

JOHANN LAFER

Meine
50
besten
Rezepte

Ein Leben für den guten Geschmack

erzählt von Jan Hofer

»Ich bin als steirischer Bauernbub
aufgewachsen und das hat mich für
mein Leben geprägt.«

DIE ESSENZ MEINES KÜCHENLEBENS
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM
DES GRÄFE UND UNZER VERLAGS

GRÄFE
UND
UNZER



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Rezepte: Johann Lafer, Andreas Neubauer

Text: Jan Hofer

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrektur: Christian Wolf

Covergestaltung: Ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

Foodstyling: Andreas Neubauer

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8301-9

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Covermotiv und Fotografie: Markus Bassler, Frankfurt

Fotos: Markus Bassler, alamy, Hamburg Messe und Congress, Krug, Markus Hildebrandt, Peter Hönnemann, imago, privates Fotoalbum Johann Lafer, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8301 09_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

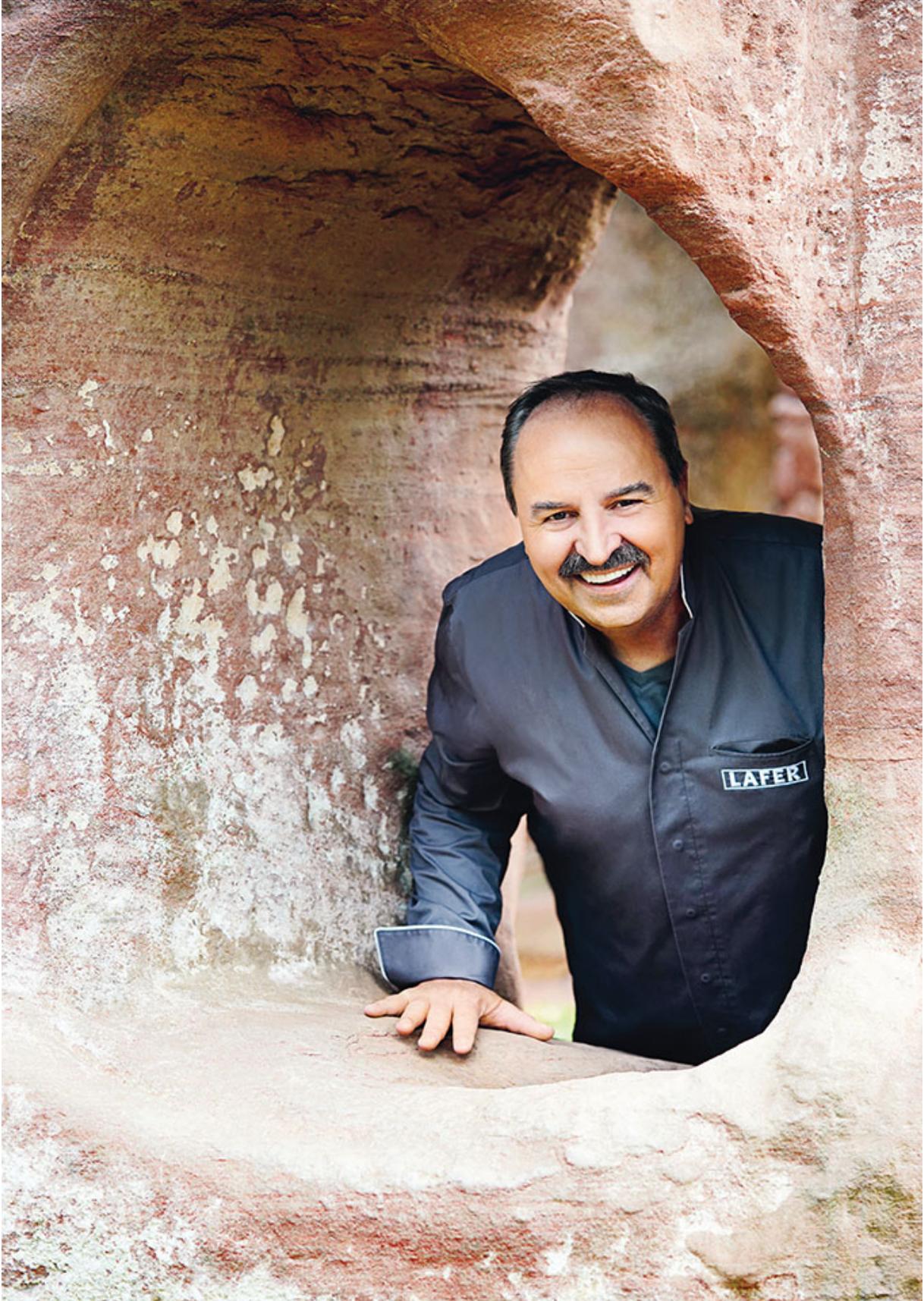
GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

»Zukunft braucht Herkunft.«

»Das Leben in der Steiermark war hart und einfach. Aber der kleine Hansi kannte es nicht anders. Tag für Tag eine Stunde zu Fuß in die Schule, Sommer wie Winter. Schulbus? Daran war noch nicht zu denken. Die »moderne Welt« war in St. Stefan im Rosental noch nicht angekommen. Das gesellschaftliche Leben fand am Sonntag beim Kirchgang statt. Und auch für den heranwachsenden Buben, der lange selbst Messdiener war, war sie ein wichtiger Bezugspunkt. Die meisten Freizeitaktivitäten fanden dort statt und manchmal spendierte der Pfarrer eine Wurstsemmel – bis heute ein unvergesslicher Genuss für Johann ... Schon als kleiner Junge war ihm bewusst, dass Lebensmittel, die Mittel zum Leben, ein kostbares Gut sind.«



Johann Lafer und ich, wir kennen uns seit mehr als 30 Jahren. Wann und wo wir uns zum ersten Mal begegnet sind, lässt sich nicht mehr auf den Tag genau feststellen. Sehr wahrscheinlich bei irgendeiner Fernsehsendung. Es ist auch unwichtig. Wichtig ist, dass wir uns von der ersten Sekunde an verstanden haben. Vielleicht lag es an unserer Herkunft. Beide aus provinziellen, kleinen Verhältnissen. Beide extrem zielstrebig und mit dem festen Willen, ganz nach oben zu kommen. Mir hat man, als Kind des unteren Niederrheins, nicht an der Wiege gesungen, irgendwann einmal ein fester Bestandteil der deutschen Fernsehlandschaft zu sein. Und Johann, geboren in einem Dorf in der österreichischen Steiermark, konnte ebenfalls nicht damit rechnen, ein herausragender Koch mit einer riesigen Fangemeinde zu werden.

Davon handelt dieses Buch: vom Weg des Steirer Bauernbuben in die Höhen des Kocholymps. Es ist eine Reise durch ein spannendes Leben, erzählt mit vielen Gerichten zum Nachkochen und Genießen. Denn das ist das größte Anliegen Johanns: auch aus den kleinsten und unscheinbarsten Dingen Genuss zu zaubern. Das kann er wie kein Zweiter.

»Man kennt Johann Lafer als den berühmten Koch, in Wirklichkeit aber ist er immer der kleine Hansi aus der Steiermark geblieben.« Dieser Satz der ZDF-Moderatorin Ingeborg Thomae nach einer Fernsehsendung beschreibt ziemlich genau die Person, die wir aus den Medien kennen, den herausragenden Koch, Entertainer und engagierten Botschafter für nachhaltige und gesunde Ernährung. Johanns großartige Karriere ist das Ergebnis harter Arbeit und des unbändigen Willens, immer das Beste in höchster Perfektion zu liefern. Diese Eigenschaften sind das Ergebnis

eines Elternhauses, in dem Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit rar waren. Wenn man etwas wollte, musste man es sich verdienen – und die Regeln waren streng. Nachlässigkeiten wurden nicht geduldet. So ist Johanns ganzes Leben bestimmt von der Suche nach Anerkennung. Bis heute, auf dem Gipfel seines Erfolges, hat sich das nicht geändert. Immer noch bestimmt die Perfektion sein gesamtes Handeln – im beruflichen genauso wie im privaten Bereich.

Schon als kleiner Junge war ihm bewusst, dass Lebensmittel, die Mittel zum Leben, ein kostbares Gut sind. Und so wurde alles verwertet, die Erzeugnisse aus der eigenen Nebenerwerbslandwirtschaft und das Wenige, was dazugekauft wurde. Hier wurde die Grundlage dafür gelegt, die Gaben, die die Natur uns bietet, wertzuschätzen. Das, was heute als ökologisch in Mode gekommen ist, war für Johann von jeher ein ungeschriebenes Gesetz. Nach einer langen erfolgreichen Karriere als Gastronom versteht er sich heute als Botschafter für nachhaltige, gesunde Ernährung und er wird nicht müde, in Vorträgen, Büchern und TV-Sendungen darauf hinzuweisen.

Dieses Buch dokumentiert das Leben Johann Lafers in vielen Rezepten aus den verschiedenen Stationen im In- und Ausland. Frei nach Jules Verne: In 50 Rezepten um die Welt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Johann Laffer', written in a cursive style.





1. Kindheit

Zukunft braucht Herkunft



Das Leben in der Steiermark war hart und einfach. Aber der kleine Hansi kannte es nicht anders. Tag für Tag eine Stunde zu Fuß in die Schule, Sommer wie Winter. Schulbus? Daran war noch nicht zu denken. Die »moderne Welt« war in St. Stefan im Rosental noch nicht angekommen. Das gesellschaftliche Leben fand am Sonntag beim Kirchengang statt. Und auch für den heranwachsenden Buben, der lange selbst Messdiener war, war sie ein wichtiger Bezugspunkt. Die meisten Freizeitaktivitäten gab es dort und manchmal spendierte der Pfarrer eine Wurstsemmel – bis heute ein unvergesslicher Genuss für Johann.

In seinem Elternhaus kam das auf den Tisch, was die eigene Nebenerwerbslandwirtschaft hergab. Man hatte alles, was man brauchte, und dennoch wurde an allen Ecken und Enden gespart, leider auch an Nähe und Liebe. Der junge Hansi und seine beiden Geschwister mussten sich die Zuneigung ihrer Eltern hart erarbeiten. Wenn jedoch Besuch kam, zeigte sich, dass die Lafers gute Gastgeber waren. Die gesamte Familie half mit, den Gästen alles zu bieten, was die Speisekammer hergab. Legendär sind Großvaters Rühreier mit Minzstängeln und Bauernbrot. Eine ungewöhnliche Kombination, die man aber unbedingt ausprobieren sollte. Übrigens, die Eierschalen wurden nicht einfach weggeworfen, sondern fein zerrieben wieder unter das Tierfutter gemischt. Das Wort Kreislaufwirtschaft war zwar noch nicht erfunden, trotzdem wurde genau diese überall angewendet. Eine wichtige Nahrungsquelle waren ohnehin die eigenen Hühner. Backhendl mit Häupterlsalat

etwa war eines der Gerichte, die man schnell zubereiten konnte und die immer dann auf den Tisch kamen, wenn überraschend Besuch vor der Tür stand. Dann wurde von Mutter Lafer eines der Hühner zur Strecke gebracht, gerupft, ausgenommen und zubereitet. Ein Gericht, das Johann Lafer bis heute geprägt hat. Dass man auch aus den Resten feine Sachen machen kann, das wusste man im Hause Lafer. Die Rahmsuppe mit Geflügelklein ist ein beredtes Beispiel. Und das immer mit der Maßgabe, den Grundgeschmack des Produktes zu erhalten. Die Auswahl an Gewürzen war ohnehin beschränkt. Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel, im Winter Zimt und natürlich Nelken, denn die konnte man auch als Hausmittel gegen Zahnschmerzen verwenden. Wohlgemerkt: Derart feine Speisen gab es nur zu besonderen Anlässen und zur Vorbereitung gehörte, dass ein Huhn, ein Schwein oder ein Kaninchen geschlachtet wurde. Nur die Kuh wurde verschont, denn die musste ja weiterhin die Milch geben.



Die ganze Familie entspannt auf einer Wiese vor dem elterlichen Haus in St. Stefan. Rare Momente, die vor allem die Kinder genossen.

Bis heute ist das Sammeln von naturnahen Produkten überall auf der Welt Johanns größte Leidenschaft. Bei allem Überfluss, den unsere moderne Wohlstandsgesellschaft bietet, hat er seine Herkunft nie vergessen und nach wie vor gilt für ihn, zumindest in kulinarischer Hinsicht, der Satz des österreichischen Schriftstellers Peter Rosegger: »Arm ist nicht, wer wenig hat, sondern wer viel braucht.«

Johann hat seit jeher ein Faible für Mehlspeisen. Daheim in St. Stefan war Mutter Lafer für diese zuständig, aber sie hatte in ihrem Sohn einen fleißigen und wissbegierigen Helfer. Sein Hang zur Perfektion wurde damals geboren und auch hier war die Mutter wegweisend: Wenn mal etwas nicht so ganz gelungen war, schlug sich das sofort auf ihr Gemüt, sie war tagelang grantig und unausstehlich. Wurde beispielsweise bei den Faschingskrapfen der Rand nicht gleichmäßig oder gar schief und war vielleicht die süße Füllung nicht perfekt gelungen, war Mutter Lafer schlecht gelaunt und man ging ihr möglichst aus dem Weg. Doch selbst das hat den kleinen Johann eher noch ermutigt, selbst am Herd tätig zu werden. Und so ließ er sich zum Geburtstag kein Spielzeug, sondern Rührschüssel und Schneebesen schenken. Er wollte genauso gut werden wie die Mutter. Dabei sollten die beruflichen Weichen ursprünglich anders gestellt werden: Der Pfarrer wollte den Buben für das Priesterseminar vorschlagen. Doch diese Ausbildung gab es nicht umsonst und das Geld für das Priesterinternat hatten die Eltern schlichtweg nicht. Man möchte meinen: Gott sei Dank! Welches Talent wäre verschenkt worden.

Inzwischen war Johann herangewachsen und wollte hinaus in die Welt. Da kamen ihm die Geschichten eines Seemanns aus dem Heimatort recht, der als Koch die Pfanne in der

Kombüse eines Schiffes schwenkte. »Köche kommen weit herum«, berichtete er und seine Geschichten weckten in dem kleinen Hansi Sehnsüchte und Träume. Also: Eine Kochlehre sollte es sein. In Graz, etwa 40 Kilometer von daheim entfernt. Für einen, der noch nie aus seinem Heimatort herausgekommen war, ein ziemliches Abenteuer. Der Vater fuhr mit ihm zu einem Vorstellungsgespräch und man fand Gefallen an dem aufgeweckten Buben. Er hatte die Lehrstelle und seine Großmutter schenkte ihm zum Ausbildungsbeginn 1973 den »Großen Pellaprat«, das kulinarische Standardwerk über die französische und internationale Küche, und das »Universal-Lexikon der Kochkunst«. Der Karriere als Meisterkoch stand also nichts mehr im Wege ...



Johanns Kindheitstraum, ein berühmter Fußballstar zu werden, ging leider nicht in Erfüllung. Dafür wurde er ein Star unter den Köchen.



Opas Rührei mit Minzstängel und Bauernbrot



Für 2 Personen (für Opa und mich)

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

6-8 Eier (Größe M)

75 g Sahne

Salz, Pfeffer

6-8 Zweige Pfefferminze mit braunem Stiel
50 g Butter
frisches Bauernbrot

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit der Sahne verquirlen und dann mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Blätter von der Minze zupfen und die Stiele klein schneiden (Blätter anderweitig verwenden).
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen. Die verquirlten Eier zufügen und unter gelegentlichem Rühren mit einem Spatel langsam stocken lassen.
4. Das Rührei auf zwei Teller verteilen und mit den fein geschnittenen Minzestängeln bestreuen. Dazu ein frisches Bauernbrot servieren.



Johanns Großvater war ein einfacher Mann, der in seiner Werkstatt wohnte und arbeitete. Dort stand auf einem Schrank, für den kleinen Bub unerreichbar, eine Blechdose mit geheimnisvollem Inhalt. Jeden Tag nahm der Opa einen Schluck daraus. Was mochte das wohl nur Wohlschmeckendes sein? Die Jahre zogen ins Land, Johann war inzwischen groß genug, um an die Blechdose zu gelangen. Wie groß war die Enttäuschung, als er feststellen musste, dass darin nicht etwa ein süßer Likör, sondern einfaches spanisches Olivenöl war. Der Geschmack war so nachhaltig, dass Johann noch Jahre später kein Olivenöl riechen, geschweige denn zu sich nehmen konnte. Das ist natürlich längst vergessen und heute ist Johann, wie kein Zweiter, ein Olivenölfan. Inzwischen sammelt er die kostbare Flüssigkeit in der ganzen Welt. Warum der Großvater jedoch täglich davon trank, ist ihm bis heute unerschlossen geblieben.



Rahmsuppe mit Geflügelklein



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 2 Std. Kochzeit

500 g gemischtes Geflügelklein (Flügel, Herz, Leber, Magen, Hals, evtl. Karkasse)

1 Zwiebel

2-3 Nelken

1 EL schwarze Pfefferkörner (zerstoßen)

Salz

300 g gemischtes Wurzelgemüse (Möhren, Staudensellerie, Lauch, Petersilienwurzel)

2 Lorbeerblätter

2 Zweige Petersilie

1-2 Zweige Majoran

50 g Butter

50 g Mehl

150 g Sahne

frische Petersilie

- 1.** Das Geflügelklein mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und evtl. etwas zerkleinern. In einen großen Topf geben, 750 ml kaltes Wasser angießen und aufkochen lassen.
- 2.** Die Zwiebel halbieren (nicht schälen), mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne setzen und dunkelbraun rösten. Geröstete Zwiebel, Nelken, zerstoßene Pfefferkörner und 1 kräftige Prise Salz zum Geflügelklein geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen. Dabei regelmäßig den Schaum abschöpfen.
- 3.** Das Wurzelgemüse schälen und mit Lorbeer, Petersilie und Majoran zu einem Bouquet binden. Zum Geflügelklein geben und dieses dann weitere ca. 30 Min. kochen.
- 4.** Gemüsebouquet und Gänseklein aus dem Topf heben und beiseitestellen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren. Herz, Leber und Magen in Würfel schneiden. Flügel und Halsfleisch vom Knochen zupfen. Das Wurzelgemüse klein würfeln.
- 5.** Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Mehliterrühren und ca. 5 Min. bei reduzierter Hitze goldbraun rösten. Dabei ständig rühren. Mit der passierten Flüssigkeit und Sahne aufgießen und alles um ca. $\frac{1}{3}$ einkochen lassen.

6. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Innereien, Fleisch und Gemüse in die eingekochte Suppe geben und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

Eine Spezialität aus Mutter Lafers Küche - immer nach dem Motto: Von einem Huhn kann man (fast) alles verwerten. Es kommt nur darauf an, was man daraus macht.



Wiener Schnitzel



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g; aus der Nuss oder dem Rücken)

2 Eier (Größe M)

75 g doppelgriffiges Mehl (Dunst)

150 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

125 g Butterschmalz

50 ml Sonnenblumenöl

Außerdem:

2 Zitronen (in Spalten)

kaltgerührte Preiselbeeren (selbst gemacht oder fertig gekauft)

- 1.** Die Kalbsschnitzel zwischen zwei leicht geölten Stücken Frischhaltefolie ca. 3 mm dünn plattieren. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei Teller geben.
- 2.** Die Schnitzel salzen und pfeffern. Erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und schließlich in Semmelbröseln panieren.
- 3.** Das Butterschmalz zusammen mit dem Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die panierten Schnitzel darin schwimmend von beiden Seiten unter ständigem Schwenken ca. 6 Min. goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4.** Gebackene Schnitzel mit Zitronenspalten und Preiselbeeren servieren. Bei uns zu Hause gab es dazu immer einen grünen Salat und gekochte Salzkartoffeln.



Ein gutes Wiener Schnitzel wird natürlich aus zartem Kalbfleisch gemacht. Das allerdings sah man im Hause Lafer früher nicht so eng. Es gab schlichtweg kein Kalb, das man hätte schlachten können. Stattdessen musste eines der Schweine erhalten, die auf dem Hof gehalten wurden. Umso wichtiger war die luftig-wellig gebackene Panade. Dazu muss das Schnitzel im Schmalz schwimmend ausgebacken und dabei ständig leicht geschwenkt werden. Ein kleiner Trick: Das Fleisch mit etwas Wasser einsprühen, bevor man es würzt und paniert. Dadurch hebt sich die Panade später wunderbar ab.



Backhendl mit Häupterlsalat