

DER GROSSE LAFFER

DIE KUNST DER EINFACHEN KÜCHE

*Aus dem langjährigen Erfahrungsschatz
eines leidenschaftlichen Kochs:*

60 beliebte Klassiker und wie man sie genial variiert.

Alle mit Fotoanleitung Schritt für Schritt erklärt.

**GRÄFE
UND
UNZER**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	Mousse au chocolat	224
Lebensmittel	9	Panna cotta	230
Töpfe und Pfannen	11	Parfait	238
Messer	13	Pesto	246
Backformen	15	Pizza	254
Küchenhelfer	17	Püree	260
Küchengeräte	19	Quiche	268
Bolognese	20	Räuchern	276
Bouillon	28	Ravioli	284
Brathähnchen	34	Risotto	294
Bratkartoffeln	42	Roastbeef	300
Carpaccio	50	Rösti	308
Chutney	58	Rote Grütze	316
Crème brûlée	64	Rotkohl	322
Crêpes	72	Rouladen	330
Crostini	80	Sauerbraten	338
Curry	88	Schmarrn	346
Eiscreme	94	Schnitzel	354
Fischklöße	102	Serviettenknödel	364
Frikadellen	108	Sorbet	372
Frikassee	116	Soufflé	378
Frühlingsrollen	122	Spätzle	386
Gefülltes Gemüse	128	Steak	396
Gemüsesuppen	134	Strudel	402
Geschnetzeltes	140	Sülze	410
Gnocchi	148	Sushi	418
Gratin	158	Tafelspitz	424
Gulasch	166	Tatar	432
Hollandaise	172	Tempura	440
Kartoffelsalat	180	Tiramisu	448
Klöße	188	Vinaigrette	458
Krustenbraten	196	Zabaione	464
Lasagne	202	Johann Lafers Profi-Tipps	472
Maultaschen	210	Rezeptregister	474
Mayonnaise	218	Register nach Menüfolge	478



Kochen wie Johann Lafer, wer möchte das nicht auch gern?
Mit diesem großen Kochbuch können Sie es lernen.
Mehr als 30 Jahre Berufserfahrung teilt er darin mit Ihnen
und auch in das Geheimnis seines Erfolgs weiht er Sie ein:
Es ist die Kunst der einfachen Küche. Die Kunst, mit einfachen
Mitteln alle zu begeistern. Familie, Freunde und Gäste.

Auf 480 Seiten präsentiert der TV- und Sternekoch mehr als
300 wunderbare Rezepte, in denen dem Leser die ganze Palette seiner
Erfahrungen zugute kommt. Von Bolognese und Bratkartoffeln bis zu
Tiramisu und Zabaione zeigt er Schritt für Schritt, wie 60 beliebte
Klassiker perfekt gelingen und wie man sie mit etwas Gespür für das
Besondere immer wieder eindrucksvoll variieren kann.

»Auflafern« wird von seinen Freunden im Kollegenkreis gern genannt,
was Johann Lafer auch in diesem Buch grandios gelingt:
traditionelle Gerichte, die jeder liebt, mit einfachen Mitteln in die moderne Küche
zu integrieren und zum kulinarischen Erlebnis zu machen.

»Ein Leben für den guten Geschmack« lautet das Motto Johann Lafers.
Mit diesem Buch können Sie es auch zu Ihrem Motto machen,
liebe Leserinnen und Leser. Voraussetzung dabei – und darauf legt der Mann
größten Wert – sind gute Lebensmittel, gutes Handwerkszeug
und der Spaß und die Freude beim Kochen.

Wir wünschen Ihnen schöne Lafer-Abende
mit Familie, Freunden und Gästen!



Töpfe und Pfannen

Ohne sie läuft in der Küche gar nichts. Doch die Vielfalt an Materialien, Größen, Formen und Preisen macht die Entscheidung nicht leicht. Hier ein kleiner Leitfaden.

Die Vielfalt der Materialien

Edelstahl ist rostfrei, säurebeständig, auf dem Kochfeld und im Backofen einsetzbar (Kunststoffgriffe müssen dann ofenfest sein), unverwüstlich und pflegeleicht. Da Edelstahl an sich ein schlechter Wärmeleiter ist, sind Töpfe und Pfannen aus diesem Material oft mit einem sogenannten Sandwichboden ausgerüstet: Zwischen zwei Schichten Edelstahl ist eine Lage aus Kupfer oder Aluminium eingezogen, das die Wärme besser leitet.

Stahlemail hat praktisch die gleichen Eigenschaften wie Edelstahl. Emaillierte Töpfe gibt es in einer großen Farbvielfalt.

Gusseisen ist schwer und braucht lange, bis es heiß ist. Dafür speichert es die Hitze lange, und das Geschirr sieht auch auf dem Tisch gut aus. Unbehandeltes Gusseisen muss nach jedem Spülen gut abgetrocknet und leicht eingeölt werden. Pflegeleichter ist emailliertes Gusseisen, das in vielen attraktiven Farben angeboten wird.

Kupfer leitet die Wärme besonders gut. Da Kupfer säureempfindlich ist, sind gute Töpfe und Pfannen innen mit Edelstahl beschichtet. Kupfergeschirr ist so edel, dass Sie es auch zum Servieren benutzen können. Es ist allerdings auch sehr teuer.

Aluminium ist ebenfalls ein guter Wärmeleiter, sehr leicht und wird oft antihafbeschichtet oder emailliert angeboten. Dünnes Aluminium kann ausbeulen und ist deshalb für Glaskeramik-Kochfelder, die einen planen Boden brauchen, nur bedingt geeignet. Auf dem Gasherd ist das kein Problem. Formstabil ist Kochgeschirr aus Aluguss, eine Legierung aus Aluminium und Gusseisen.

Induktion: Ob ein Topf für den Induktionsherd verwendbar ist, ist in der Regel auf dem Topfboden angegeben. Bei allen anderen Töpfen finden Sie es leicht heraus: Bleibt ein Magnet am Boden hängen, sind Topf und Pfanne induktionstauglich.

Qualitätsmerkmale

Gute Töpfe und Pfannen sind formstabil und leicht zu reinigen. Der Boden ist in kaltem Zustand leicht nach innen gewölbt. So kann er sich im heißen Zustand ausdehnen und liegt exakt plan auf der Kochstelle. Das ist besonders wichtig, wenn Sie auf einem Glaskeramik-Kochfeld arbeiten. Gute Töpfe und Pfannen haben einen glatten Schüttrand, damit Sie die Speisen gut abgießen bzw. umschütten können. Die Griffe sind stabil und rutschfest. Wichtig sind Griffe, die nicht heiß werden.

Grundausstattung Töpfe

Mit diesen vier Töpfen meistern Sie Ihren Küchenalltag:

Großer hoher Topf (ca. 6 l Inhalt) für Suppen und Eintöpfe, Nudeln, Spätzle und Klöße.

Mittelgroßer hoher Topf (ca. 4 l Inhalt) zum universellen Einsatz für das Garen bzw. Dünsten von Kartoffeln, Reis, Gemüse und Obst sowie für das Schmoren von Fleisch.

Kleiner flacher Topf (ca. 2 l Inhalt) für kleine Mengen.

Stielkasserolle (ca. 1–1,5 l Inhalt) für Saucen und Cremes.

Spezialisten

Was kochen Sie besonders gern und häufig? Danach richtet sich, welche dieser Spezialisten Sie sich anschaffen sollten:

Runder Bräter mit Deckel für Braten und Schmorgerichte. Bräter gibt es aus Edelstahl, Stahlemail oder Gusseisen.

WMF Vitalis Aroma Dampfgarer mit Siebeinsatz: Er ist für ganze Fische perfekt geeignet und auch wunderbar zum Garen von Spargel. Für mich ist dieser Bräter die kleinste Profiküche der Welt und unverzichtbar in einer guten Küche.

Schnellkochtopf: Mit hohem Druck werden Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Fleischgerichte in kürzerer Zeit gar als beim konventionellen Kochen. Die kürzeren Garzeiten und die verschlossene Methode ohne Einwirkung von Sauerstoff schonen Vitamine und Mineralstoffe.

Dämpftopf: Kochtopf mit Dämpfeinsatz zum schonenden Garen von Kartoffeln und Gemüse.

Grundausstattung Pfannen

Für erfolgreiches Braten brauchen Sie zwei Pfannen:

Hoch erhitzbar: Eine Pfanne aus Edelstahl, Stahlemail oder Gusseisen.

Antihafbeschichtet: Eine Pfanne, die Sie bei geringem Fettverbrauch zum Braten und Schmoren verwenden, aber auch für empfindliche Gerichte wie Eierspeisen einsetzen. Mit hohem Rand und Deckel ist sie vielseitig einsetzbar.

Als Standardgröße gilt eine Pfanne mit 24 cm Durchmesser. Damit sich Pfannengröße und die Menge des Bratguts entsprechen und der Platz auf dem Kochfeld optimal genutzt wird, sollten Sie von beiden Pfannentypen auch noch eine größere (26 oder 28 cm Durchmesser) und eine kleinere (20 oder 18 cm Durchmesser) im Schrank haben.

Spezialisten

Was soll bei Ihnen noch knusprig auf den Tisch kommen? Pfannen für den Spezialeinsatz:

Ovale Fischpfanne mit Antihafbeschichtung für ganze Fische. **Grillpfanne** mit Rillen im Boden für die perfekte Nachahmung des Grillrostes.

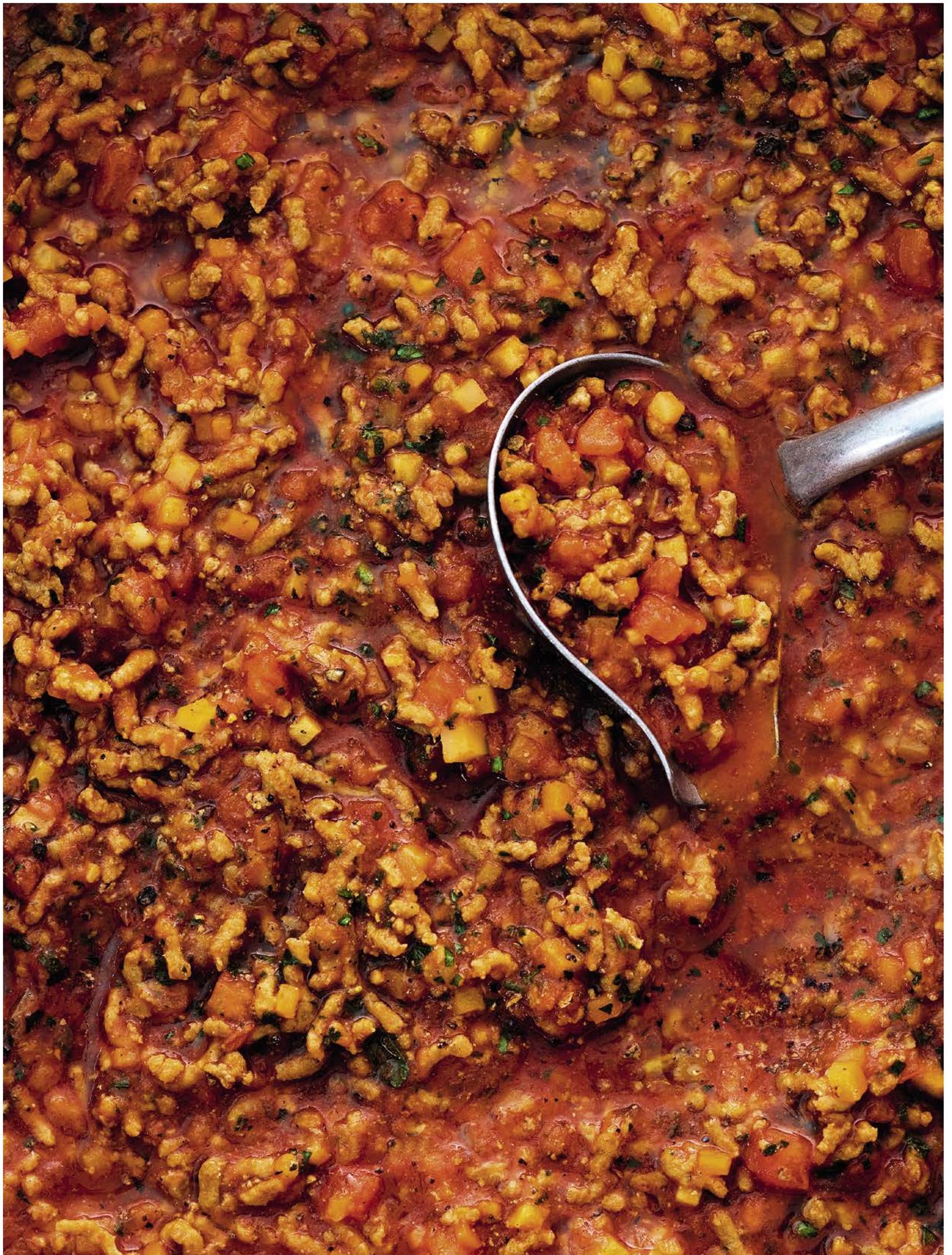
Crêpepfanne mit ganz flachem Rand.

Wok zum schnellen und knappen Braten, Dämpfen und Dünsten von klein geschnittenem Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse. Wegen seines hohen Randes auch bestens zum Frittieren geeignet. Als Stielwok oder mit zwei Seitengriffen im Handel.

Bolognese



Der wahrhaftige Klassiker unter den Pasta-Saucen und gedanklich nahezu untrennbar mit der langen Nudel verbunden. Es müssen allerdings nicht immer Spaghetti sein und auch das Rinderhack lässt sich durchaus einmal durch anderes ersetzen. Viel wichtiger erscheint mir, bei Gemüse und Gewürzen aus dem Vollen zu schöpfen, damit es eine »richtige« Bolognese wird.



Sauce bolognese

Für 4 Portionen: 2 Knoblauchzehen | 2 Schalotten | 120 g Möhren
120 g Knollensellerie | 2 EL Olivenöl | 500 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark | 150 ml Geflügelfond | 250 ml passierte Tomaten
2 Zweige Thymian | 2 Zweige Majoran | 2 Tomaten | Salz | weißer
Pfeffer aus der Mühle | Zucker



1 Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Möhren und Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

TIPP Bio-Möhren und Knollensellerie sind oft sandig. Deshalb vor dem Schälen waschen.

3 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

TIPP Die Pfanne muss groß genug sein, damit das Hackfleisch beim Anbraten genügend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und so genügend Röststoffe entstehen.

4 Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten, bis es Farbe annimmt.

TIPPS Hackfleisch ist leicht verderblich. Deshalb immer an dem Tag verbrauchen, an dem Sie es gekauft haben. Statt reinem Rinderhackfleisch können Sie auch gemischtes Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein) nehmen. Das ist etwas fetter, dafür preiswerter.

5 Das Tomatenmark zufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 3-5 Minuten anrösten.



6 Den Geflügelfond zügig dazugießen, damit die Flüssigkeit schnell verdampft und die Aromen erhalten bleiben.

7 Die passierten Tomaten zugeben und alles mischen. Die Sauce offen etwa 20 Minuten sehr langsam bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.

TIPP Je länger eine Bolognese kocht, umso geschmacksintensiver wird sie. Nehmen Sie sich also Zeit und lassen alles bei sehr milder Hitze schmoren, lieber noch einmal Flüssigkeit zugeben.

8 Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, pellen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Thymian- und Majoranzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

9 Die Tomatenwürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

10 Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und nochmals kurz aufkochen.

»Für mich ist die Bolognese keine Resteverwertung, sondern gehört zu den hoch geschätzten Delikatessen. Das Rezept wird jung und alt begeistern.«

GOLDENE ZEITEN FÜR GENIESSER!

In diesem großen Buch profitieren Sie von der langjährigen Berufserfahrung und der Passion des Sternekochs Johann Lafer. Darin bereitet er mit Ihnen die beliebtesten Klassiker zu, die er mit genialem Gespür für Geschmack in über 250 wunderbaren Rezepten variiert.

Die herausragenden Fotos von Michael Wissing machen das Buch optisch zum reinen Genuss und die humorvollen Begleittexte von Helmut Klein sorgen für gute Laune beim Lesen.

Ein außergewöhnliches Lafer-Buch, das Anfänger in die Kunst des Kochens einführt und Fortgeschrittenen viel Neues bietet.

