

Fortgeschrittene Kochtechniken



mit Johann Lafer

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Einleitung	04	Blumenkohl süß-sauer	36
Johann Lafer	05	Blumenkohl-Couscous	38
Rinderschmorbraten mit Bandnudeln	06	Gebackener Blumenkohl	40
Gulasch	08	Blumenkohl-Püree	42
Kabeljau auf asiatischem Gemüse	10		
Serviettenknödel	12		
Dim Sum	14		
Steinbutt in Butter konfiert	16		
Rindertatar mit konfiertem Ei	18		
Kalbshaxe mit Champignonsauce	20		
Seezunge & Schwarzwurzeln sous-vide-gegart	22		
Garnelen-Maispoularden-Rolle	24		
Mediterraner Pulposalat	26		
Geräucherter Fisch mit Apfel, Beten, Meerrettich	28		
Wasabischaum mit Räucherlachs und Wildkräutern	30		
Marmorierte Schokoladenmousse	32		
Getrocknetes Obst & Gemüse	34		

Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Onlinekursen weitergeben.

So bekommst du die besten Tipps von Experten und kannst jederzeit und überall den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Fähigkeiten begeistern.

Nach den grundlegenden Kochtechniken widmet sich Johann Lafer in diesem Kurs weiteren Techniken, die du kennen und ausprobieren solltest. Mit manchen davon hast du wahrscheinlich selbst schon experimentiert, andere sind vielleicht ganz neu für dich. Egal, wie dein aktueller Wissensstand ist, mit Johanns Tipps kannst du bestimmt noch einiges verbessern und dich auch mal neue Herangehensweisen wagen.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte zum Kurs. Viel Spaß!

Danke!



Johann Lafer

Johann Lafer blickt auf eine über 40-jährige kulinarische Karriere zurück.

Nach Lehrjahren bei den besten Köchen wie Eckart Witzigmann und Jörg und Dieter Müller, erwarb der gebürtige Steirer zusammen mit seiner Frau Silvia Mitte der Neunziger die Stromburg nahe Bingen. Einer breiten Öffentlichkeit wurde Johann durch zahlreiche Engagements im TV bekannt. Mit „Kerners Köche“ im ZDF schlug er ein neues Kapitel der Kochshows im TV auf, das Format „Lafer, Lichter, Lecker“ wurde zu einer zehnjährigen Erfolgsserie im ZDF und als Moderator in der ZDF „Küchenschlacht“ feiert er beste Quoten und 2018 das 10-jährige Jubiläum.

Er ist ein in den Medien gefragter Experte zu den Themen Kulinarik, der Zukunft der Gastronomie, Nachhaltigkeit und Herkunft unserer Lebensmittel und beliebter Gast in den TV-Talkshows. Johann publizierte bereits über 60 Kochbücher, davon wurden die meisten zu Bestsellern. Seine Rezepte werden in zahlreichen Magazinen abgedruckt und er wurde bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Besonders am Herzen liegen ihm Ernährungsaufklärung, nachhaltige Kinder- und Schulverpflegung sowie für der Nachwuchs in der Gastronomie.

„Wer das Einfache nicht schätzt, kann das Raffinierte nicht genießen.“



Johann Lafer

Hauptstraße 10, 55452 Guldental
www.johannlafer.de

Mediterraner Pulposalat

Zutaten & Infos

				
Zubereitung 25 min	Gesamt 25 min	Portionen 4	100 g	Grüne Bohnen
			20 g	Petersilie
			3	Knoblauchzehen
			20 g	Schalotten
			6	Salbeiblätter
			20 ml	heller Essig
			80 g	Karotten
				Chilisalz
1–1½ kg	Pulpo			
100 ml	Olivenöl			
60 g	Kichererbsen			
1	Spitzpaprika			
120 g	geschälte Kartoffeln			

Zubereitung

Schritt 1 Pulpo garen	Den Pulpo abwaschen und mit wenig Wasser in den Schnellkochtopf geben. Pro Kilogramm Pulpo benötigt dieser beim Druckgaren 7 Minuten, sobald das Ventil oben ist.
Schritt 2 Anbraten	Nach dem Garen den Pulpo entnehmen und die Tentakel abschneiden. Diese etwas kleinschneiden und in Olivenöl kurz kross anbraten.
Schritt 3 Gemüse zubereiten	Das Gemüse waschen und alles fachgerecht zubereiten, sodass es anschließend für einen Salat geeignet ist: Die Karotten schälen und kleinschneiden, die Kichererbsen abtropfen. Die Kartoffeln und die Bohnen ebenfalls kleinschneiden und im Salzwasser kurz blanchieren.



Schritt 4 Pulpo abschmecken	Kurz vor Ende des Bratens vom Pulpo Knoblauchwürfel, Schalottenwürfel und Salbei dazugeben. Den Pulpo mit Chilisalz abschmecken, Kartoffeln dazugeben und den Herd ausschalten. Zum Schluss mit etwas Essig ablöschen.
Schritt 5 Marinieren & Geschafft	Den Essig, das Salz und das Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren. Nun das ganze rohe und gekochte Gemüse sowie den Pulpo in die Marinade geben. Alles nochmals abschmecken und noch lauwarm servieren.

Wasabischaum

mit Räucherlachs und Wildkräutern

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
4h 15 min



Portionen
4

4	Eigelb
2	Eiweiß
2 TL	Wasabi
150 ml	Milch
2 EL	Joghurt
2 Blatt	Gelatine
Salz, Räucherlachs, Wildkräuter, Olivenöl, Essig, Kresse	

Zubereitung

Schritt 1
Verrühren

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Eigelb zusammen mit der Milch und dem Wasabi über Wasserdampf dicklich schaumig aufschlagen. Dann die Gelatine sowie etwas Joghurt einrühren und salzen.

Schritt 2
Aufschlagen

Das Eiweiß halbstreif schlagen und unterheben.

Schritt 3
Kalt stellen

In Gläser füllen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

Schritt 4
Anrichten & Geschafft

Den Räucherlachs auf dem Schaum setzen. Die Wildkräuter mit Olivenöl und Essig verfeinern und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss noch mit Kresse garnieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Johann Lafer

Kurs

Fortgeschrittene
Kochtechniken

Koch

Johann Lafer