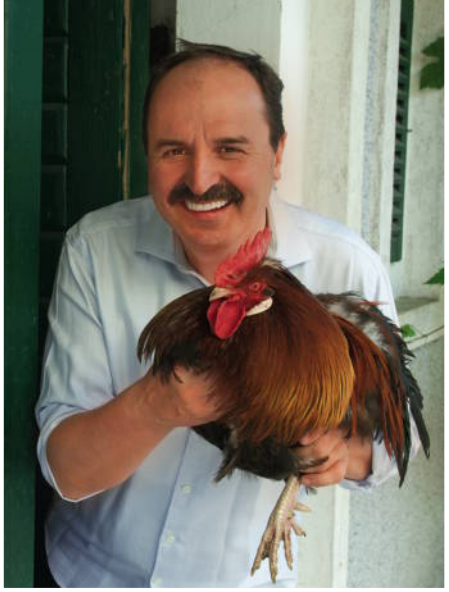
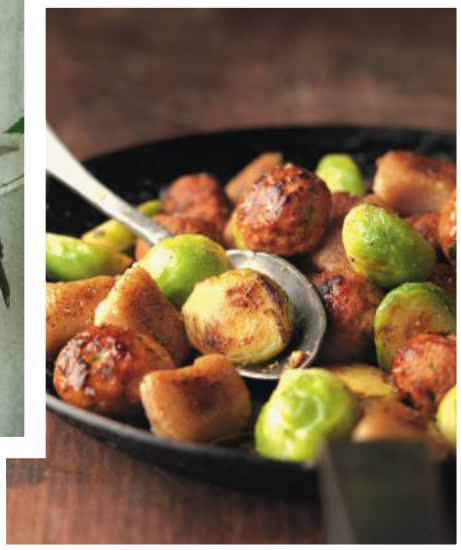
JOHANN LAFER

meine Heimatküche

Gräfe und Unzer





VORWORT 7
DIE STEIERMARK 8

Bei mir daheim 12
DIE KÜCHE MEINER KINDHEIT

Daheim – das ist St. Stefan im Rosental. Da kochte die Mutter das, was der Hof lieferte: knuspriges Backhendl, Saftgulasch und natürlich mein Leibgericht Wiener Schnitzel mit Erdäpfelsalat. Süße Mehlspeisen gab es jeden Tag, und einmal in der Woche duftete es nach frischem Brot aus dem eigenen Steinbackofen.

Reicher Fang am Grundlsee 44
FISCH AUS DEM STEIRISCHEN MEER

Im Ausseer Land, ganz im Norden der Steiermark, liegen zahlreiche Seen eingebettet in eine paradiesische Landschaft. Zwischen Felsen und Grasbergen glitzert das tiefblaue Wasser, Heimat der feinsten Speisefische. Hier isst man gebratenen Zander, Wallergröstl und zarte Flusskrebse, die zuhauf in den wilden Bächen der Steiermark leben.

Sommerweide mit Aussicht 68
VOM STEIRISCHEN ALMENLAND

Auf den steirischen Hochweiden grasen seit alter Zeit Rinder, Schafe und Ziegen. Den jungen Almbauern ist es ein Herzensanliegen, die sanfte Almenwirtschaft ihrer Vorfahren fortzuführen – sie erzeugen hervorragendes Fleisch, Käse und Topfen für unsere Almenküche: Käsesuppe und Kaspressknödel, Ochsenfilet und schmalzgebackene Küchlein.

Kürbisse und Streuobstwiesen 94

ERNTEZEIT IM GRÜNEN HERZEN ÖSTERREICHS

Fruchtbare Böden und das mediterran-alpine Klima machen die Steiermark zum Gemüse- und Obstgarten Österreichs. Äpfel und Birnen, Quitten und Holunder wachsen süßer und rotbackiger als anderswo – und der Steirische Ölkürbis ist hier daheim. Es gibt Käferbohnensalat und Krautwickel , Powidltascherl und Kürbiskernparfait.

Schwammerl, Wild und Beeren 122

DAS BESTE AUS DEM WALD

Die Steiermark ist zu einem großen Teil mit Wald bedeckt. Hier gibt es Edelkastanien, Schwammerl und wilde Beeren in Hülle und Fülle. Die Jäger liefern Fleisch von Reh, Hirsch und Gams, und wir kochen Maronengnocchi, Waldschwammerl und Hirschkoteletts und zum Abschluss Mohnbuchteln auf samtig dunklen Wildheidelbeeren.

Waldschwein und Steirerhuhn 146

SPEZIALITÄTEN VOM BAUERNHOF

Wie im Paradies leben Schweine und Hühner, Gänse, Enten und Rinder auf den kleinen traditionellen Bauernhöfen der Steiermark. Ihr Futter suchen sie sich selber auf der Wiese und im Wald. Da schmecken die steirischen Spezialitäten wie Krustenbraten, Bauernente und Sulmtaler Huhn.

Sturm und Kastanien 172

WENN ES HERBST WIRD IM SÜDSTEIRISCHEN WEINLAND

Sanft geschwungene Hügelkuppen mit endlos scheinenden Zeilen von Weinstöcken bestimmen das Bild der südlichen Steiermark. Hier herrscht eine mediterrane Leichtigkeit: Leben, lachen und genießen heißt die Devise. Auf den Tisch kommen Trauben als Begleitung zur Gänseleber, Kaninchen in Weißwein und zum Nachtisch Rieslingmousse.

REZEPTVERZEICHNIS 188
KÜCHENDOLMETSCHER 191
ADRESSEN 191

Vom Rosental nach Graz

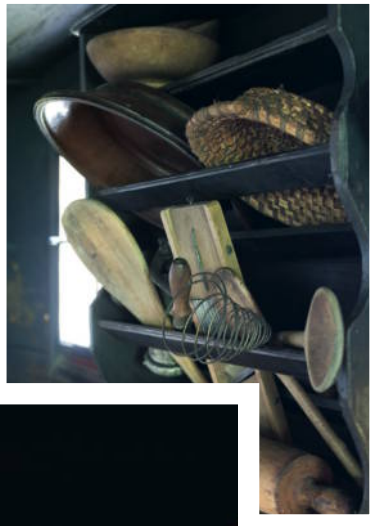
Daheim, das ist für mich St. Stefan im Rosental in der Oststeiermark. Mit meinen Eltern und meinen beiden Schwestern wohnte ich in unserem kleinen Bauernhaus außerhalb des Dorfes, inmitten von Äckern, Wiesen und Wald.

AUF DER EINEN SEITE UNSERES ANWESENS ging es nach St. Stefan im Rosental, da war die Landstraße, die auch nach Graz führte. Auf der anderen Seite wand sich ein Pfad über die „Himmelsleiter" nach Kirchbach. Wir Kinder gingen hier sommers wie winters im Sonnenschein oder durch tiefen Schnee zur Schule, die Mutter zum Einkaufen. Während meine Mutter die Landwirtschaft betrieb, arbeitete mein Vater während der Woche im Magnesitwerk in Bruck an der Mur. Er kam erst samstags heim und blieb bis Sonntag Abend – müde und erschöpft. Meine Mutter war also allein mit uns, mit Haus und Hof. Sie baute Erdäpfel und Getreide auf den Äckern rund ums Haus an, sie mähte das reife Getreide, band es zum Trocknen auf und ließ es dreschen und mahlen, damit wir Mehl zum Brotbacken hatten. Zwei Kühe und zwei Jungkühe hatten wir im Stall, ab und zu ein Stierkalb, das verkauft wurde. Ein paar Schweine, Hühner und Hasen, im Gemüsegarten wuchsen Salat und Bohnen, Kraut und Kren für den Eigenbedarf. Aus unseren Äpfeln bereiteten wir Saft und Most zu. Wenn ich im Herbst aus der Schule kam, musste ich das Fallobst auflesen, bevor ich mich zu Tisch setzen durfte. Die guten Äpfel wurden für den Winter eingelagert, aus den angeschlagenen pressten wir Saft. Vor unserem Haus steht bis heute der mächtige alte Walnussbaum, der uns seit ich denken kann Unmengen an Walnüssen beschert. Im Oktober wurden die reifen Nüsse gemeinsam geknackt und getrocknet. Wir haben sie zum Backen verwendet wie Haselnüsse. Meine Mutter bereitet heute noch ihre Vanillekipferl mit Walnüssen zu.

Schwammerl und Schwarzbeeren

Im Sommer und im Herbst sind wir in den Wald gegangen – gleich nach der Schule. Deshalb liebe ich den Wald bis heute. Die Stille, die Ruhe, der Duft des Mooses und der feuchten Stämme und die Begegnung mit den scheuen Wildtieren – wie oft haben wir auf der Suche nach den besten Schwarzbeerplätzen ein Reh oder einen Feldhasen aufgescheucht! Meine Mutter war eine große Pilzsammlerin: Sie kennt alle Schwammerl, die in unseren Wäldern wachsen. Die schönsten Pilze haben wir verkauft, was übrig blieb, ergab eine feine Schwammerlsuppe oder wurde in Scheiben geschnitten, auf eine Schnur aufgefädelt und als Wintervorrat getrocknet.

Im Nebengebäude lebten meine Großeltern. Besonders mein Großvater ist mir in lebhafter Erinnerung. Legendär ist seine Eierspeise, ein Rührei, das er mir ab und an zubereitet hat, wenn ich sehr gebettelt habe. Ich liebte dieses Rührei, denn er tat sehr geheimnisvoll, wenn er die Eier verquirlt hatte. Aus seinem kleinen

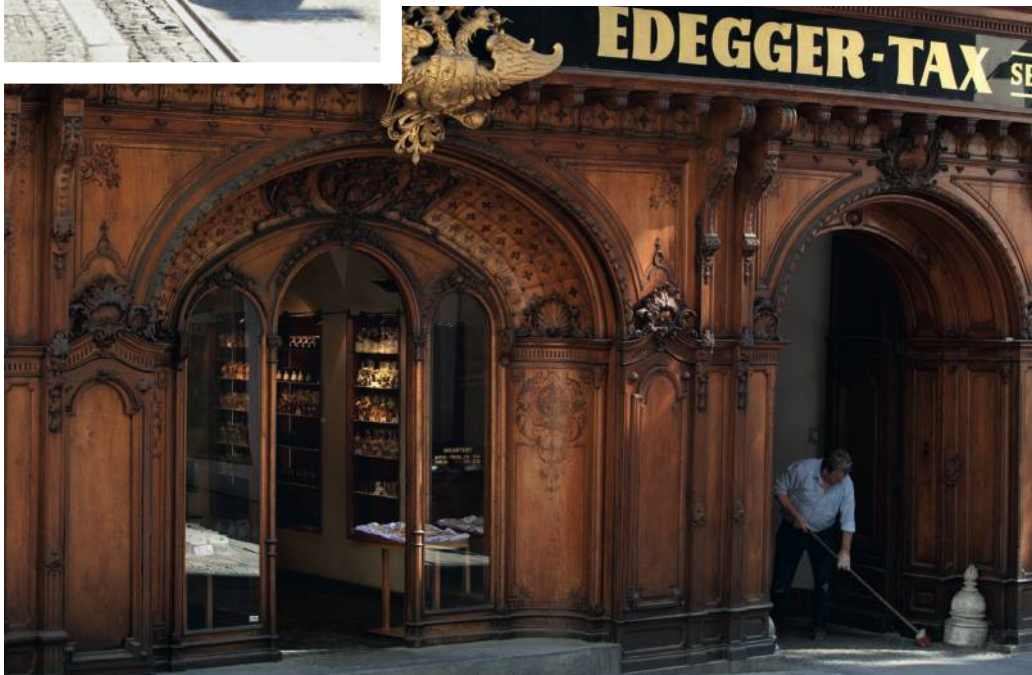


Daheim in St. Stefan – hier bin ich aufgewachsen und meine Mutter lebt hier noch heute.

Auf dem Land wird frisch und deftig gekocht und man weiß, wo die Lebensmittel herkommen. Vieles wird bis heute selbst gemacht.

Auf dem Bauernmarkt in Graz wird schon in aller Frühe mit den Produkten aus der Region gehandelt.

Graz, die steirische Landeshauptstadt, ist jung und voller Leben, dabei war sie schon in der Keltenzeit besiedelt. Der Schlossberg (links oben) bildet das Zentrum der Altstadt. Von der Burg ist allein der Uhrturm erhalten – heute Wahrzeichen der Stadt.



Kräutergärtchen holte er ein paar braune Blätter und zupfte sie in die Eierspeise. Heute weiß meine Mutter nur noch, dass es wohl eine Art braune Minze gewesen sein muss.

Als besondere Belohnung setzte mir meine Mutter manchmal ein Weinchaudeau vor – wenn ich mit der schweren Arbeit des Schneeräumens fertig war oder wenn wir am Sonntag vom Kirchgang kamen. Dazu gab es selbst gebackene Biskotten – Löffelbiskuits, mit denen ich diese locker-schaumige Süßspeise auftunkte und mich im kulinarischen Himmel wähnte.

Jeden Sonntag stand eine Torte auf dem Tisch, oft eine Biskuitroulade, und ich habe meine Mutter genau beobachtet, wie sie die empfindliche Biskuitmasse hergestellt hat. Mehlspeisen waren eigentlich immer vorrätig, auch Kleingebäck, das sich eine Weile lagern ließ. Wenn Besuch kam wollte man etwas Süßes anbieten können. Die Favoriten daheim sind bis heute Spagatkrapfen und „normale", marmeladegefüllte Krapfen – zur besseren Unterscheidung nannten wir sie Stangerlkrapfen und Kugelkrapfen.

Früh übt sich …

Schon früh wollte ich in der Küche helfen. Das „Kochgen" habe ich von meiner Mutter geerbt, da bin ich mir sicher. So habe ich schon bald meinen Ehrgeiz darangesetzt, eine Biskuitroulade herzustellen, die mindestens ebenso gut schmeckte und aussah wie die meiner Mutter. Und meine Mutter hat mich darin unterstützt, wofür ich ihr bis heute dankbar bin. Mit neun Jahren bekam ich meine eigene Rührschüssel und einen Schneebesen für mich allein geschenkt. Da war mein Eifer entfacht, und ich stand fortan öfter in der Küche als meine Schwestern.

Trotzdem strengte ich mich in der Schule an – ich lernte gern. Meine Lehrer empfahlen mich für die höhere Schule, doch dafür war das Geld zu knapp. Schließlich rückte ich mit meinem Herzenswunsch heraus, und meine Eltern gaben nach – ich durfte Koch lernen. Mit meinem Vater fuhr ich nach Graz, um mich im berühmten Gösser-Bräu vorzustellen. Sechzehn Jahre war ich alt und zuvor ganz selten in der steirischen Hauptstadt gewesen. Das Leben in der großen Stadt war mir fremd, ich hatte fürchterliches Heimweh und wollte eigentlich nur zwei Dinge: kochen lernen und möglichst schnell wieder nach Hause fahren. Meine Lehrherrin Erika Wagner erinnert sich heute noch daran, wie wissbegierig ich war. Das Gasthaus im Zentrum von Graz war sieben Tage in der Woche von acht Uhr früh bis Mitternacht geöffnet. Rund um die Uhr herrschte Hochbetrieb. Dort habe ich die Basis der gutbürgerlichen Küche gelernt. Bald kam ich zu Rosa Jäger in die Mehlspeisenküche, und diese nahm mich unter ihre Fittiche und förderte meine Liebe zur süßen Küche – ich konnte dort auch meine Leidenschaft fürs Malen und Gestalten ausleben, indem ich die Desserts und Mehlspeisen immer neu dekorierte.

Mit dem Heimweh habe ich allmählich gelernt umzugehen. Doch die enge Verbindung zu meiner Mutter und zu meinem Zuhause ist immer geblieben. Und wenn ich heute so zurückdenke, an das selbst gebackene Brot meiner Mutter und den Duft, der ihre Küche stets durchzog, dann fällt mir der Satz des steirischen Dichters Peter Rosegger ein, der auch erkannte: „Wie reich war ich doch, als ich arm war."

Karfiol

mit Butterbröseln und Ei

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 30 Min.

1,5 kg Karfiol (Blumenkohl)
Salz
3 Eier
150 g Butter
60 g Semmelbrösel
3–4 Stängel Petersilie
Pfeffer

1. Karfiol waschen, putzen und in einzelne Röschen teilen. Diese in kochendem Salzwasser weich garen. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Schälen und in Spalten schneiden.
2. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Semmelbrösel unterrühren. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Karfiol und Eierspalten auf Teller verteilen und die Butterbrösel darübergeben. Alles noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Gerösteter Bauernbrot

mit Rührei und Minze

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 25 Min.

4 Eier
50 g Sahne
Salz, Pfeffer
2 dünne Scheiben Speck
2 Zweige Minze
8 Scheiben Bauernbrot
80 g Butter

1. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in feine Würfel schneiden, dabei die Schwarte entfernen. Minzeblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. In feine Streifen schneiden.
2. Backofengrill vorheizen. Brotscheiben mit etwa 50 g Butter bestreichen und unter dem Backofengrill von beiden Seiten goldbraun rösten.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Die verquirlten Eier und den Speck in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze stocken lassen. Eier auf die gerösteten Brotscheiben verteilen und mit den Minzestreifen bestreuen.

Saftgulasch

nach Wiener Art

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 45 Min.
+ 3 Std. Garen

800 g Gemüsezwiebeln
50 g Butterschmalz
1 kg gut durchwachsenes Rindfleisch (z. B. Wade oder Schulter)
3 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
2 EL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Tomatenmark
3 EL Rotweinessig
400 ml kräftige Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln schälen und würfeln. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Minuten goldbraun schmoren. Dabei regelmäßig umrühren.
2 In der Zwischenzeit das Rindfleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Kümmel fein hacken.
3. Paprikapulver, Tomatenmark, Essig und Fleischbrühe verrühren und zu den Zwiebeln gießen. Das gewürfelte Fleisch, Lorbeerblätter, Knoblauch und Kümmel zufügen. Deckel auflegen und das Gulasch bei schwacher bis mittlerer Hitze 3–4 Stunden auf dem Herd oder bei 180 °C im Backofen schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen sind und das Fleisch zart ist.
4. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.

Dazu passt am besten frisches Bauernbrot oder Bandnudeln.

„Ein gutes Gulasch braucht Zeit, das hat mir meine Mutter schon erklärt. Schnell ein gutes Gulasch zu machen, das ist kaum möglich. Dafür gehört es zu den Gerichten, die aufgewärmt fast noch besser schmecken – die Aromen brauchen einfach lange, um sich zu einem harmonischen Ganzen zu verbinden.“

Wiener Schnitzel

mit steirischem Erdäpfel-Gurken-Salat

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 1 ½ Std.

1 kg festkochende Erdäpfel (Kartoffeln)
Salz
1 Salatgurke
1 Zwiebel
100 g Speck in Scheiben
30 g Butter
80 ml Weißweinessig
200 ml Geflügelbrühe
1 EL Senf
8 EL Sonnenblumenöl
4 Kalbsschnitzel à 100 g
2 Eier
1–2 EL geschlagene Sahne
Pfeffer
50 g Mehl
150 g Semmelbrösel
150 g Butterschmalz
2 Zitronen
4 EL Kürbiskernöl
3 EL Schnittlauchröllchen
Sonnenblumenöl für die Folien

1. Erdäpfel in reichlich Salzwasser weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden und zu den Erdäpfeln geben.
2. Zwiebel schälen, vom Speck die Schwarte entfernen. Beides in feine Würfel schneiden und in zerlassener Butter anbraten. Mit Essig ablöschen, Brühe angießen und etwas einkochen lassen. Die heiße Marinade zusammen mit Senf und Öl zu den Erdäpfel- und Gurkenscheiben geben, gut durchmischen und ½ Stunde ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kalbsschnitzel zwischen 2 geölten Stücken Klarsichtfolie plattieren. Die Eier mit der Schlagsahne verquirlen. Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Zitronen in Spalten schneiden und die Schnitzel damit garnieren. Erdäpfel-Gurken-Salat mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Schnitzeln servieren.

„Mein absolutes Lieblingsgericht! Auch heute noch wünsche ich mir von meiner Mutter zum Mittagessen ihr Wiener Schnitzel, wenn ich sie daheim in St. Stefan besuche."

Weinchaudeau mit Biskotten

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 45 Min.

FÜR DIE BISKOTTEN
(LÖFFELBISKUITS):
3 Eier
Mark von 1 Vanilleschote
125 g Puderzucker
30 g Zucker
100 g Mehl

FÜR DAS CHAUDEAU:
3 Eigelb
50 g Zucker
100 ml Weißwein
abgeriebene Schale von je
½ Bio-Orange und Bio-Zitrone
Puderzucker zum Bestäuben

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Vanillemark und 3 EL Puderzucker schaumig schlagen. Eiweiße mit Zucker zu steifem Schnee schlagen. Dann abwechselnd mit dem Mehl unter die Eigelbmasse heben.
2. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und etwa 6 cm lange Biskotten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Biskuits mit restlichem Puderzucker großzügig bestäuben und im Ofen etwa 12–14 Minuten lichtgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Chaudeau die Eigelbe mit Zucker, Wein, Orangen- und Zitronenschale in eine Schüssel (am besten eine halbrunde Schlagschüssel) geben und verrühren. Schüssel auf einen passenden Topf mit leicht kochendem Wasser setzen und zu einer dickschaumigen Creme mit lockerem Stand aufschlagen. Schüssel vom Topf nehmen, Chaudeau noch etwas weiterschlagen. Sofort mit Biskotten servieren.

„Im Winter, wenn ich den schweren Schnee vor unserem Haus geräumt hatte, hat mir meine Mutter etwas ganz Besonderes als Belohnung gekocht: ein Weinchaudeau. Natürlich nahm sie Apfelsaft statt Wein dafür, aber die Creme schmeckte trotzdem herrlich, und ich aß sie mit selbst gemachten Löffelbiskotten ganz allein auf.“

Der Duft der Heimat

JOHANN LAFER serviert die besten Rezepte seiner geliebten steirischen Heimatküche. Bodenständig und köstlich: von deftigem Brathendl über rosa gegartes Ochsenfilet bis hin zu gebackenen Apfelknödeln mit Most-Schaum. Gerichte zum Schwelgen und Genießen!

HEIMAT – das sind für Johann Lafer auch die Menschen, die sich mit ihrer ganzen Leidenschaft dem guten Geschmack widmen. In kurzen Reportagen werden daher Winzer und Schweinezüchter, Produzenten des berühmten Kernöls sowie Apfelbauern aus der Steiermark vorgestellt. Sie produzieren häufig nach uralter Tradition und gleichzeitig auf höchstem Niveau.

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-2214-8
9 783833 822148
€ 24,90 [D]
€ 25,60 [A]

www.graefeundunzer-verlag.de