerteilen (Stängel nicht entfernen).
2. Backofengrill vorheizen. Rotbarben mit Rosmarin, Thymian und Tomaten auf einem Backblech verteilen und alles großzügig mit dem Olivenöl beträufeln. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben. Nach 6–8 Min. die Fische vorsichtig wenden und auf der anderen Seite weitere 6 Min. grillen.

## Anrichten:

Wenn der Reis nach ca. 18 Min. gar ist, aber noch ein wenig Biss hat, Parmesan und Bärlauchbutter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Je eine gegrillte Rotbarbe mit einigen Tomaten daraufgeben und nach Belieben mit frischem Bärlauch garnieren.

## Zutaten für 4 Personen:

### BÄRLAUCHRISOTTO:

- \* 50 g Bärlauch
- \* 75 g flüssige Butter
- \* 2 Schalotten
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 250 g Risottoreis
- \* 100 ml Weißwein
- \* 750 ml Gemüsebrühe
- \* 50 g frisch geriebener Parmesan
- \* Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ROTBARBEN:

- \* 4 kleinere Rotbarben (küchenfertig; à ca. 150 g)
- \* Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- \* Saft von 1 Zitrone
- \* 300 g Kirschtomaten (an der Rispe)
- \* 2–3 EL Zucker
- \* je 2–3 Zweige Rosmarin und Thymian
- \* 3–4 EL Olivenöl
- \* frischer Bärlauch zum Garnieren



# SOUVENIR AUS TOKIO: LACKIERTER SCHWEINEBAUCH MIT PAK CHOI



## Zubereitung:

1. Den Schweinebauch etwa 1,5 Std. in salzlosem Wasser köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und in ca. 5 cm große Würfel schneiden.
2. Sake, Bonito-Granulat, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch mit 1,8 l Wasser mischen. Die Fleischwürfel hineingeben, langsam aufkochen und das Fleisch dann ca. 1,5 Std. weich köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und den Kochfond sirupähnlich reduzieren.
3. Die butterweichen Fleischstücke von allen Seiten in der Teflonpfanne im Zucker langsam karamellisieren. Mit dem reduzierten Kochfond begießen.
4. Die Frühlingszwiebeln und den Pak Choi kurz in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und auf die Fleischwürfel setzen. Mit Koriander garnieren.

## TIPP:

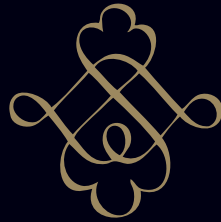
Man kann auch einige Scheiben Japanischen Rettich in etwa 2 cm dicken Scheiben 1,5 Std. mitköcheln lassen und zum Fleisch servieren.

## Zutaten für 4 Personen:

- \* 1 kg durchwachsender frischer Schweinebauch
- \* 200 ml Sake
- \* ½ EL Bonito-Granulat
- \* 100 ml dunkle, ungesalzene Sojasauce (aus dem Asialaden)
- \* 30 g Ingwer (in grobe Scheiben geschnitten)
- \* 30 g Knoblauch
- \* 1-2 EL Zucker zum Karamellisieren
- \* 60 g Frühlingszwiebeln (nur das Grüne; in Streifen geschnitten)
- \* 500 g junger Pak Choi (der Länge nach geschnitten)
- \* Salz
- \* frischer Koriander zum Garnieren



# 40 JAHRE STERNEKÜCHE



Eckart Witzigmann, Koch des Jahrhunderts, und Johann Lafer, vielfach ausgezeichnete Sternekoch, haben – jeder auf seine Art – die deutsche Esskultur bereichert. Doch die beiden verbindet nicht nur ihre Passion für gutes Essen, sondern auch eine jahrzehntelange Freundschaft.

Für dieses Buch haben die beiden Ausnahmeköche sich noch einmal getroffen, zusammen eingekauft, gekocht und sich an alte Zeiten erinnert ... Herausgekommen sind ihre ganz persönlichen 100 Lieblingsgerichte – Klassiker, neue Kreationen und Gerichte, die Küchengeschichte schrieben.

Dieses Kochbuch ist so anregend und erfrischend wie ein Glas Champagner auf einer familiären Küchenparty der beiden Spitzenköche – und so inspirierend, als würde man einen Tag mit ihnen zu Hause in München oder im Guldental verbringen.

**EIN HOCH AUF DEN GENUSS  
UND DIE LEBENSFREUDE!**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7527-4

