

Grundlegende Kochtechniken



Inhalt

Einleitung	04	Panna Cotta	36
Johann Lafer	05	Gebackenes Ei	38
Blanchiertes Gartengemüse	06	Rührei	40
Blanchierter Spinat mit Hühnerspießchen	08	Onsen-Ei	42
Kohlrouladen	10		
Glasierter Seeteufel mit glasierten Karotten	12		
Kartoffelpüree	14		
Kürbispüree	16		
Erbsenpüree	18		
Petersilienwurzelpüree mit Jakobsmuscheln	20		
Maispoularde	22		
Klassisches Steak	24		
Wiener Schnitzel	26		
Gemüse-Tempura und frittierte Garnelen	28		
Béarnaise	30		
Mayonnaise	32		
Asiatische Mayonnaise	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 von zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und Freunde, Familie und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Fähigkeiten begeistern.

In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorne: bei den Grundlagen des Kochens. Johann Lafer zeigt dir die wichtigsten Techniken, die du immer wieder in der Küche brauchen wirst. Du lernst nicht nur, was sie bedeuten und wie du sie am besten umsetzt, sondern bekommst auch tolle Rezepte dazu. Somit kannst du gleich selbst loslegen und das Gelernte in deiner Küche umsetzen.

Wir wünschen dir dabei viel Spaß und gutes Gelingen!

Danke!

Miele

LE CREUSET

isi
inspiring food.

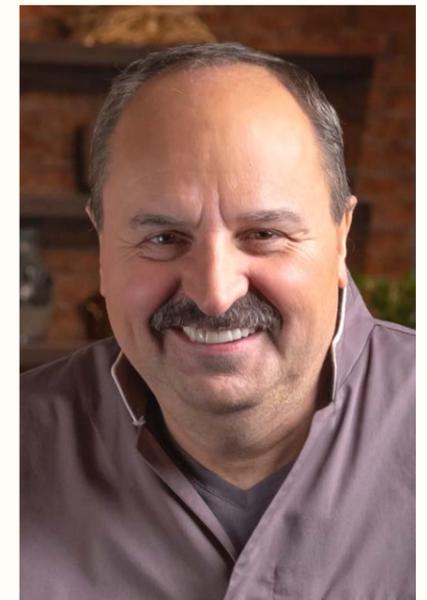
Johann Lafer

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

Kartoffelpüree

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
1h 10 min



Portionen
4

1,5 kg	mittelgroße Kartoffeln, mehlig
2 kg	grobes Meersalz
150 ml	Milch
150 ml	Sahne
150 g	Butter (Menge je nach Geschmack)
	Salz, Muskat

Zubereitung

Schritt 1 Kartoffeln garen

Den Ofen auf 185–190 °C vorheizen. Die gewaschenen Kartoffeln auf das Salz legen und im Ofen bei Umluft garen, bis sie weich sind (ca. 60–90 Minuten). Die Kartoffeln nach dem Rausholen kurz ausdämpfen lassen.

Schritt 2 Milch & Sahne erwärmen

In der Zwischenzeit Milch und Sahne erhitzen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Schritt 3 Kartoffeln pressen

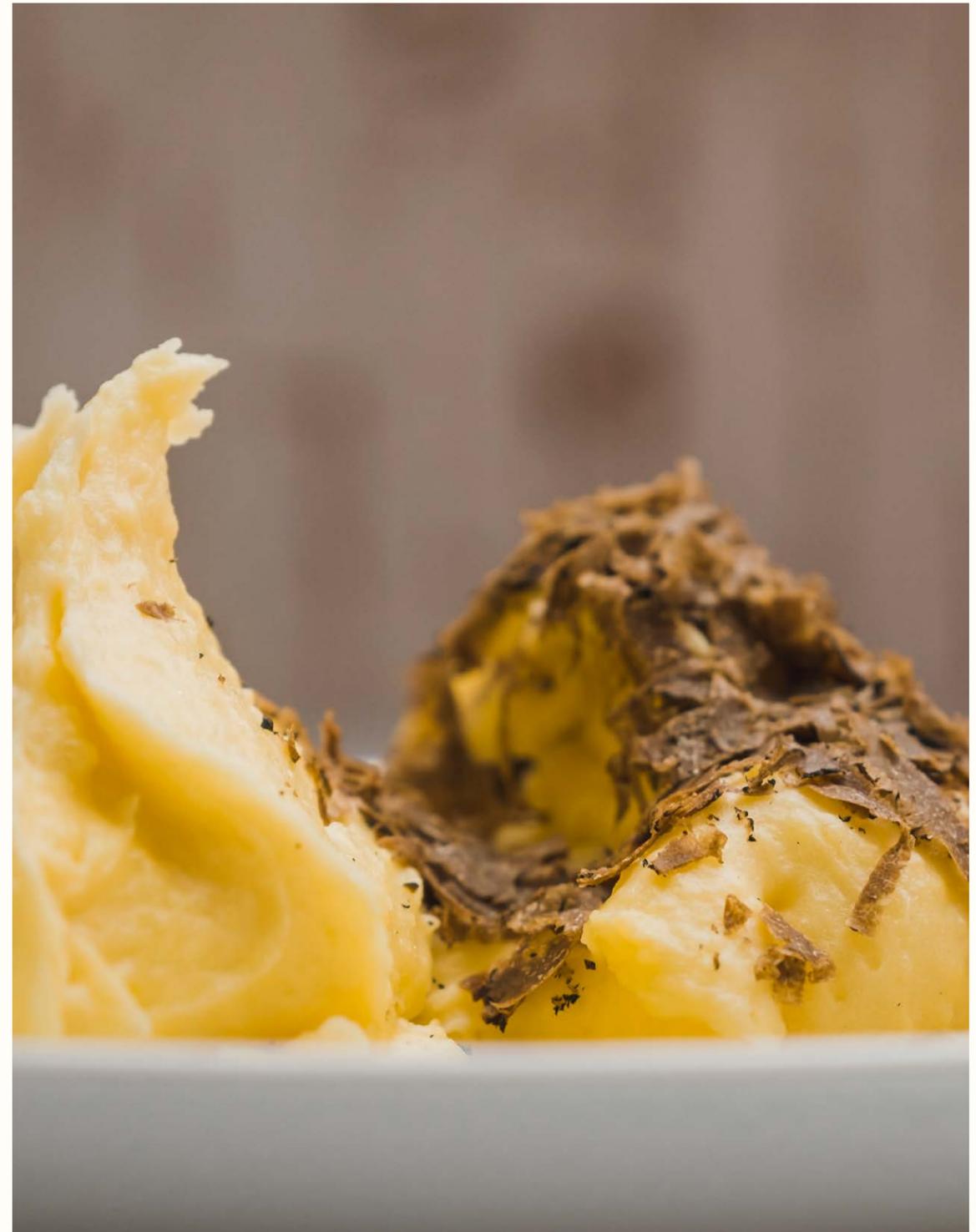
Die gegarten Kartoffeln quer halbieren und mit der Schale durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Schritt 4 Püree finalisieren

Die durchgedrückten Kartoffeln nach und nach in die Sahne-Milch-Mischung einrühren. Mit kalter Butter glatt rühren und abschmecken

Schritt 5 Anrichten & Geschafft

Zum Kartoffelpüree passen hervorragend schwarze Trüffel, Schmelzwiebeln oder frische Gartenkräuter.



Rührei

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

4 Scheiben	Bauernbrot
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
15 g	Olivenöl
8	Eier
100 g	Sahne, angeschlagen
10 g	Trüffelbutter
	Salz, Trüffel

Zubereitung

Schritt 1 Brot anbraten

Das Brot in Olivenöl mit all den Kräutern sowie Knoblauch kross anbraten.

Schritt 2 Eier aufschlagen

Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und geschlagener Sahne verquirlen.

Schritt 3 Rührei zubereiten

Die Trüffelbutter in die kalte Pfanne geben und auf kleiner Temperatur schmelzen. Das Ei in die Pfanne geben und vorsichtig von außen nach innen einrühren. Nach kurzer Zeit den Herd ausschalten und nachziehen lassen.

Schritt 4 Anrichten & Geschafft

Auf das Bauernbrot setzen und mit reichlich Trüffel garnieren.

