

JANA INA ZARRELLA

# Casa ZARRELLA

MIT LIEBE GEKOCHT  
FÜR DIE GANZE FAMILIE

GRÄFE  
UND  
UNZER

Mit  
Küchentricks  
von  
**JOHANN  
LAFER**



JANA INA ZARRELLA

*Casa*  
**ZARRELLA**

MIT LIEBE GEKOCHT  
FÜR DIE GANZE FAMILIE



## INHALT

# Inhalt

7	Vorwort Jana Ina
9	Vorwort Johann Lafer
<b>11</b>	<b>FAMILIENKÜCHE, WIE WIR SIE LIEBEN</b>
12	Unsere Familienküche: bunt und international
14	Eine Familie – drei kulinarische Vermächtnisse
16	Was bedeutet gesunde Ernährung für uns?
20	Unsere Kinder in der Küche
22	Johann Lafers Familienküche
24	Jana Inas Küchenhelden
26	Johanns Küchenhelden
28	Meine Vorratskammer
31	Frische Lebensmittel
32	Meine Küchenwerkzeuge
34	Zeitmanagement
36	Johanns Zeitspartipps
37	15 Küchenhacks
40	Mein Wochenplan
<b>43</b>	<b>FRÜHSTÜCK, SNACKS UND SMOOTHIES</b>
<b>71</b>	<b>SUPPEN UND SALATE</b>
<b>95</b>	<b>EINFACH UND LECKER FÜR JEDEN TAG</b>
<b>133</b>	<b>SÜSSE SCHLEMMEREIEN</b>
<b>161</b>	<b>WENN ZARRELLAS FEIERN</b>
188	Register
192	Impressum

## VORWORT JANA INA

**J**ohann Lafer kenne ich schon lange. Wir haben uns schon in zahlreichen Sendungen getroffen. Aber diesmal war es anders. »Grill den Henssler« auf VOX war der eigentliche Grund für dieses wunderbare Buch hier, über das ich so glücklich bin. Aber der Reihe nach.

Bevor es zu dieser Idee kam, war ich bereits zweimal in Steffen Hensslers Grillshow. Dabei kocht jeweils ein Promiteam gegen Steffen Henssler und eine hochkarätige Jury verkostet die Gerichte. Je nach Punktestand ist man am Ende Gewinner oder Verlierer. Nach zwei Sendungen, an denen ich teilgenommen hatte, stand es für mich 1:1 – einmal gewonnen, einmal verloren. Als es zur dritten Anfrage kam, wurde mir mitgeteilt, dass Johann Lafer als Unterstützung dabei sein würde. Da war für mich sofort klar, ich nehme teil! Ich meine ... JOHANN LAFER! Jeder kennt ihn, seine Sendungen, seine Kochbücher und Auszeichnungen. Er ist eine echte Koryphäe. Sogar meine Schwiegermutter war ganz aus dem Häuschen, als ich ihr davon berichtete. Von Johann etwas lernen zu können, war ein großer Anreiz für mich. Jeder weiß, mit welcher Liebe er mit Lebensmitteln umgeht. Qualität steht für ihn an oberster Stelle und neben diesen beiden Punkten darf bei ihm auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Ich war so gespannt, welche Profitipps Johann Lafer weitergeben würde.

Als ich zum dritten Mal bei »Grill den Henssler« dabei war, stand ich vor der Herausforderung, »Geräucherten Lachs aus der Keksdose mit Gurke und Radieschen« zuzubereiten. Mit Johann an der Seite ist mir der Sieg für dieses Gericht gelungen. Und ehrlich, ich habe nach der Sendung die gesamten Reste hinter den Kulissen aufgegessen. Johann Lafer war begeistert, wie ich das gemeistert hatte, aber mit ihm als Coach konnte (fast) nichts schiefgehen.

Kurz nach der Aufzeichnung der Sendung rief mich Johann mit der Idee zum Buch im Gepäck an. Ich war so überrascht, dass Johann Lafer mir ein Angebot für ein gemeinsames Kochbuch machte. Für mich eine absolute Ehre! Er ist nicht nur ein grandioser Koch, sondern auch ein ganz herzlicher Mensch, wir verstehen uns super.

So findet ihr in diesem Buch neben unseren Familiengerichten auch Originalrezepte von Johann Lafer. Mit ihm zusammen habe ich meine Vorratskammer durchforstet, wir haben über unsere zehn liebsten Küchenhelden gesprochen und warum sie beim Kochen für uns unentbehrlich sind. Zudem konnte ich Johann seine besten Küchenhacks entlocken und wir haben Zeitspartipps für den Familienalltag parat.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Jana Ina Zarrella





## VORWORT JOHANN LAFER



Zeit ich Jana Ina bei »Grill den Henssler« erleben durfte, war ich fasziniert von ihr. Wir kennen uns ja schon länger, doch dort habe ich sie noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen und schätzen gelernt.

In der Sendung stand ich als Coach an ihrer Seite und habe mit Tipps und meinem wachen Auge geschaut, dass alles glatt läuft. Sie hat den Sieg für ihre Vorspeise geholt. Es war ein »In der Keksdose geräucherter Lachs mit Gurke und Radieschen«. Mir hat imponiert, wie gewissenhaft und überzeugend sie dieses Gericht zubereitet hat. Am Ende hat sie zu Recht bei der Bewertung die höhere Punktzahl bekommen.

Das Kochen ist das eine, die Person dahinter ist das andere. Wenn ich Jana Ina in drei Worten beschreiben sollte, wären das »authentisch«, »offen« und »herzlich«. Sie verkörpert eine Nähe und Ehrlichkeit in dem, was sie tut, die man in unserem Business nicht immer findet. Das hat mir sehr imponiert.

Die Idee, ein Kochbuch mit ihr zu machen, war mir eine Herzensangelegenheit. Denn sie ist ein absoluter Familienmensch, mit einer Liebe zum Kochen, die von innen kommt. Davon ein Stück hinaus in die Welt zu tragen, war mir ein großes Anliegen.

Liebe Jana Ina,

ich bin glücklich, dass wir beide dieses Buch zusammen auf die Beine gestellt haben. Es war mir eine wahre Freude!

Dein Johann

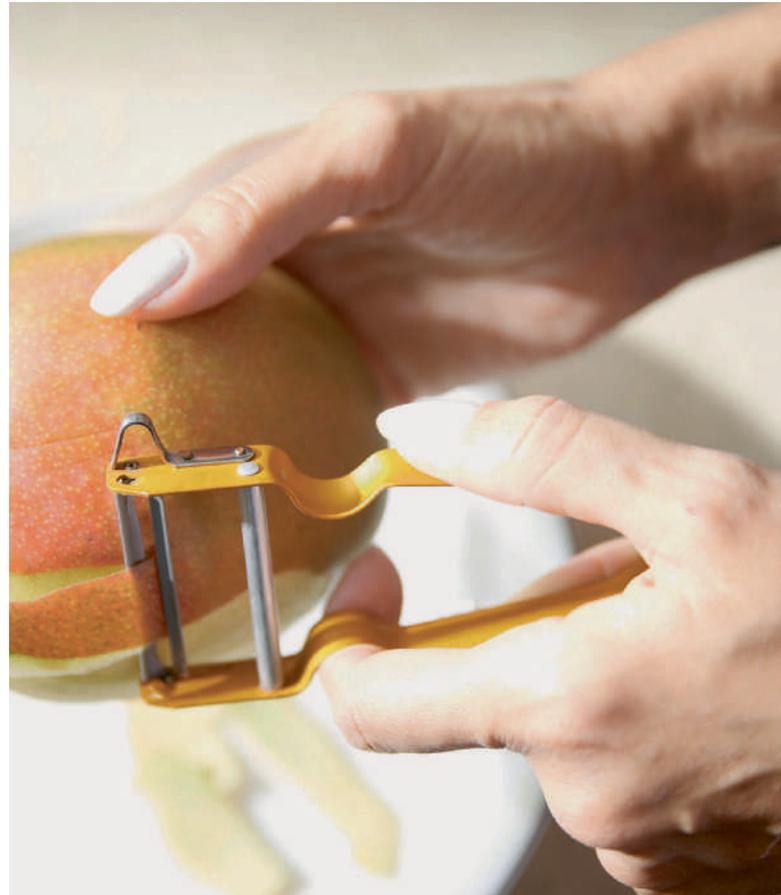
# EINE FAMILIE – DREI KULINARISCHE VERMÄCHTNISSE

Meine brasilianischen Wurzeln haben nicht nur mich, sondern auch meine Vorlieben beim Essen geprägt. Ich habe mir viele Gerichte und Zubereitungen eingeprägt, die in unserer Familie auf den Tisch kamen. Sie sind mir bis heute auf der Zunge geblieben. Auch wenn viele sehr süße Dinge dabei sind, gehören sie zu mir.

In Brasilien frühstückt man am liebsten Obst und Fruchtsaft. Bei uns gab es oft Papaya- oder Mangostücke und ein Glas Orangensaft. In einem Land, wo man das reife Obst vom Baum pflücken kann, ist das natürlich ein Traum. Früchte, die hier in Deutschland weite Wege hinter sich bringen müssen, findet man in Brasilien an jeder Ecke. Die Liebe zum Obst habe ich auf jeden Fall mitgebracht. Auch meine Kinder finden Obst zum Frühstück super. Meist mit Joghurt und Müsli.

In Brasilien wird generell viel Fleisch zubereitet. Reichlich Zwiebeln und Knoblauch gehörten immer mit dazu, aber auch viele Gewürze und aromatische Kräuter. Fleisch wird in Brasilien gegrillt, gebraten oder geschmort. Auch Eintöpfe und deftige Suppen können die Brasilianer wirklich gut. Sie sind gehaltvoll, aber nicht schwer. Natürlich steht auch Fisch in meinem Heimatland auf dem Speiseplan. Er wurde bei uns zu Hause mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch (natürlich) und reichlich Gemüse gekocht. Zudem verwenden wir in Brasilien viele Zutaten, die es hier in Deutschland nicht oder nur sehr selten gibt. Dazu gehört etwa Maniok oder Yuka.

Eine spezielle Zubereitung für Maniok findet ihr dennoch in meinen Rezepten, da ich es liebe. Wir



nennen es »Farofa«, mit Zwiebeln und Knoblauch angeröstetes Maniokmehl. Dieses Mehl ist in gut sortierten Lebensmittelgeschäften oder im Onlinehandel zu bekommen. Es entstehen beim Anrösten des Maniokmehls bröselige Krümel, die hervorragend zu den schwarzen Bohnen aus dem Schnellkochtopf passen, die ihr auf Seite 98 findet.

Eine ganz typische Form der Zubereitung ist die Kombination aus süß und salzig. Daher bereite ich

meine »Farofa« mit Bananen zu. Wir geben zum Beispiel auch gewürfelte Papaya in den Kartoffelsalat.

Ihr seht, Brasilien bietet eine aromatische Küche, die sich je nach Region unterscheidet. Ich habe meine liebsten Gerichte nach Deutschland mitgebracht, denn schwarze Bohnen, Reis und »Farofa« stehen bei uns regelmäßig auf dem Tisch.



Pizza gehört in unserer Familie zu den beliebtesten Gerichten. Vor allem, weil man sie so leicht variieren kann. Ein Teig, eine Sauce und viele verschiedene Beläge. Da findet jedes Familienmitglied etwas Passendes.



Wie ihr euch denken könnt, hat der italienische Teil der Familie einen großen Einfluss auf unsere Leibspeisen. Und wer könnte uns das verdenken? Für mich ist es das Lebensgefühl, das die Italiener mit jeder Faser ihres Körpers ausstrahlen. Sie leben es und das schmeckt man auch. Meine Schwiegermutter und auch Giovanni Bruder Stefano sind Meister ihres Fachs. Wenn es schnell gehen muss, greife ich auch auf ein italienisches Rezept zurück, die Ofenpasta von Seite 114. Dafür koche ich die Pasta al dente, während die Sauce im Ofen schmort. Das sind dann, je nach Kühlschranksinhalt, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, etwas Kräuterfrischkäse, Tomatensauce und Mozzarella. Nach 15 Minuten im Ofen ist alles schön zerlaufen und cremig. Nur noch die Nudeln unterrühren und fertig. Ich sag euch, das ist so lecker. Übrigens hat mir Johann sein Rezept für Tomatensauce verraten, ihr findet es auf Seite 117. Davon bereite

ich gerne eine größere Menge vor, koche die Sauce dann in Gläsern ein oder friere die Portionen ein. Das erleichtert unseren Familienalltag sehr.

In Deutschland habe ich viele neue Gerichte kennen- und lieben gelernt. Wer kann schon einem Wiener Schnitzel widerstehen? Konnte ich lange auch nicht. Heute gibt es eine Variante ohne Fleisch. Giovanni Käsespätzle oder Schupfnudeln mit viel Käse (siehe Seite 111) sind ein Traum, aber es gibt sie natürlich nicht jeden Tag. Vor allem, wenn wir mittags nur eine Kleinigkeit hatten, kochen wir abends aufwendiger und genießen die gemeinsame Zeit.



## UNSERE KINDER IN DER KÜCHE



Am Ende soll Familienessen schmecken, alle satt machen und in guter Erinnerung bleiben. Immerhin ist es eine rare Zeit in unserem heutigen Alltag, wo alle immer nur unterwegs sind und Termine haben. Hinsetzen und Genießen ist das A und O.



mögen. Sie schmecken für unsere Kinder einfach zu intensiv. Trotzdem sollte man die Bandbreite der Lebensmittel immer wieder ausschöpfen und anbieten. Die Kinder davon versuchen lassen, denn mit der Zeit essen Kinder meist differenzierter.

Das Thema »gesundes Essen« stellt sich auch uns als Eltern immer wieder. Ginge es nach den Kindern, könnte es jeden Tag Pasta und Pizza geben. Wie soll man damit umgehen? Ich kaufe Dinkelnudeln, auch Vollkorn, die bei uns gerne gegessen werden. Das ist schon mal die halbe Miete. Am Ende macht die Sauce den Unterschied. Ist sie gut gewürzt und geschmacklich ein Knaller, kann keiner widerstehen.

Pasta ist ein gutes Thema, denn viele Kinder essen sie gerne. Bei Gemüse sieht das oft anders aus. Nehmen wir Tomatensauce. Zählt schon mal

zu Gemüse, prima. Für zusätzliche Nährstoffe ganz einfach Möhren, Paprika oder Zucchini mit anbraten. Die Tomaten zugeben, kräftig würzen und die fertige Sauce pürieren. Schon ist das Gemüse gut versteckt in einer aromatischen Tomatensauce.



## UNSERE KINDER IN DER KÜCHE

Für die Kinder, die sehr ausgewählt essen, sollten die Lieblingsorten am besten separat serviert werden. Und wenn es dem Ziel näherkommt, darf auch ruhig mal ein Herz oder Stern aus der Gurkenscheibe ausgestochen werden. Kinder sind Forschartypen und probieren selbst gerne aus. So biete ich unseren beiden sehr oft an mitzuhelfen. Wenn sie mitmachen dürfen, finden sie viele Zutaten oder Zubereitungen plötzlich interessant. Selbst gekocht hat das Essen bei ihnen auch einen viel höheren Stellenwert.

Die Gemüsesorten, die unsere Kinder mögen, gibt es natürlich relativ häufig. Dennoch stelle ich auch immer wieder die verschmähten Sorten auf den Tisch und nasche selbst davon. Gemüsesticks etwa, mit einem superleckeren Dip kommen bei allen gut an. Ich schneide dann alle Gemüsesorten in Stifte und jeder kann sich nehmen, was ihm schmeckt. Auch die Dips sind bunt. Rot mit Tomaten, grün mit milden, frischen Kräutern und gelb mit mildem Currypulver, Mango und Kurkuma.

### **MEIN GEHEIMTIPP: GEMÜSECREMESUPPEN!**

Mein Geheimtipp für die Extraportion Gemüse sind übrigens Suppen. Bei uns am liebsten aus Möhren, Kürbis oder Süßkartoffeln. Diese Sorten sind mild und leicht süßlich, das lieben unsere Kinder. Wenn ihr sie ausprobieren wollt, schaut auf Seite 77 und 78.

In Brasilien kombinieren wir ja gerne süß und salzig, auch das kommt bei Kindern immer wieder gut an, da die Süße der Früchte für ihren Gaumen wohlschmeckend und angenehm ist. Als ich mit Johann über die Rezepte gesprochen habe, sprach er zum Beispiel von Möhren-Papaya-Salat oder Mango-Salat. Muss ich ausprobieren.

Als kleinen Snack finde ich auch Obst gut. Bei frisch gemixten Shakes mit Banane, Heidelbeeren, und Hafermilch kann ich die Gläser gar nicht schnell genug auffüllen. Dass Kinder vielleicht grünen Smoothies gegenüber kritisch sind und diese nicht



unbedingt probieren wollen, ist verständlich. Aber ein Stück Gurke, Möhre oder Avocado kann schon dabei sein. Und keiner hat es gemerkt.

Eine weitere Variante für reichlich Gemüse im Alltag sind meine Gemüsewaffeln, -pfannkuchen oder -frikadellen. All diese Gerichte lassen sich prima mit geraspeltetem Lieblingsgemüse aufwerten und werden so ganz schnell zur gesunden Mahlzeit. Ihr seht, mit ein bisschen Kreativität und Ausdauer kann eine bewusste Familienküche gelingen.

# JOHANN LAFERS FAMILIENKÜCHE

Unsere Kinder sind unsere Zukunft und wir geben ihnen diese Welt mit, wie wir sie verlassen. Daher ist es an jedem Einzelnen, sich sein Handeln bewusst zu machen und es mit bestem Wissen und Gewissen zum Schutz der Umwelt anzupassen. Sich für eine (auch vorwiegend) vegetarische Lebensweise zu entscheiden, hilft hierbei in vielen Dingen. Denn damit kann man seinen eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich verringern.

Für die Produktion von Fleisch wird Futter gebraucht, welches neben der Fläche, die es in Anspruch nimmt, auch viel Wasser zum Gedeihen benötigt. Das Methan, welches die Kühe ausstoßen, verursacht reichlich CO<sub>2</sub>. Nicht zuletzt müssen die Tiere transportiert werden, zunächst lebend zum Schlachter und später abgepackt zum Supermarkt. All diese Schritte kann jeder einzelne von uns reduzieren. Ich bin für ein wirklich gutes Stück Fleisch immer zu haben. Aber ich möchte wissen, woher es stammt, wer es aufgezogen hat und wie es gelebt hat und gestorben ist. Da, wo ich es kaufe, will ich diese Fragen beantwortet haben. Dann lässt mein Gewissen es zu, dies auch zuzubereiten und zu genießen.

Ein weiterer Aspekt von vegetarischen Zubereitungen ist, dass man ganz automatisch seinen Horizont erweitert, wenn man sich mit anderen Ernährungsformen beschäftigt. Da gibt es inzwischen so zahlreiche Produkte zu entdecken und Zubereitungen zu erlernen, die hätte vor 15 Jahren noch keiner zu denken gewagt. Die Zukunft darf gerne vegetarisch sein.

Kochen und Essen spielen in unserer Familie traditionell eine große Rolle. Wir sind Gastronomen durch

und durch. Das kann Segen und Fluch zugleich sein. Unsere Kinder sind damit aufgewachsen. Sie kamen durch unser Restaurant »Le Val d'Or« und unser Hotel »Johann Lafers Stromburg« täglich mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Region und aus aller Welt früh in Berührung. Sie konnten alles probieren und sich an Neues herantasten. Auch wenn es nicht bei jedem diese Bandbreite sein muss und kann, ist es in meinen Augen wichtig, Kindern bereits früh eine möglichst große Auswahl an Lebensmitteln anzubieten. Idealerweise passt diese Auswahl zum natürlichen Lauf der Jahreszeiten. So gibt es Erdbeeren eben nicht schon im Februar oder März.

Als Vater weiß ich, dass man sich seinen Kindern gegenüber in der Pflicht fühlt, sie »gesund« zu ernähren. Keine leichte Aufgabe, selbst für mich als Koch nicht. Dennoch ist mir über die Jahre klar geworden, dass Geduld dabei am allerwichtigsten ist. Essen soll Spaß machen und in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden. Auch unsere Kinder standen nicht jeden Abend jubelnd um den Esstisch. Durch unsere Liebe zu den Lebensmitteln und unseren Umgang damit haben wir ihnen eine grundlegende Wertschätzung dafür mitgegeben.

Dennoch hilft auch beim stricktesten Gemüseverweigerer nur Ausdauer. Bieten Sie immer wieder neue und bekannte Zutaten an, essen Sie in geselliger Runde selbst mit und haben Sie Vertrauen in Ihre Kinder. Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich die Geschmacksnerven mit den Jahren weiter ausbilden und die Kinder lernen, differenzierter zu schmecken. Mit jedem Entwicklungsschritt kommen Lebensmittel dazu, die sie plötzlich mögen.



# JOHANNS ZEITSPARTIPPS

*Mit denen sich auch im stressigen Alltag gesunde Mahlzeiten zubereiten lassen*

1

## Auf Bekanntes zurückgreifen

Ein Gericht, das man gut kennt und schon oft gekocht hat, geht leichter und schneller von der Hand als unbekannte Rezepte. Abwechslung bringen verschiedene Gemüse, Beilagen oder Gewürze. Das beste Beispiel hierfür? Die Casa Zarrella One-Pot-Ofen-Pasta von Seite 114. Himmlisch lecker und so einfach gemacht.



2

## Clever vorkochen

Lieblingssaucen vorkochen und für Pasta, Reis und Hülsenfrüchte in Gläsern einwecken. Dafür Johann Lafers Tomatensauce für den Vorrat kochen. Das Rezept steht auf Seite 117. Am besten gleich einen großen Topf davon zubereiten. Dann in Gläser abfüllen und einwecken. So gut.

3

## Vorräte anlegen

All die Gemüsesorten, die gerne auf den Tisch kommen, gleich in größeren Mengen kaufen. Dann werden sie gewaschen, geputzt und in Stücke geschnitten. Festeres Gemüse, wie Brokkoli oder Möhren, vorher blanchieren und einfrieren. Das vorbereitete Gemüse kann dann tiefgekühlt direkt in die heiße Sauce wandern oder kurz angebraten werden. Durch das Blanchieren gart es schneller.

4

## Strategisch vorgehen

Die Rezepte inklusive aller Zutaten vor dem Kochen genau durchlesen. Schaut, ob alles vorhanden ist, und kauft die Zutaten frisch ein. Vieles kann auch ersetzt werden, etwa Möhren statt Brokkoli, Zucchini statt Aubergine. Also festere Gemüsesorten mit ebenfalls festen Alternativen austauschen. Sorten, die reichlich Flüssigkeit enthalten, hingegen mit ebensolchen variieren.

5

## Aufräumen nicht vergessen

Der Zeitspartipp überhaupt: Während des Kochens parallel sauber machen, schmutziges Geschirr direkt in die Spülmaschine stellen, Arbeitsfläche reinigen und die Geräte aufräumen. Übrige Zutaten und Gewürze an ihren Platz zurückstellen. Der Vorteil? Nach dem Essen braucht nur noch der Tisch abgeräumt zu werden.

*Frühstück,*  
SNACKS  
UND SMOOTHIES



# Açaí-Bowl MIT GRANOLA

 Vegetarisch

 Für 1 Person

 15 Minuten Zubereitung

*½ Mango*

*150 g TK-Açaí-Püree (Supermarkt  
oder Onlineversand)*

*1 Banane, geschält und in Stücken  
tiefgekühlt*

*100 g TK-Heidelbeeren*

*50 ml Pflanzendrink*

*(ersatzweise Kokosmilch)*

*1-2 TL Honig (nach Belieben)*

*2 EL Granola (siehe Seite 46)*

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Das gefrorene Açaí-Püree, die Bananenscheiben, die Mango und die Heidelbeeren zusammen mit dem Pflanzendrink im Standmixer 1 Min. pürieren.
2. Das Püree nach Belieben mit Honig süßen, in eine Schüssel füllen und mit Granola bestreut servieren.

**Jana Ina:** *»Zum Mixen von gefrorenen Früchten braucht ihr eine gute Küchenmaschine. Wer die nicht hat, mixt die Zutaten nach dem Auftauen mit dem Pürierstab.«*



*Suppen*  
UND SALATE



# Zucchini

## TONNATO

 Für 4 Personen

 30 Minuten Zubereitung

 3 Stunden Einweichen

75 g Cashewkerne

2 grüne Zucchini

2 gelbe Zucchini

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL Kapern

2 EL Olivenöl

75 ml Gemüsebrühe

½ Dose Thunfisch, in Saft

(etwa 75 g Abtropfgewicht)

Cayennepfeffer (nach Belieben)

1 Handvoll Rucola

8 Kapernäpfel

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel in heißem Wasser 2–3 Std. einweichen, durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Inzwischen die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Früchte in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Scheiben darin von jeder Seite braten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Die Scheiben auf eine große Platte oder vier kleinere Teller verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Sauce den Knoblauch schälen, die Zitrone halbieren und auspressen. Die abgetropften Cashewkerne mit Knoblauch, Zitronensaft, Paprikapulver, Kapern, Olivenöl und Gemüsebrühe im Hochleistungsmixer fein pürieren. Den abgetropften Thunfisch unterrühren. Die Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Cayennepfeffer abschmecken.
3. Den Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen. Die Thunfischcreme über den Zucchini verteilen. Mit Kapernäpfeln und Rucola garnieren und servieren.





# Meeresfrüchtesalat

## MIT MANGO VON JOHANN LAFER

 Für 4 Personen

 40 Minuten Zubereitung

 15 Minuten Garen

### Für den Meeresfrüchtesalat

350 g TK-Garnelen (küchenfertig)

4 Calamari (Tintenfischtuben mit Tentakel)

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

450 g frische Miesmuscheln

100 ml Weißwein

(ersatzweise Gemüsebrühe)

3 Zweige Thymian

### Für das Dressing

1 große Zitrone

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

### Außerdem

2 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

½ Mango

3 Stängel Dill

1. Die Garnelen auftauen lassen, abspülen und trocken tupfen. Die Calamari putzen. Dafür die Tentakel aus den Tuben lösen, den Schild herausziehen und alle Teile gründlich auswaschen. Die Calamari trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Garnelen darin 4 Min. unter Wenden anbraten. Beiseitestellen. 1 weiteren EL Öl erhitzen und die Calamari darin 1–2 Min. bei starker Hitze anbraten. Zu den Garnelen geben. Knoblauch schälen und durchpressen.
3. Die Muscheln gründlich in kaltem Wasser waschen, geöffnete Muscheln aussortieren. Abgießen und abtropfen lassen. In einem breiten Topf 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch und Muscheln dazugeben und 1 Min. darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Thymian waschen, dazugeben und abgedeckt 5 Min. garen. Die Muscheln abgießen, den Sud auffangen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Das übrige Muschelfleisch aus den Schalen lösen, zur Garnelenmischung geben.
4. Für das Dressing den Muschelsud durch ein mit einem Küchenpapier ausgelegtes Sieb in eine Schüssel gießen. Zitrone auspressen, Saft dazugeben. 3 EL Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren. Die Meeresfrüchtemischung damit marinieren.
5. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Haut einritzen. Mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Staudensellerie waschen und putzen. Die Stangen längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Tomaten, Sellerie, Mango und Dill zu den Meeresfrüchten geben. Alles gut vermengen. Mit Brot servieren.

*Einfach  
und lecker*  
FÜR JEDEN TAG



# Pasta

## MIT VEGGIE-CARBONARA

 Vegetarisch

 Für 4 Personen

 20 Minuten Zubereitung

500 g Dinkel- oder Vollkornpasta  
(Lieblingssorte)

Salz

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 große Möhre

3 EL Olivenöl

2 Eier (M)

150 ml Pflanzendrink

75 g Parmesan + mehr zum Reiben

Pfeffer

1. Die Pasta (vorzugsweise Spaghetti) nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente garen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen. Die Möhre waschen, schälen und sehr klein würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin braun anbraten.
3. In einer Tasse die Eier mit dem Pflanzendrink verquirlen. Sobald die Pasta al dente ist, abgießen und zur Möhren-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben.
4. Die verquirlten Eier und den geriebenen Parmesan dazugeben, alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Mit Parmesan bestreut servieren.



# Cremiger PILZ RISOTTO MIT PETERSILIE

 Vegetarisch

 Für 4 Personen

 35 Minuten Zubereitung

200 g Champignons

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe (nach Belieben)

½ Bund Petersilie

3 EL Butter

300 g Risotto-Reis (z. B. Arborio,  
Carnaroli)

2 EL Zitronensaft

1,3 l Gemüsebrühe

40 g Parmesan

Salz

Pfeffer

1. Die Champignons putzen, die Stiele gerade schneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch durchpressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Den Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis der Reis glasig wird. 1 EL Zitronensaft und etwas Brühe angießen und bei starker Hitze verdampfen lassen. Bei schwacher Hitze nach und nach die übrige Gemüsebrühe angießen und rühren, bis die Flüssigkeit jeweils aufgesogen ist. Inzwischen den Parmesan reiben.
3. Nach ca. 10 Min. Garzeit die Pilze unter den Reis rühren und 8 Min. unter Rühren weitergaren, bis der Reis die Flüssigkeit fast völlig aufgesogen hat, die Körner aber noch Biss haben. Die restliche Butter sowie die Hälfte des geriebenen Käses und 1 EL Petersilie unterrühren. Den Risotto mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken, mit der übrigen Petersilie bestreuen und mit dem restlichen Parmesan servieren.



Kinder wollen immer helfen: Sie können hier das Risottorühren übernehmen, etwa mit einem Holzlöffel. Die Arbeit lohnt sich: Wird Risotto fleißig gerührt, kann sich die Stärke gut aus den Reiskörnchen lösen und mit der Flüssigkeit verbinden – so wird der Reis schön cremig.



*Süße*  
SCHLEMMEREIEN





# Rosa HIMBEER-POPCORN

 *Vegetarisch*

 *Für 4 Portionen*

 *15 Minuten Zubereitung*

*10 g gefriergetrocknete Himbeeren  
(Drogerie- oder Supermarkt)*

*1 EL Kokosöl*

*50 g Popcorn-Mais*

1. Die Himbeeren im Mörser fein zermahlen und in eine große Schüssel geben. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Mais dazugeben und den Deckel auflegen. Wenn der Mais aufzupoppen beginnt, die Hitze reduzieren und den Topf immer wieder zugedeckt schütteln, damit die noch geschlossenen Maiskörner auf den Topfboden rutschen und das Popcorn nicht verbrennt.
2. Sobald kein Poppen mehr zu hören ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Popcorn zu den Himbeeren geben und gut mischen. Sofort servieren.



# Brigadeiros – BRASILIANISCHE PRALINEN



Vegetarisch



Für etwa 20 Stück



15 Minuten Zubereitung



3 Stunden Kühlen

1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g;  
z. B. Milchmädchen)

2–3 EL Kakaopulver

1 TL Butter

100 g Schokostreusel

**Außerdem**

Pralinen-Papierförmchen

1. Die Kondensmilch, den Kakao und die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Mischung bei schwacher Hitze so lange weiterrühren, bis sie eindickt. Zur Probe eine kleine Menge zum Abkühlen auf einen Unterteller geben. Lässt sich die eingekochte Kondensmilch formen, ist sie perfekt. Zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Von der abgekühlten Creme mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen und in den leicht angefeuchteten Handflächen zu Kugeln rollen. Die Schokostreusel in einen tiefen Teller geben und die Brigadeiros darin wälzen. Einzeln in Pralinen-Papierförmchen legen und bis zum Servieren kalt stellen.

**Jana Ina:** »Ihr könnt anstelle des Kakaos auch Kokosraspeln verwenden – dann heißt die Süßigkeit BEIJINHO. Die Brigadeiros schmecken sehr gut, wenn sie in gehackten Mandeln statt in Schokostreuseln gewälzt werden.«

*Wenn  
Zarrellas*  
FEIERN





# Empadão

## MIT GARNELENFÜLLUNG

 Für 10 Personen

 40 Minuten Zubereitung

 1 Stunde Garen

### Für den Teig

900 g Mehl

500 g Butter

Salz

### Für die Garnelenfüllung

400 g rohe TK-Garnelenschwänze  
(mit Schale, aufgetaut)

½ grüne Paprika

2 große Tomaten

1 Bund Petersilie

100 g schwarze Oliven

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Salz

2 EL Mehl

1 Eigelb zum Bestreichen

### Außerdem

Butter für die Form

rechteckige Backform (30x40 cm)

1. Die Form mit Butter einfetten. Für den Teig die Butter würfeln. In einer Rührschüssel das Mehl mit der Butter und ½ TL Salz mit den Händen mischen. Der Teig ist bröselig. Zwei Drittel des Teigs in kleinen Portionen auf dem Boden und an den Rändern der Form andrücken. Den übrigen Teig beiseitestellen.
2. Für die Füllung die Garnelen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und schälen. Die Schalen in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen und 30 Min. leicht köcheln lassen.
3. Das Garnelenfleisch klein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und klein würfeln. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Oliven entsteinen und klein schneiden.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Knoblauch durchpressen, die Zwiebel hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Garnelen dazugeben und 1 Min. anbraten, salzen. Paprika und Tomaten hinzufügen. Das Mehl einstreuen und 2–3 Min. mitbraten. Garnelensud durch ein Sieb dazugießen und unter Rühren aufkochen. Zuletzt Petersilie und Oliven untermischen.
5. Die Garnelenfüllung auf dem Teigboden verteilen. Beiseitegestellten Teig in kleinen Portionen zu flachen Stücken formen und auf die Füllung legen. Mit dem verquirlten Eigelb einstreichen und im Backofen (Mitte) 45 Min. backen.



# Bunte

## TACOS FÜR JEDEN GESCHMACK

# 3

*simple*  
TOPPING  
Ideen

1.

GUACAMOLE

2.

RUCOLA UND  
PARMASCHINKEN

3.

PAPRIKASALSA

# Bunte TACOS

 *Vegetarisch*

 *Für 4 Personen*

 *30 Minuten Zubereitung*

*1 EL Öl*

*180 g vegetarische Hackfleisch-*

*Alternative (Kühlregal)*

*1 Dose schwarze Bohnen in*

*Tomatensauce (400 g)*

*150 g Schmand*

*100 g geriebener Emmentaler*

*100 g Rotkohl*

*1 Römersalatherz*

*12 Taco-Shells (Fertigprodukt)*

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegetarische Hackfleisch darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Die Bohnen dazugeben und bei schwacher Hitze weitere 5 Min. garen.
2. Inzwischen den Schmand in einer Schale glatt rühren. Den geriebenen Käse in eine Schüssel füllen.
3. Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Salatherzen waschen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und den Salat in feine Streifen schneiden.
4. Bohnen, Schmand, Käse, Rotkohl und Salat in kleine Schälchen füllen und mit den Taco-Shells anrichten. Mit einem Topping nach Geschmack genießen.



### GUACAMOLE

*1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Limette, 2 reife Avocados, Salz, Pfeffer*

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen, in einer Schüssel sofort mit 4 EL Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadopüree mit der Zwiebel und dem Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



### RUCOLA UND PARMASCHINKEN

*50 g Rucola, 2 EL Olivenöl, 1 EL Aceto balsamico, 10-12 Scheiben Parmaschinken*

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Öl und Essig in einer Schüssel verrühren, den Rucola darin wenden. Die Tacos damit füllen. Die Schinkenscheiben halbieren, locker aufrollen und auf den Salat legen.



### PAPRIKASALSA

*1 kleine rote Zwiebel, 1 rote Spitzpaprika, 1 Bund Petersilie, 2 EL Limettensaft, Salz*

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Zwiebel- und Paprikawürfeln, Limettensaft sowie 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.



### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

### KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

## IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, Postfach 860366,  
81630 München

**GU**

Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8588-4

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Texte und Rezepte: Jana Ina Zarrella, Susann Kreiher

Lektorat: Margarethe Brunner

Schlusskorrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Petra Ender, Margarethe Brunner

Umschlaggestaltung und Layout: Ki36 Editorial Design, München, Bettina Stichel

Covermotiv: Ulrich Wolf, Maiwald, München

Styling Credits Cover: Bluse:

Eterna; Jeans: Hallhuber

Foodfotografie: Coco Lang, München

Weitere Fotos:

Gaby Gerster: S. 2-3, 6, 8, 17, 23;

Getty Images: S. 21, 32, 36, 39,

132 ; Stock Adobe: S. 28, 30, 35;

StockFood: S. 12, 15, 20, 33, 38;

42; Stocksy United: S. 13, 16, 19,

31, 37, 94, 160; Ulrich Wolf: S. 4,

10, 14, 70; Westend61: S. 29;

Foodstyling: Nils Lichtenberg

Herstellung: Markus Plötz

Satz: griesbeckdesign München,

Dorothee Griesbeck

Reproduktion: Ludwig Media,

Zell am See

Druck: Firmengruppe APPL,

aprinta, Wemding

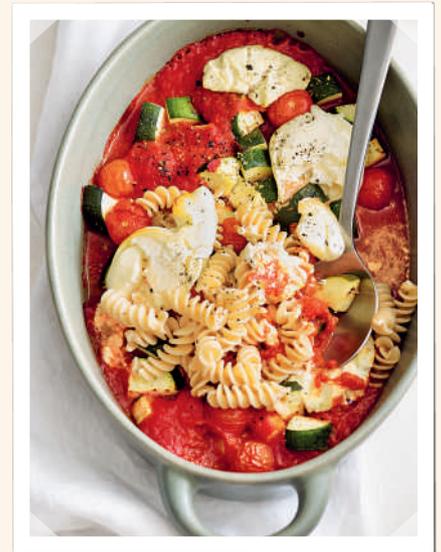
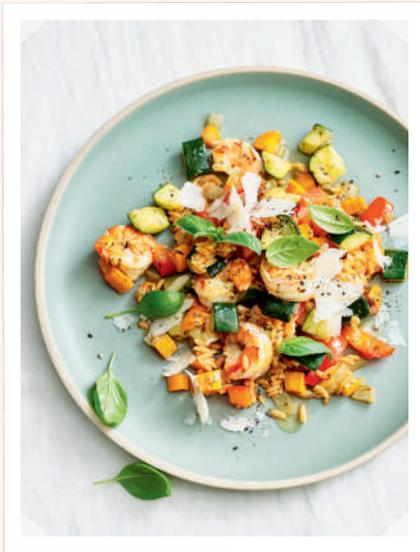
Bindung: conzella, Pfarrkirchen

Umwelthinweis: Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.

Die GU-Homepage finden Sie unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

GRÄFE  
UND  
UNZER





## BUNT, ABWECHSLUNGSREICH UND INTERNATIONAL:

so kocht Jana Ina Zarrella für ihre Familie und bedient sich je nach Anlass bei der italienischen, brasilianischen oder deutschen Küche. Sternekoch Johann Lafer schaut ihr dabei über die Schulter, gibt Tipps und verrät seine besten Rezepte für schnelle Familienmahlzeiten, die einfach köstlich schmecken. Wenn es unter der Woche schnell gehen muss, gibt es gesunde Snacks wie Müsliriegel, Porridge oder Gemüsesticks mit Dips in die Brotbox. Am Abend darf es dann mit Pasta, Reis und Schupfnudeln gemütlich werden. Und wenn es etwas zu feiern gibt, wird groß aufgefahren: Herrliche Torten, zarte Pralinen und jede Menge pikanter Köstlichkeiten warten nur darauf, probiert zu werden.

Bei den Zarrellas ist Essenszeit Familienzeit:

*Reden, lachen und gemeinsame Zeit verbringen  
ist das A und O.*



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8588-4

