

JOHANN LAFER

DAS BESTE

MEINE LIEBLINGSREZEPTE



Die besten Rezepte aus über
40 Jahren Küchenerfahrung.



GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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, 2017


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: Claudia Bruckmann, Regina Denk

Korrektur: Anke Höhne, Caroline Kazianka

Covergestaltung: Leeloo Molnár

eBook-Herstellung: Martina Koralewska

 ISBN 978-3-8338-7741-4

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Michael Wissing

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7741 05_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



MINISTRONE

In dieser gehaltvollen Suppe sind die Aromen des Sommers mit den Nationalfarben und der bekannten Lebensfreude der Italiener vereint. Man nehme: eine satte Fülle an buntem Gemüse, reichlich frische Kräuter und einen erstklassigen Parmesan. Die Zutaten verändern sich von Region zu Region ein wenig, ebenso wie die Einlagen; in der Toskana und in Ligurien werden Nudeln bevorzugt, in der Lombardei eher Reis.



MINISTRONE

Für 4-6 Portionen: 3 Tomaten | 2 Möhren | 2 Stangen
Staudensellerie | 6 kleine festkochende Kartoffeln
½ Stange Lauch | 150 g breite Bohnen | ¼ Wirsing | 1
große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 5-6 EL Olivenöl
1 l Gemüsefond (Glas) | 2-3 Stängel Basilikum | ¼ Bund
glatte Petersilie | 3 Zweige Thymian | 150 g TK-Erbesen
150 g Suppennudeln | Salz | Pfeffer aus der Mühle | einige
Basilikumblätter zum Bestreuen | ca. 4 EL frisch geriebener
Parmesan zum Bestreuen

Außerdem: Eiswasser



1 Die Tomaten auf der runden Seite mit einem spitzen Küchenmesser kreuzweise einritzen.



2 Die Tomaten in kochendem Wasser 20-30 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln und die Stielansätze entfernen.



3 Die Tomatenviertel entkernen und grob würfeln.



4 Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, eventuell die Fäden abziehen. Kartoffeln schälen. Lauch und Bohnen putzen. Wirsing vom Strunk befreien. Kartoffeln und Gemüse waschen und klein schneiden.



5 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.



6 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.



7 Möhren, Kartoffeln und Bohnen dazugeben und etwa 1 Minute mitdünsten.



8 Die Tomatenwürfel ebenfalls dazugeben.



9 Anschließend den Fond unter Rühren angießen.



10 Basilikum, Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und die Kräuter in den Fond geben.



11 Die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.



12 Dann das restliche Gemüse und die unaufgetauten Erbsen dazugeben.



13 Danach die Suppennudeln in die Gemüsesuppe geben.



14 Die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 8-10 Minuten garen, bis die Nudeln bissfest sind.



15 Abschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



16 Die Kräuterstängel entfernen. Die Minestrone in tiefen Tellern anrichten, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättern und Parmesan bestreut servieren.

JOHANN'S TIPP

»In diesen beliebten italienischen Suppenklassiker gehört jede Menge frisches Gemüse. Je nach Saison können Sie die Gemüsesuppe beliebig variieren, zum Beispiel mit grünem oder weißem Spargel, Spitzkohl, Kohlrabi, Zuckerschoten oder Blumenkohl.«



BORSCHTSCH

In Anbetracht dieser köstlichen russischen Suppe erinnere ich mich sehr gerne an meine Zeit bei Eckart Witzigmann zurück:

Wann immer Borschtsch auf der Speisekarte stand, habe ich insgeheim gehofft, dass die Gäste zurückhaltend sind und für uns in der Küche noch ein Teller übrig bleibt. Wer etwas Schärfe vermisst, erzielt mit einem Klecks Meerrettich obenauf den gewünschten Effekt.



BORSCHTSCH

Für 4-6 Portionen: 500 g Rinderbrust | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 1 Zwiebel | 150 g Rote Bete
200 g Tomaten | 250 g Weißkohl | 100 g gekochter Schinken | 20 g Butter | 2 EL Rotweinessig
Zucker | 1 l Rinderfond (siehe > oder Glas) | 4 Stängel Petersilie | 2 Lorbeerblätter
4-5 EL saure Sahne | 4 kleine Dillzweige zum Garnieren
Außerdem: Eiswasser



1 Die Rinderbrust in einen großen Topf legen, mit Salz und Pfeffer würzen.



2 Das Fleisch mit kaltem Wasser knapp bedecken. Das Wasser aufkochen und das Fleisch zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 1 Stunde garen.