

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

Hinweis zur Optimierung

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Maria Hellstern

Lektorat: Eva Dotterweich

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, Antonia Bares, Hassan al Mothasib, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7190-0

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Peter Hönnemann

Fotos: Peter Hönnemann, Lukas Jahn

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7190 07_2019_01

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

Garantie



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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch habe ich am Beginn eines Wendepunktes in meinem Leben verfasst. Nach umtriebigen und erfolgreichen Jahren im Sternezirkus der Gastronomie reifte 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 mir 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, verrate ich Ihnen. Im Rezeptkapitel finden Sie wohlüberlegte 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 grundehrliches, 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 „aufgeliefert“.

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

A handwritten signature in black ink, reading "Johann Lape". The signature is written in a cursive style with a checkmark-like flourish at the beginning.



Aufgeliefert!

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.

Meine treuen Begleiter

Eine gute Basis legen

„Heutzutage ist es immer mehr Menschen ein wichtiges Anliegen, frisch zu kochen – was ich sehr begrüße.“

Auf einer Veranstaltung habe ich vor vielen Jahren den Satz „Schnell ist kein Feind von gut“ gehört. Die Frage, was er für meine Art zu kochen bedeutet, hat mich lange beschäftigt. Mit den Jahren hat sich meine Küche immer weiter davon entfernt. Dennoch gab es immer wieder die eindringliche Bitte meiner Fans nach Gerichten, die schnell auf dem Tisch stehen und dabei einen besonderen Dreh aufweisen. Ohne dafür zwei Stunden in der Küche zu stehen.

Dann kam die Zeit der Küchenschlacht. Während der Zusammenarbeit mit den großartigen Kandidaten dort ist mir einiges bewusst geworden. In nur 35 Minuten zaubern die Teilnehmer oftmals Gerichte, die ihresgleichen suchen. Und das ist auch die Zeit, die viele von uns zu Hause aufwenden möchten. Heutzutage ist es immer mehr Menschen ein Anliegen, frisch zu kochen – was ich sehr begrüße. Sie möchten aber nicht ewig am Herd stehen. Im Übrigen ist das auch der Grund, warum es eine solche Vielzahl an Küchengeräten gibt. Sie nehmen uns Arbeit ab und sorgen dafür, dass das Essen schneller auf dem Tisch steht. Dass Kochen ein Handwerk ist, steht dabei außer Frage. Es spricht nichts dagegen, sich professionelle Hilfe in Form von technischen Geräten zu holen. Einige gute Töpfe, Pfannen, Messer und andere Helferlein reichen, um optimal arbeiten zu können.

Echte Lebensmittel

Es gibt einige Zutaten, die aus meiner Küche nicht wegzudenken sind. Auf den folgenden Seiten lernen Sie die Lebensmittel näher kennen, ohne die es keine echte Lafer-Küche gibt. Sie sind seit Jahren meine treuen Begleiter, aus denen im Handumdrehen ein wunderbar geschmackvolles Gericht wird. Ich brauche sie zum Kochen wie das Salz für die Suppe. Sie sind für mich immer eine gute Wahl und sollten deshalb auch in Ihrem Vorratsschrank gern und oft gesehene Gäste sein.

Daneben spielen frische Zutaten die Hauptrolle in meiner täglichen Arbeit. Köstliches und knackfrisches Obst und Gemüse – allen voran Rucola, Rote Bete, Pak Choi, Salatgurke und meine Geheimwaffe, die Kartoffelsorte Bamberger Hörnchen. Beim Obst setze ich auf Kirschen, die immer noch als etwas exotisch angesehene Pomelo-Frucht und die feine Mango, aus der sich allerlei Wunderbares zaubern lässt. Hinzukommen hochwertiges Fleisch sowie möglichst fangfrischer Fisch – sie dienen als wertvolle Geschmacksträger.

Dazu gehört immer auch eine sensible Zubereitung, bei der das Produkt mit Bedacht verarbeitet wird. Da bin ich kompromisslos. Denn wenn eine Ochsenbacke nach fünf oder mehr Stunden Garzeit zart von der Gabel fällt, hat sich die Mühe gelohnt. Aus einem hervorragenden Produkt ist eine Speise geworden, die nicht so schnell in Vergessenheit gerät. Aber ein Salatblatt sechsmal zu waschen, auf Bambus zu trocknen, zu frittieren und anschließend zu Staub zu vermahlen – das ergibt in meinen Augen keinen höheren Sinn. Es tut auch dem Produkt nicht gut. Dann lieber auf die wunderbaren Kräuter und Gewürze setzen, die in jedem gut sortierten Supermarkt und auf Märkten zu finden sind.

Regional einkaufen

Wir können uns glücklich schätzen. Täglich können wir aus einem reichen Fundus an Lebensmitteln schöpfen, die uns in bester Qualität und ausreichend zur Verfügung stehen. Hervorragende Lebensmittel schaffen dann die beste Voraussetzung für wahres Kochvergnügen, wenn sie mit Bewusstsein eingekauft werden.

Die Wahl von Bio-Ware ist für mich die einzig logische Konsequenz. Die Bio-Siegel sorgen dafür, dass möglichst viel Gutes der ursprünglichen Lebensmittel bestehen bleibt. Der nachhaltige Anbau von Obst und Gemüse und die artgerechte Aufzucht von Tieren ist das Entscheidende. Dazu gehört, dass sie hauptsächlich regional bezogen werden. Auf langen Transportwegen geht einfach zu viel Frische verloren. Doch nicht nur das – auch für eine gute persönliche Klimabilanz macht es Sinn, bei Bauernhöfen oder Wochenmärkten mit regionalen Anbietern einzukaufen. Darüber hinaus erfahren Sie dort so viel Geheimwissen zu den Sorten und zu einer perfekten Zubereitung. Mit vielen meiner Händler bin ich schon seit Jahren befreundet. Auf dieses Vertrauen baut ein Großteil meiner Küche auf, und ich bin überzeugt, dass man das auch schmecken kann.

„Hervorragende Lebensmittel schaffen dann die beste Voraussetzung für wahres Kochvergnügen, wenn sie mit Bewusstsein eingekauft werden.“

Immer eine gute Wahl

Aus dem Vorratsschrank

Die Kunst meiner einfachen Küche lebt von einer Auswahl gut durchdachter Basiszutaten. Sie begleiten mich schon über Jahre hinweg, und ich bin ihnen treu geblieben. Diese Zutaten helfen mir, zu einem perfekten Ergebnis zu kommen. Zusammen kombiniert, ergeben sie eine geschmackliche Symphonie: Einige von ihnen sind so wandelbar, dass sie in Kombination mit ein, zwei neuen Zutaten ein völlig neues Gericht entstehen lassen. Sie merken – eine ausgezeichnete Ausgangslage für eine schnelle, bodenständige und dennoch raffinierte Küche.



1 Akazienhonig

Kommt bei mir schon morgens in den Tee und begleitet mich auch tagsüber beim Kochen. Er ist mild und doch aromatisch, dabei gut zu dosieren – perfekt für eine schnelle Küche.

2 Butterschmalz

Ist kein Butterschmalz im Haus, kann es bei mir auch kein Wiener Schnitzel geben. Denn nur damit bekommt es seinen feinen Buttergeschmack und lässt sich so herrlich knusprig ausbacken.

3 Hartweizengrieß

Damit gelingt Ihnen der perfekte Pizzateig. Auch selbst gemachte Nudeln bekommen damit den richtigen Biss. Anschließend in Salbeibutter schwenken und genießen – da geht mir das Herz auf.

4 Kichererbsen

Sie stehen bei mir hoch im Kurs. In der vorgegarten Version lassen sie sich blitzschnell mit frischem Gemüse zu einem Salat verfeinern oder mit Brühe und Gewürzen zu einem geschmackvollen Suppentopf zaubern.

5 Quinoa

Die kleinen Körnchen gibt es in verschiedenen Farben. Sie sind rasch gekocht und peppen jedes Pfannengericht auf, wenn mir der Sinn einmal nach etwas anderem als Pasta oder Reis steht.

6 Risottoreis

Er ist aus meiner Küche nicht wegzudenken. Ohne eine Flut an Zutaten, dafür mit viel Hingabe zubereitet, kreieren Sie in Kürze ein leckeres Gericht.

7 Körniger Senf

Die kleinen Senfkörner sind leicht scharf und würzig. Zusammen mit der enthaltenen Säure geben sie einem Salat ein unwiderstehliches Aroma. Und es knackt beim Draufbeißen so wunderbar.

Jung und taufersch

Obst und Gemüse

Für diese farbenfrohen Köstlichkeiten gilt: Möglichst frisch und knackig müssen sie sein. Ausnahmen, wie vakuumverpackte Rote Bete, sind erlaubt. Je kürzer deshalb die Transportwege sind, umso besser. Regionale Lieferanten gibt es mittlerweile überall. Viele Bauernhöfe, Gemüsebauern oder Gärtnereien bieten Selbstangebautes an. Auch auf Wochenmärkten können Sie auf Entdeckungsreise gehen. Natürlich ist Bio immer besser – doch auch hier auf regionale Angebote achten. Das Vertrauen zu Ihrem Gemüsehändler können Sie bei einer netten Plauderei gleich persönlich aufbauen.



1 Bamberger Hörnchen

Eine Kartoffelsorte, die es mir angetan hat. Sie ist festkochend, sehr aromatisch und länglich gewachsen. Da sie gleichmäßig dick sind, entstehen schöne Scheiben – einfach perfekt für Bratkartoffeln und Kartoffelsalat.

2 Kirschen

Bei uns als Kinder beliebt, weil „Kirschkernweitspucken“ eine tolle Beschäftigung war. Auch heute noch für mich unverzichtbar für fruchtige Desserts und eine große Vielfalt an Kuchen und Torten. Am besten schmecken sie sonnenwarm direkt vom Baum. Praktisch: Durch Haltbarmachen hat man das ganze Jahr etwas davon.

3 Mango

Trotz der langen Wege, die die Mango hinter sich hat, bevor sie auf unserem Teller landet: Ich bin dankbar, dass uns mit

ihr diese Aromenvielfalt zuteilwird. Ein bewusster Genuss ist im Sinne der Umwelt sicher ratsam.

4 Pak Choi

Sie sollten sich nicht verkohlen lassen – die zarten Blätter mit ihrem milden Aroma sind rasch angebraten. Mit Sojasauce und Limettensaft entsteht eine wirklich schmackhafte Gemüsebeilage.

5 Pomelo

Eine Zitrusfrucht, die mein Herz im Sturm erobert hat. Das mild-säuerliche Fruchtfleisch ist fest und dennoch saftig. Und passt deshalb so perfekt zu allen winterlichen Salaten, die einen Hauch Frische vertragen können.

6 Rote Bete

Weil im Vakuum vorgegart, schmecken die schönen roten Knollen so wunderbar süßlich herb. Am liebsten kombiniere ich sie mit Kürbiskernen, Ziegenkäse und Honig.

7 Rucola

Sie dürfen die frischen, knackig-würzigen Blättchen einfach über das fertige Gericht streuen. Ob Pizza, Flammkuchen, Salat oder raffinierte Vorspeise – Rucola ist optisch und geschmacklich immer eine zarte Bereicherung.

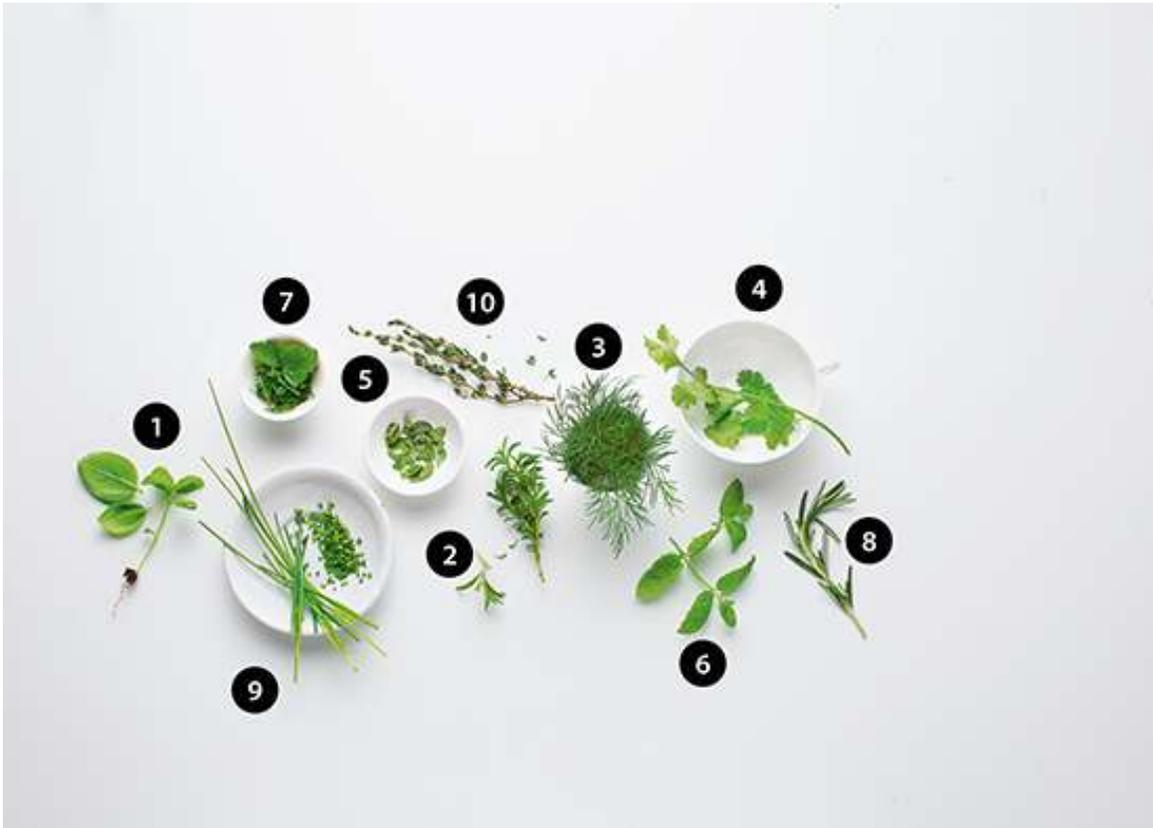
8 Salatgurke

Ein hoher Wassergehalt und fast keine Kalorien – sie überzeugt aus gesundheitlichen Gründen. Gleichzeitig ist die Gurke ein dankbarer Partner, egal ob mit Sesamöl, Honig und Wasabi oder ganz klassisch mit Honig, Dill und Zitronensaft.

Grüne Wunder

Würzige Kräuter

Eine Küche ohne Kräuter kann ich mir nicht vorstellen. Durch ihre aromatische Vielfalt und die optischen Feinheiten sind die grünen Blätter eine Bereicherung für jedes Gericht. Einige Kräutertöpfe auf die Fensterbank zu stellen oder im Garten anzupflanzen, ist heute zum Glück gang und gäbe. Selbst angesäte Kräuter brauchen zwar länger, bis man sie ernten kann, doch sind sie meist robuster. Je nach Sorte kommen sie jedes Jahr wieder. So haben Sie jederzeit einen frischen Vorrat.



1 Basilikum

Das Kraut hat sich vom italienischen Klassiker für „Caprese“ zum Küchenstar entwickelt. Heute gibt es zahlreiche Sorten, von Thai-Basilikum über Purple-Basilikum bis zu Zimt- oder Zitronenbasilikum.

2 Bohnenkraut

Es wird fast ausschließlich für Bohnengerichte eingesetzt, und hier gehört es unangefochten hinein. Auch für essigsaures Gemüse und Kartoffelgerichte ist es geeignet.

3 Dill

Wie der Deckel auf den Topf, gehört er mit seiner zarten Fenchelnote zu Gurke und Fisch. Dill wird nicht gehackt, sondern nur geschnitten.

4 Koriander

Er ist ein Klassiker der asiatischen Küche. Seine intensiven Aromen passen zudem gut zu exotischen Früchten oder Meeresfrüchten. Lagern Sie ihn in einem feuchten Tuch eingewickelt im Kühlschrank.

5 Majoran

Es wird auch als Wurstkraut bezeichnet, da es in der Wurstherstellung als Würzzutat eine Rolle spielt. Es ist für jeden herzhaften Genuss geeignet.

6 Minze

Die Blätter verfeinern neben Desserts auch Gerichte mit Fleisch, Fisch oder Milchprodukten. Die Blätter sind beliebt zum Garnieren. Ihre Sorten reichen von Zimt- über Zitronen- bis hin zu Apfel- oder Basilikumminze.

7 Petersilie

Ein beliebtes Universalkraut. Ich bevorzuge die milde Variante. Frisch gehackt, über ein in Butter gebratenes Fischfilet gestreut – schneller kann man nicht gut essen.

8 Rosmarin

Er ist mein unbestrittener Held bei allen Fleischgerichten vom Grill oder aus der Pfanne. Ein bis zwei Zweige zum Braten zugeben, und schon verströmt er seinen Duft nach Sommer und Sonne.

9 Schnittlauch

Er besitzt eine feine Schärfe und ist auch optisch eine Bereicherung für viele Gerichte. Er gehört in Salate oder eignet sich als letzter Schliff. Man kann sogar die zartlila Blüten mit verwenden.

10 Thymian

In meinem Kräutergarten stehen zahlreiche Thymiansorten, von zitronig bis würzig-herb. Die zarten Blüten setze ich am

liebsten bei Desserts ein. Ihr Aroma verbindet sich wunderbar mit Honig.

Kleine Offenbarungen

Getrocknete Gewürze

Sie sind braun, schwarz, gelb, rot oder orange. Ihr Duft ist süß, würzig, scharf oder herb. Gewürze bereichern jede Küche. Auf meinen Reisen durch die ganze Welt ist mir eine unfassbare Aromenvielfalt begegnet. Ihr Geheimnis lassen sich Gewürze am besten entlocken, wenn sie kurz angeröstet und frisch gemahlen oder zerstoßen werden. Gewürze sind nicht nur das Salz in der Suppe, sie hauchen jedem noch so banalen Gericht neues Leben ein.



1 Koriandersamen

Sie besitzen ein warm-würziges Aroma, das durch das Anrösten und Zerstoßen erst so richtig zur Geltung kommt. Ich liebe die kleinen Samen besonders in Desserts, egal ob schokoladig oder fruchtig.

2 Kreuzkümmelsamen

Er ist ein leiser Held in meiner Küche. Der erdige, leicht süßliche Ton gibt jedem frisch gebackenen Brot sofort eine Würze, die unbeschreiblich ist. Mit einem Stich Butter ist eine Scheibe davon der vollkommene Genuss!

3 Kurkuma

Neben Safran sorgt es für die schönsten Gelbtöne in der Küche. Ein Königreich für einen eigentlich schlichten

Basmatireis, der mit einigen Gewürzen und einem Teelöffel voll Kurkuma gekocht wird.

4 Lorbeerblätter

Nicht umsonst ein Gewürz, das in keinem meiner Schmorgerichte fehlen darf. Es gibt seine leichte Bitternote mit einem Hauch Süße erst nach und nach ab. Frische Lorbeerblätter am besten erst am Ende der Garzeit hinzugeben.

5 Malabarpfefferkörner

Fruchtig, mild und trotzdem scharf, unterstreicht er die Aromenvielfalt des Gerichts und sorgt dafür, dass es rund und vollkommen schmeckt.

6 Muskatnuss

Kartoffelpüree ohne frisch geriebene Muskatnuss? Für mich nicht vorstellbar. Sie würzt intensiv und lebt ihr blumiges Aroma besonders in Gerichten mit Milchprodukten aus. Also ruhig auch mal in Desserts versuchen.

7 Pimentkörner

Ein klassisches Gewürz für Braten und Schmorgerichte. Ich lasse es lange in meinen Gerichten ziehen, so kann es seine warme und leicht pfeffrige Note zuverlässig abgeben.

8 Safranfäden

Wen verzaubert dieses sonnengelbe Gewürz nicht? Macht es doch aus jedem Gericht ein Highlight. Ich verwende es immer sparsam, damit sich sein leicht süßliches und etwas bittere Aroma optimal entfalten kann.

9 Zimt

Seine warmen, süßlichen Aromen erinnern mich an meine Kindheit – es riecht sofort nach den heiß geliebten Buchteln, Kuchen oder Birnenkompott. Er ergänzt perfekt auch Schmorfleisch oder Fisch.

Wahre Prachtstücke

Das Beste vom Tier

Bei Fleisch zählen für mich vor allem drei Dinge: Qualität, Qualität und Qualität. Artgerecht wächst ein Tier auf, wenn es in seiner natürlichen Umgebung mit dem passenden Futter groß werden kann. So lagert es kein Wasser ein, und das Fleisch kann ein Aroma entwickeln, das seinen Essern schier den Atem raubt. Das Beste am sorgsamem Fleischgenuss: Der Verzehr tut auch der Seele gut. Lieber selten genießen und dafür richtig gut.