

JOHANN LAFER

L
wie Lafer

100 Lieblingsgerichte

GU



Inhalt

Vorwort	7
Suppen	9
Kleine Gerichte	43
Fisch	93
Fleisch	135
Vegetarische Gerichte	181
Desserts und Gebäck	233
Register	282
Impressum	288



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kochbegeisterte.

ich freue mich sehr, meine Erfahrungen, mein Können und vor allem meine Freude und Passion für den guten Geschmack mit Ihnen zu teilen! Jeder kann kochen – mit den richtigen Produkten, ein bisschen Geduld und Genauigkeit und nicht zuletzt mit meiner Hilfe. In diesem Buch habe ich meine 100 persönlichen Lieblingsrezepte zusammengestellt. Nach über 50 Jahren als Meisterkoch können Sie nun meine Küche erleben: regionale Spezialitäten und Rezepte aus aller Welt, Klassiker und aktuelle Trends, einfache Zubereitungen und raffinierte Geschmackserlebnisse, Deftiges und Feines, Grundrezepte und ihre Variationen und natürlich süße Verführungen.

Dabei steht für mich immer die extreme Sorgfalt bei der Erstellung der Rezepte im Mittelpunkt. Sind die Lebensmittel leicht zu bekommen? Geht es einigermaßen schnell? Sind es klassische Speisen, aber neu interpretiert? Ich möchte, dass Ihnen das Nachkochen der Rezepte gelingt und Sie sich »ein bisschen Lafer« nach Hause holen können. Ich teile mit Ihnen meine Kochleidenschaft und weihe Sie in das Geheimnis meines Erfolgs ein: die Kunst der einfachen Küche. Die Kunst, mit einfachen Mitteln alle zu begeistern – Familie, Freunde und Gäste.

Ich danke meinen treuen Fans und möchte weiterhin Menschen für gutes Essen begeistern und Ihnen den Spaß am Kochen vermitteln! Teilen Sie meine kulinarische Leidenschaft mit mir. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen und schöne Lafer-Momente mit Familie, Freunden und Gästen!

Dazu lädt Sie ganz herzlich ein,

Ihr Johann Lafer



Sülze



Zugegebenermaßen nicht jedermanns Sache – aber wer Aspik grundsätzlich gerne mag, sollte sich einen Ruck geben und sich daran versuchen. Und es ist gar nicht so aufwendig, wie es auf den ersten Blick vielleicht erscheint. Sie müssen keineswegs unbedingt eine ausgeprägte filigrane oder künstlerische Ader haben, um mit reizvollen Sichteinlagen zu arbeiten.



Gemüsesülze

Für 6–8 Portionen: 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika | 3–4 Möhren | 2 Stangen Staudensellerie | 3 Stangen weißer Spargel | 200 g grüne Bohnen | 2 Lorbeerblätter | ½ Bund glatte Petersilie | ½ Bund Liebstöckel | ½ TL schwarze Pfefferkörner (zerstoßen) | 3 TL grobes Salz | 2–3 EL Sojasauce | 10 Blatt weiße Gelatine | 1 TL Öl für die Form
Außerdem: Eiswasser | 1 Terrinenform (1 l Inhalt) | Frischhaltefolie



1 Paprika, Möhren, Sellerie, Spargel und Bohnen schälen bzw. putzen und waschen. Die Gemüse je nach Größe längs halbieren oder in Streifen schneiden.



2 700 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Lorbeer, Kräuter und Pfeffer dazugeben, mit dem Salz würzen und 3 Minuten köcheln lassen.



6 Die Gelatineblätter 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Sud erhitzen.



7 Die Gelatine gut ausdrücken und im heißen Sud auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



3 Die Gemüse portionsweise nach und nach darin knackig blanchieren. Die Paprika braucht dazu 2–3 Minuten, der Sellerie 4–6 Minuten und Spargel, Möhren und Bohnen jeweils 5–8 Minuten.



4 Das Gemüse herausheben und in Eiswasser abschrecken.



5 Den Blanchiersud durch ein feines Sieb gießen, mit der Sojasauce würzen und 500 ml abmessen.



8 Eine Terrinenform dünn mit Öl auspinseln und mit Frischhaltefolie auslegen. In eine mit Eiswasser gefüllte Form stellen. Auf den Boden etwa 1–2 cm hoch Fond gießen und fest werden lassen. Das Gemüse einschichten. Jede Schicht immer mit Fond bedecken und fest werden lassen.



9 Die Form bis kurz unter den Rand mit Fond auffüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Stürzen kurz in heißes Wasser tauchen und die Sülze mit der Folie stürzen. Folie abziehen und die Sülze am besten mit einem feinen Doppelwellenschliff-Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Geschmezzettes



Ohne Frage ist dieses Gericht für die meisten von uns untrennbar mit dem Gedanken an das Schweizer Original verbunden. Und das soll auch hier seinen wohlverdienten Platz einnehmen. Mit der Grundidee lässt sich jedoch vortrefflich spielen und ich kann nur empfehlen, es auch einmal mit Geflügel, Fisch oder ganz vegetarisch nur mit Gemüse auszuprobieren ...





Coq au Riesling

Ein Schmorgericht, das geradezu für einen Tisch voller Gäste bestimmt ist. Und das nicht nur, weil der Name so elegant klingt und schon für sich allein auf der Zunge zergeht. Statt wie im Burgund mit Rotwein veredeln die Elsässer das sauber gezupfte Federtier – wen wundert's – lieber mit einem Riesling. So oder so: Vive la France!

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Stubenküken kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Keulen mit einem Messer abtrennen. Die Brüste rechts und links entlang des Rückgrats abschneiden und ablösen. Die Trauben waschen und in kleine Rispen teilen. Die Speckscheiben in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer andrücken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 Die Stubenkükenstücke mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Fleischstücke in Mehl wenden. Das Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, Fleischstücke, Zwiebelhälften und Knoblauch mit Kräutern und Lorbeerblättern darin rundum kräftig anbraten.

3 Die Stubenkükenteile herausnehmen. Den Bratensatz mit Wein ablöschen und den Fond dazugießen. Das Tomatenmark unterrühren. Stubenküken, Trauben und Speckstücke in den Sud legen. Den Topf auf den Boden des Backofens stellen und die Stubenküken etwa 40 Minuten schmoren lassen.

4 Den Topf herausnehmen, den Schmorsud in einen Topf abgießen und offen bei mittlerer Hitze um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die kalte Butter stückchenweise mit einem Pürierstab untermixen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen und das Fleisch warm halten. Die geschmorten Stubenküken mit Trauben, Speck, Zwiebeln und Sauce auf Tellern anrichten.

Für 4 Portionen:

2 Stubenküken (à ca. 600 g)
 250 g kernlose helle Weintrauben
 6–8 dünne Scheiben geräucherter Speck
 4–6 kleine Zwiebeln
 3–4 Knoblauchzehen
 3–4 Zweige Thymian
 2–3 Zweige Rosmarin
 Salz, Pfeffer
 Mehl zum Wenden
 50 g Butterschmalz
 2–3 Lorbeerblätter
 500 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
 150 ml kräftiger Geflügelfond (Glas)
 1 EL Tomatenmark
 100 g kalte Butter

Johanns Tipp

Dazu passt eine cremige Polenta: Dafür 500 ml Geflügelfond (Glas) aufkochen. 100 g Instant-Polenta-griß unter Rühren dazugeben. Die Polenta unter Rühren in 5–10 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Butter und etwa 30 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 30 g Sahne mit einer Gabel steif schlagen und unter die Polenta heben.



Schwarzwälder Törtchen im Schokogitter

Das weltweit wohl bekannteste aller heimischen Sahnestücke kommt hier in einer neuen, modernen Form daher und setzt so optisch noch mal eins obendrauf.

1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts in etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl, Back- und Kakaopulver mischen, über die Eier-Zucker-Masse sieben und vorsichtig unterrühren.

2 Den Teig auf das Backblech streichen (etwa 15 x 20 cm). Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Das Backpapier abziehen. Kirschegeist und Puderzucker verrühren. Aus dem Biskuit 8 Kreise ausstechen, diese auf ein Tablett setzen und mit der Kirschegeistmischung beträufeln.

3 Die Kuvertüre klein hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Zwei Bögen Overheadfolie in 8 etwa 5 cm breite und 15 cm lange Streifen schneiden. Die geschmolzene Kuvertüre mit einer Papierspritztüte gitterartig auf die Folienstreifen spritzen. Die Folienstreifen mit dem Schokogitter nach innen um die Biskuitkreise legen und mit Klebeband fixieren. Die Kuvertüre fest werden lassen.

4 Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Kirschegeist und Vanillezucker erwärmen, 2 Blatt Gelatine dazugeben und darin auflösen. Die Mischung mit Quark und Zucker glatt rühren. Die Sahne unterheben. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen, auf dem Biskuit verteilen und die Törtchen etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5 Inzwischen für das Gelee 2 EL Kirschnektar erhitzen, die restliche Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Übrigen Kirschnektar unterrühren, die Mischung abkühlen lassen und auf der Creme verteilen. Die Törtchen etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Folie vorsichtig entfernen und die Törtchen auf Teller setzen.

Für 8 Stück:

Biskuitteig:

2 Eier (Größe M)
50 g Zucker
50 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Kakaopulver
2 EL Kirschegeist
1 EL Puderzucker

Schokogitter:

100 g Zartbitter-Kuvertüre

Füllung:

125 g Sahne
3 Blatt weiße Gelatine
2–3 EL Kirschegeist (ersatzweise
Vanillesirup oder Kirschnektar)
1 EL Vanillezucker
125 g Magerquark
75 g Zucker
125 ml Kirschnektar

Außerdem:

Backpapier
runder Ausstecher (ca. 4 cm Ø)
Overheadfolie
Papierspritztüte
Klebeband
1 Spritzbeutel

Wie Lecker!

In diesem außergewöhnlichen Buch verrät Ihnen der populäre Fernsehkoch 100 seiner ganz persönlichen Lieblingsrezepte.

Ob lang bewährte Klassiker oder kreative Interpretation derselben, ob traditionell aus der heimischen Steiermark oder international mit exotischen Aromen, ob mit Fleisch und Fisch oder faszinierend vegetarisch, ob raffiniertes Appetithäppchen oder süße Köstlichkeit: Jedes Gericht ist ein Zeugnis seiner über 50-jährigen einzigartigen Kochleidenschaft.

Denn eins vermag Johann Lafer wie kein anderer: mit einfachen Mitteln große kulinarische Erlebnisse zu schaffen, die alle begeistern.

Mit opulenten Bildern und vielen praktischen Step-by-Step-Anleitungen, die Lust aufs Nachkochen machen.

453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9571-5



9 783833 895715

www.gu.de