

Tipps und Tricks vom Spitzenkoch

Sterne-Koch Johann Lafer im Atlantic Grand Hotel – 110 Gäste genießen in Travemünde ein Menü vom Feinsten

VON RÜDIGER JACOB

TRAVEMÜNDE. Bühne frei für den Mann, der stets ein Lächeln auf den Lippen hat. TV-Starkoch Johann Lafer hat im Travemünder Atlantic Grand Hotel nicht nur ein feines Menü zelebriert. Lafer hat gezeigt, wie ein Rehrücken richtig zart wird, und er hat verraten, wie eine Weihnachtsgans innen saftig und außen knusprig gelingt.

Die Kochshow unter 2G-Bedingungen ist eine echte Lehrstunde. Eine mit viel Witz und Geschichten von und über Johann Lafer. „Kochen ist eine notwendige Maßnahme, um zu leben“, sagt der Maitre. Während seine Küchenbrigade in der Restaurantküche die Portionen anrichtet, greift Lafer in der Showküche im Ballsaal selbst zu Messer, Topf und Pfanne. Das Menü: Tatar vom Weiderind, Ceviche (klein geschnittener, roher Fisch) vom Wolfsbarsch, Hummersuppe mit Wan-Tan, Rehrücken und Dessert mit Piemonteser Haselnuss. Groß ist das Lob der Gäste: „Ein Gaumenschmaus vom Feinsten“, sagt Johann Grassmugg.

Wie Johann Lafer ist auch er Österreicher und hat mit dem bekannten Namensvetter einst denselben Ausbildungsbetrieb durchlaufen. Für die Freundinnen Nicole Ronneberger und Lysann Riedel und viele der insgesamt 110 Gäste ist das Menü „eine wahre Geschmacksexplosion“.

Lafer gibt Tipps: Um den Rehrücken besonders zart zu bekommen, brät er das von den Knochen befreite Fleisch nur kurz an. Mageres Wild werde schnell trocken. Das Fleisch solle mit etwas Thymian, Rosmarin, Pfeffer und Wacholderbeeren „bei maximal 120 Grad schonend und langsam im Ofen garen“. Mehr als 55 Grad Kerntemperatur solle es nicht haben. Später nimmt er den Rehrücken heraus, ummantelt ihn mit einer Mischung aus Butter, gemahlene Mandeln und Kräutern, Eigelb, Salz, um ihn im Ofen zu bräunen. „Das gibt eine krosse Kruste“, verspricht der Starkoch. Wichtig: „Nie mit zu hoher Hitze garen.“



Johann Lafer steht zusammen mit der assistierenden Küchenschlacht-Finalistin Martina Leister in der Showküche. FOTO: WOLFGANG MAXWITAT



Sascha Hamp, Küchenchef im „Holsteins“, legt letzte Hand an.

Ein anderer Tipp: Eine Weihnachtsgans sollte am Vortag in Wasser, Gemüse und Orangensaft aufgekocht werden. „Man lässt sie im Topf über Nacht auskühlen, damit sie sich vollsaugt, nimmt sie heraus und gibt sie auf einem Ofengitter mit etwas Flüssigkeit auf ein Blech und lässt sie langsam bei 100 oder 120 Grad fünf bis sieben Stunden garen.“ Eine krosse Kruste erreicht der TV-Koch mit einem Mix aus etwas Butter, Soja-



Der doppelte Johann: Johann Grassmugg (l.) und TV-Starkoch Johann Lafer haben im selben Betrieb Koch gelernt.

soße und Honig, den er auf die Gans pinselt, um sie bei 220 Grad Umluft zu garen.

Der begeisterte Fahrradfahrer, der zum Jahresbeginn immer eine Fastenkur macht, achtet stets auf gesunde Ernährung. Und auf stressfreies Kochen: Schon am Vortag könne man etwa ein Rotkraut zubereiten, sagt er. Auch Knochen könne man vorher anrösten, mit Rotwein auskochen, um etwa gebratenes Fleisch zu vollenden. „Man muss in-

telligent vorgehen“, sagt der TV-Koch. „Es ist ein wenig ökonomische Intelligenz gefragt“, sagt der Österreicher, der nichts gegen Würstchen und Kartoffelsalat habe. Aber: „Gerade in der Zeit der Pandemie, die uns sehr stark beeinflusst, ist Weihnachten eine Zeit, in der man sich auch etwas belohnen sollte.“ Dazu gehöre sicherlich einmal ein Essen, „was auch ein wenig aufwendiger sein darf“. Wie ein zarter Rehrücken.

Starkoch, Autor, Hubschrauberpilot

1957 in Graz geboren, wuchs Lafer auf dem Bauernhof seiner Eltern auf. In der Küche seiner Mutter entdeckte er schon als Junge die Liebe zum Kochen und Backen. Lafer, der bei Kochgrößen wie Eckart Witzigmann oder Jörg und Dieter Müller lernte, ist aus zahlreichen TV-Serien wie „Lanz kocht“, der „Küchenschlacht“ oder „Lafer! Lichter! Lecker!“ bekannt.

Eine seiner Stationen war das Berliner Hotel Schweizer Hof. Von da an startete Lafer seine Karriere, bekohte politische und gesellschaftliche Prominenz. Mit Witzigmann verfasste Lafer mehrere Bücher. Seit 1988 ist der Zwei-Sterne-Koch Besitzer des Restaurants Le Val d'Or. Mit dem Unternehmen Heli Gourmet „Genuss zum Abheben“ verknüpft er seine Koch-Leidenschaft mit dem Traum vom Hubschrauberfliegen.

ZUM SONNTAG



VON PASTORIN
KATHRIN JEDECK
ST. JAKOBI

Aufbruch zu neuen Wegen

Aufbruch. Die Wanderschuhe geschnürt, das Nötigste im Rucksack, der Weg ungewiss. So starten wir Pilger. Der Pilgerweg soll uns herausführen aus der Enge des Alltags aus unseren Ängsten, Sorgen und Nöten. Brich auf! Beginne Wege in deinem Leben zu verändern, fordere uns ein Pilgersegen auf.

Aufbruch. Maria, hochschwanger, reitet auf einem Esel in die Fremde, einen Weg, der von oben verordnet ist. Sie muss vertrauen – der Verheißung des Engels: du bist gesegnet und geschützt, dein Weg hat Sinn und Ziel.

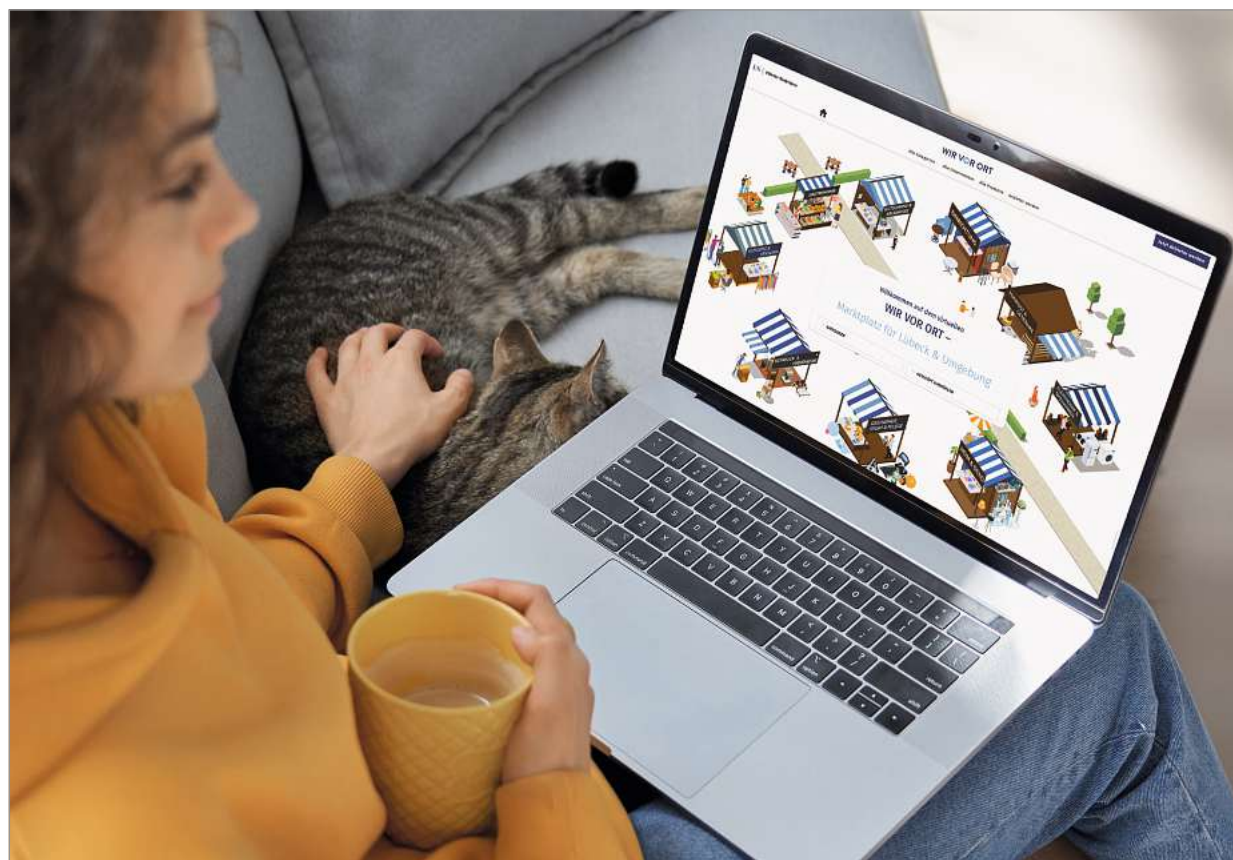
Aufbruchstimmung auch im politisch – gesellschaftlichen Kontext: Wir wollen die Pandemie schnellst- und bestmöglich hinter uns bringen, nach vorne schauen mit dem Versprechen: „Ja, ich will es!“ – anpacken, verbessern, erneuern. Was lässt uns immer wieder aufbrechen, im grauen Anzug, in Wanderstiefeln oder auf einem Esel? Die Vision, dass es hinter dem Alltäglichen eine bessere und hellere Welt gibt, die darauf wartet, entdeckt, erwandert und beackert zu werden. Unsere Aufgabe? Ein eindeutiges Ja!

Ich möchte Sie darum, liebe Leserinnen und liebe Leser, ermutigen, vertrauensvoll loszugehen und mit Ihren Gaben und Begabungen die Zukunft zu bereichern.

GLÜCKWÜNSCHE

Magda Moll zum morgigen 86. Geburtstag

Monika Altenburg zum morgigen 75. Geburtstag – Herzlichen Glückwunsch!



WIR VOR ORT

DER NEUE DIGITALE MARKTPLATZ FÜR LÜBECK UND UMGEBUNG

Produkte von heimischen Händlern und Gewerbetreibenden

Hier können Sie beim digitalen Bummel die Vielfalt der lokalen Angebote in Lübeck und Umgebung erkunden und sich so von einzigartigen, regionalen Produkten sowie Dienstleistungen inspirieren lassen.

Als Händler bei „Wir vor Ort“ teilnehmen

Als Händler können Sie schnell und unkompliziert Teil von „Wir vor Ort“ werden. Das ist auch dann der Fall, wenn noch kein eigener Online-Shop vorhanden ist. Sie können im Handumdrehen Ihr Ladengeschäft um den digitalen Service erweitern.

