

Johanns Küche

J O H A N N L A F E R

„Einfach und gut kochen mit der besonderen Lafer-Raffinesse“



GRÄFE
UND
UNZER

Rezeptkategorien



Ich präsentiere Ihnen altbekannte Gerichte mit einem ganz neuen Dreh – Sie dürfen gespannt sein.



Das Essen macht sich praktisch von allein – und Sie können sich den schönen Dingen des Lebens widmen.



One-Pot-Gerichte sind der neueste Schrei – und sorgen für eine schöne kulinarische Abwechslung.



Im Handumdrehen etwas Feines auf dem Tisch – denn Sie wissen ja: Schnell ist kein Feind des Guten.

Inhalt

4	Vorwort	36	Der letzte Schliff
6	Aufgelaft!	38	Deftiges gekonnt zubereitet
8	Meine treuen Begleiter	40	Alles für das süße Finale
10	Immer eine gute Wahl	42	Vorspeisen
12	Jung und taufisch	62	Suppen
14	Grüne Wunder	86	Vegetarisch
16	Kleine Offenbarungen	110	Fisch
18	Wahre Prachtstücke	136	Fleisch
20	Fisch verliebt	162	Desserts
22	Jedem Topf seinen Deckel		
24	Weitere fleißige Helfer		
26	Meine Küchenhelden		
28	Hübsche Helden		
30	Echte Genusshelden		
32	Helden mit gesunder Mission		
34	Blitzschnelle Helden		
		186	Rezeptregister
		192	Impressum



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch habe ich am Beginn eines Wendepunktes in meinem Leben verfasst. Nach umtriebigen und erfolgreichen Jahren im Sternezyklus der Gastronomie reife mein Entschluss, mich von diesem „Leistungssport“ zu verabschieden. Auf meinen kulinarischen Reisen beobachte ich, dass die Gäste nicht mehr zwingend auf Sternejagd sind. Es gibt eine tiefe Sehnsucht nach der traditionellen, einfachen Küche. Dieser eine besondere Art der Raffinesse zu verleihen, war seit jeher der Grundgedanke meiner Kochkunst. Ich möchte zurück zu meinen kulinarischen Wurzeln und habe dieses Buch dafür gewählt, um Sie daran teilhaben zu lassen – an meiner, an „Johanns Küche“. Dass Sie es nun in Ihren Händen halten, freut mich außerordentlich. Zeigt es doch, dass Sie mit und meiner kulinarischen Passion über die Jahre hinweg als Fan treu geblieben sind.

Dieses Buch soll Ihnen dafür Dank aussprechen. Deshalb habe ich mir einen besonderen Aufbau überlegt. Zunächst erfahren Sie, welche Lebensmittel meine treuen Begleiter sind, ohne die für mich Kochen nicht vorstellbar wäre. Darauf bauen meine Rezepte auf – sie besitzen Superkräfte in Sachen Optik, Geschmack, Gesundheit und Schnelligkeit. Auch wie Sie jedem Gericht zum letzten Schliff verhelfen, vermute ich Ihnen. Im Rezeptkapitel finden Sie wohl-

überlegte Gerichte vor: Diese sind entweder besonders schnell auf dem Tisch, machen sich wie von allein, kommen aus einem Topf oder sind echte Lafer-Klassiker, denen ich ein neues Gesicht gegeben habe. Zu jedem Rezept gibt es einen Kommentar von mir, der das Besondere daran herausstellt. In jedem Kapitel spielt raffinierte Schnelligkeit eine besondere Rolle: Ein grundlegendes, einfaches Gericht bekommt drei lebenslustige Varianten. Meine Rezepte sind für Sie leicht nachzuvollziehen und geben Ihren Gästen oder auch Ihrer Alltagsküche das gewisse Etwas – eben „aufgelafer“.

Sie sehen: Kochen bedeutet für mich Liebe und Leidenschaft. Während meiner langen beruflichen Laufbahn war ich immer überzeugt davon, dass nur mit außergewöhnlich guten Zutaten auch außergewöhnlich gute Ergebnisse zu erzielen sind. Sie stehen daher im Zentrum meiner Küche. So lassen sich aus banalen Gerichten ganz besondere Speisen zaubern, die Sie und Ihre Lieben nicht nur geschmacklich überzeugen. Sie öffnen Herzen und sorgen dafür, dass der Esstisch ein Ort echter Nähe wird. Ich möchte Ihnen aus meiner 45-jährigen Berufserfahrung etwas mitgeben: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Das tue ich auch. Ein gutes Essen ist wirklich überzeugend, wenn es berührt. Dann haben Sie alles richtig gemacht.

Ihr

Johann Lafer



Vorhang auf für die Quintessenz meiner Küche. Sie lernen meine treuen Begleiter und meine Küchenhelden kennen, ohne die Kochen für mich nicht denkbar ist. Sie sind so wertvolle Lebensmittel, dass sie zu Recht hier einen besonderen Platz erhalten. Auch erfahren Sie, wie Sie deftigen Rezepten und dem süßen Finale den letzten Schliff verleihen und was es für das Grand Finale zu beachten gilt. Damit Sie und Ihre Gäste zu dem Genuss kommen, den Sie sich verdient haben.

Aufgelafer!



Spitzkohl- Gurken-Kimchi mit Rinder-Satés

Zutaten für **4 Personen**
Zubereitungszeit: etwa **25 Minuten**

- 1 Den Spitzkohl halbieren, putzen, waschen, den Strunk heraus-schneiden und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen und die Hälften in Scheiben schneiden. Beides in einer Schüssel mit dem Salz mischen und mit den Hän-den kräftig durchkneten.
- 2 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Spitzkohl-Gur-ken-Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch, Chili-flocken, Sojasauce und Ahornsirup zugeben. Mit den Händen durchkneten und beiseitestellen.
- 3 Die Rinderhüfte längs in dünne Streifen schneiden und jeweils wellenförmig auf 8 Holzspieße stecken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Satés darin von allen Seiten scharf anbra-ten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Sojasauce angießen, einko-chen lassen und den Sesam darüberstreuen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Zum Anrichten das Kim-chi auf Tellern verteilen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und die Saté-Spieße darauflegen.

Für das Kimchi:

1 kleiner Spitzkohl
(etwa 300–400 g)
1 Salatgurke
2 TL Salz
3 Knoblauchzehen
2 EL Chiliflocken (Gochugaru;
erhältlich im Asialaden)
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup

Für die Saté-Spieße:

500 g Rinderhüfte
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 ml Sojasauce
1 EL Sesam
2 Lauchzwiebeln

Außerdem:

8 Holzspieße

■ Aufgelafernt!

” Die Zubereitung des koreani-schen, fermentierten Gerichts dauert, bis die milchsaure Gärung vollendet ist. Meine un-fermentierte Variante können Sie gleich genießen – oder gern auch einige Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. “

I Liebling – 3 Varianten

Nur ein bisschen Zeit muss sein für diese Köstlichkeiten – ein wunderbarer Salat, der in drei verschiedenen Gewändern daherkommt. Soll er reichhaltig und knackig, raffiniert-würzig oder richtig deftig sein? Sie haben die Wahl!



Bunte Salate

Rucolasalat / Für 4 Personen
Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1 **Salatgurke** waschen, schälen und würfeln. 1 **rote und gelbe Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen und würfeln. 1 **rote Zwiebel** schälen und würfeln. 400 g **Kirschtomaten** waschen und halbieren. Zutaten in einer Schüssel mischen. 80 g **Rucola** waschen, trocken schleudern und verlesen. 3 EL **Aceto balsamico bianco** mit 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf**, 5 EL **Olivenöl** und 2–3 **Prisen Salz** in ein Schraubglas füllen, verschließen und kräftig schütteln. Dressing über den Salat geben, Rucola locker unterheben und auf Tellern anrichten.



Variante 1
Mit marinierten Shrimps

250 g **gekochte, geschälte Shrimps** mit dem **Saft von 1 Zitrone** und 1 EL **gehacktem Dill** mischen. Mit **Salz, Pfeffer** und 1 TL **frisch geriebenem Ingwer** würzen. Über den Salat verteilen.



Variante 3
Mit Bratwurst und Oregano

Das Brät von 3 **frischen Bratwürsten** (grob oder fein) in kleinen Portionen aus der Pelle drücken und in einer Pfanne in 1 EL **heißem Olivenöl** braun braten. 3 **Stängel Oregano** waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen. Oregano unterschwenken und alles über dem fertigen Salat verteilen.



Variante 2
Mit Ei und Kürbiskernen

3 **Eier** hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. 3 EL **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu knistern beginnen und beiseitestellen. Dressing mit nur 2 EL **Olivenöl** und zusätzlich 3 EL **Kürbiskernöl** zubereiten und über den Salat geben. Zuletzt die Eier und Kürbiskerne darüber verteilen.

Asiatische Rinderfilet-Bowl mit Pak Choi

Zutaten für **4 Personen**
Zubereitungszeit: etwa **40 Minuten**

- 1 Das Rinderfilet straff in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in das Gefrierfach legen.
- 2 Inzwischen den Pak Choi und den Spinat putzen, waschen und trocken tupfen. Den Spinat verlesen, den Pak Choi in Stücke schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, die Stiele abschneiden und die Köpfe vierteln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und grob reiben. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Chili und Ingwer darin anrösten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Den Pak Choi und die Shiitake in die kochende Brühe geben und darin 1–2 Minuten garen.
- 3 Das Rinderfilet aus der Folie wickeln und mit einem dünnen, scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Teller verteilen und mit der Sojasauce beträufeln. Den Spinat in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Fischsauce würzig abschmecken. Den Thai-Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen.
- 4 Die sehr heiße Suppe auf vorgewärmte Schalen verteilen. Das marinierte Fleisch, die Basilikumblättchen und die Sprossen in die Suppe legen und sofort servieren.

300 g Rinderfilet, pariert
(ohne Sehnen)
2 kleine Pak Choi
150 g junger Spinat
6 Shiitake-Pilze
1 Chilischote
2 cm frische Ingwerwurzel
1 TL geröstetes Sesamöl
1 l kräftige Rinderbrühe
3 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Fischsauce
1 Handvoll Mungobohnen-
Sprossen
2 Stängel Thai-Basilikum

Außerdem:

Frischhaltefolie

Aufgelaft!

„ Diese Suppe lebt von der kräftigen und würzigen Brühe. Investieren Sie die Zeit dafür, es lohnt sich. Besorgen Sie für die Bowls sehr frisches Rinderfilet – es kann in der Suppe wunderbar gar ziehen. “



Orientalische Kichererbsen-Fisch-Pfanne

Zutaten für **4 Personen**

Zubereitungszeit: etwa **25 Minuten**

- 1 Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Chili und Paprika darin 2–3 Minuten anbraten. Das Gemüse an den Rand schieben, das übrige Olivenöl in die Mitte der Pfanne geben und die Fischwürfel darin anbraten. Die Kichererbsen und die stückigen Tomaten hinzufügen, mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Behutsam mischen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- 3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Petersilie fein schneiden und über die fertige Pfanne streuen. Zum Servieren diese in tiefen Tellern anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt dünnes Fladenbrot.

600 g weißes Fischfilet (etwa Heilbutt, Kabeljau, Seelachs), ohne Haut und Gräten
1 rote Zwiebel
1 Chilischote
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht etwa 250 g)
2 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (etwa 400 g)
2 TL Ras el Hanout (erhältlich im Asialaden)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Petersilie
250 g Naturjoghurt
Fladenbrot (nach Belieben)

— Aufgelaftet!

„ Die Schärfe der Chili und die süßen und bitteren Noten des Ras el Hanout verbinden sich harmonisch mit der fruchtigen Tomatensauce. Sowohl die Kichererbsen als auch das Fischfilet lechzen nach dieser Flut an Aromen und danken es Ihnen mit besonderem Genuss. “





Mandel-Baiser-Törtchen mit Trauben

Für das Traubenkompott:

500 g helle Trauben
30 g Zucker
200 ml trockener, fruchtiger
Weißwein
½ Vanilleschote

Für die Törtchen:

etwas Butter für die Formen
4 Eier (Gr M)
80 g Zucker
1 Bio-Zitrone
200 g gemahlene Mandeln +
gemahlene Mandeln für die Form
1 Prise Salz
1 EL Puderzucker

Außerdem:

4 Tartelette-Formen
(12 cm Durchmesser)

Zutaten für **4 Personen**
Zubereitungszeit: etwa **25 Minuten**
(+ 20–25 Minuten zum Backen)

- 1 Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen und die längs aufgeschnittene Vanilleschote zugeben. Alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Die Trauben zugeben und kurz darin erhitzen. Zum Abkühlen beiseitestellen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Tartelette-Formen mit Butter einfetten und mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Zwei Eier trennen. Die beiden ganzen Eier mit den Eigelben und 50 g Zucker in etwa 2–3 Minuten schaumig aufschlagen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Mandeln und die Zitronenschale behutsam unter den Ei-Zucker-Schaum heben.
- 3 Die Masse in die vorbereiteten Formen verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken. Inzwischen die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Dabei den übrigen Zucker einstreuen. Den Eischnee auf den Törtchen verteilen und diese in 8–10 Minuten goldbraun fertig backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit dem Traubenkompott servieren.

■ Aufgelafer!

Ein Gebäck ohne Mehl, das locker und leicht daherkommt. Die Mandeln im Teig machen ihn ungemein saftig und aromatisch. Perfekt für alle, die Mehl (und Gluten) meiden wollen – und natürlich für alle Mandelliebhaber.

Johann Lafers kulinarisches Manifest: Die Kunst der einfachen Küche!



Johann Lafer besinnt sich nach Jahrzehnten in der Spitzengastronomie wieder seiner kulinarischen Wurzeln und widmet sich nun seiner Herzensangelegenheit: einer traditionellen, aber dennoch modernen Alltagsküche. Diese über 60 „aufgelafernten“ Rezepte verkörpern diese Neuorientierung:

Aus vordergründig simplen Gerichten wird ganz unkompliziert etwas Besonderes – denn mit kleinen Tipps und Kniffen und überraschenden Ideen bekommt jedes Gericht einen Ritterschlag.

Johann Lafer beweist:
Einfach und raffiniert sind absolut kein Widerspruch!

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-7084-2



9 783833 870842