



CHRIS LEHNER

LAUT & LECKER

WIRTSCHAFTS
KÜCHE

REZEPTE aus
dem MÜNCHNER
KULTRESTAURANT
PARK-CAFE

ISBN: 978-3-986600655

© 2022 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Text: Christian Lehner

Bild Cover: Shutterstock, Sibiranna ; Christian Lehner

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Printed in Czech Republic
FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín

PARKCAFE

A black and white photograph of a building facade. The word "PARKCAFE" is displayed in large, three-dimensional, illuminated letters. The letters are mounted on a dark, textured surface. Below the letters, there are framed displays, one of which shows a bottle. The lighting is dramatic, with strong highlights on the letters and deep shadows in the surrounding areas.

VOLUME II

Dieses Buch widme ich meiner treuesten Unterstützerin und meinem größten Fan, meiner 2021 leider viel zu früh verstorbenen Mutter Rosa Maria Lehner, geborene Kiendl.

Der Erfolg meines ersten Kochbuchs hat mich überwältigt. Meine großartigen Köche, unsere vielen lieben Künstlerfreunde und ich freuen uns sehr über das großartige Feedback der Leser. Wir haben dutzende Fotos von nachgekochten Lieblingsrezepten, Eigeninterpretationen und kreativen Abwandlungen erhalten. Dazu begeisterte Kommentare und großartige Anregungen für weitere Rezepte und Ideen. Auch nach Monaten bekommen wir immer noch Bilder der nachgekochten Gerichte, finden tolle Bilder in den sozialen Medien mit dem Hashtag #lautund-lecker. Es macht uns stolz und froh, dass unsere Leser und Nachkochen so viel Spaß mit den Gerichten haben.

Da die Community der Künstler einfach eine riesengroße Familie ist, bekomme ich von ihnen auch weitere Wohlfühlrezepte.

Mein geniales Team rund um die Küchenchefs David Heger, Peter Becker und Kendy Balacz hat einfach nicht aufgehört weiter zu drängen, Rezepte zu testen und neue Ideen auszuprobieren.

Daher geht's munter weiter: noch mehr leckere Wohlfühlgerichte für besondere Tage, einen schnellen Imbiss oder einen Nachmittag am Grill zuhause!

Vielen lieben Dank an Euch alle!

Und viel Vergnügen beim Nachkochen.

Chris Lehner



Love, Peace & Leberkäse



DIE KÜCHE! (VON LINKS NACH RECHTS)

CHRIS LEHNER, DAVID HEGER, KENDY BALACZ UND PETER BECKER

ANEKDOTEN

Seit 1998 arbeite ich in, mit und um die Gastronomie herum. Ein Arbeitsplatz wie kaum ein anderer, der einen dazu noch täglich neu herausfordert. Und dass, obwohl man von außen betrachtet jeden Tag einfach nur das Gleiche macht: kochen, einschenken, servieren, lächeln – mit vielen wundervollen Kolleginnen und Kollegen in wunderschönen Räumen. In der vermeintlichen Freizeit.

Dem ist aber nicht immer so. Der Spaß besteht in dem organisierten Chaos, den immer wieder eintretenden technischen Ausfällen, den äußeren Umständen und allem, was man nicht vorhersehen kann. Dazu ist die Zusammenarbeit mit Gästen oft genug herausfordernd, wir wissen ja nie, in welcher Stimmung und Situation wir unsere Gäste antreffen.

So hatten wir eines Tages einen deutschen Spitzensportler gleich zweimal an einem Tag zu Gast. Vormittags mit seinem Anwalt, top sitzender Krawatte und guter Laune. Als er dann einige Stunden später wiederkam, konnte man schon am Gesichtsausdruck erkennen, dass der Prozess gegenüber im Münchner Justizpalast wohl nicht zu seinen Gunsten verlief. Vormittags noch ein Glaserl Champagner, nachmittags ein großes Bier und hochprozentiger Schnaps.

Über Planungssicherheit will ich hier gar nicht reden. Es ist phasenweise absurd, wenn man als Biergartenbetrieb auf den täglichen Wetterbericht angewiesen ist. Beide Prognosen sind verheerend: Wenn wir uns auf Sonnenschein vorbereiten und dann im strömenden Regen stehen, ist das genauso ungeschickt, wie wenn wir uns auf Minimalbetrieb einstellen und

dann plötzlich die Sonne über unserem Freisitz lacht und hunderte Gäste zeitgleich einströmen. Hier verlassen wir uns langsam, aber sicher auf unser Bauchgefühl, diskutieren die Lage mehrfach täglich durch und entscheiden zum Teil vier bis fünf Mal an einem Tag um.

Generell ist die einzige Konstante das Fehlen von Konstanten. Wir hatten schon alles: Während die Gäste einer großen Versicherung vor der Tür ihren Aperitif eingenommen haben, lief das extra für den Abend errichtete Festzelt im Biergarten mit Wasser voll. Der starke Regen hatte das städtische Kanalsystem ein klein wenig überlastet, also lief das Regenwasser 50 cm hoch im Garten zusammen. Die schnell herbeigeholten Lenzpumpen aus dem Baumarkt konnten den Abend retten. Wir mussten im Zelt die Musik nur etwas lauter drehen, um das steti-ge Dröhnen der Pumpen zu überspielen.

Wasser sorgt regelmäßig für Bewegung in meinem Alltag. In meinem mexikanischen Restaurant "Enchilada" in München hatte das Gebäude einen Regenüberlauf direkt neben dem Zugang zur Küche. Wenn es dann im Sommer zu Gewittern kam, lief dieser über und das Regenwasser durch die Küche in den Küchenablauf. Sehr zum Ärger meiner Köche, die sich immer wie in Venedig zu "acqua alta" fühlten. Nur die Spülkräfte waren begeistert, da sich so der Küchenboden praktisch fast komplett selbst reinigte.

Bei der Eröffnungsfeier meines Betriebs "Lehners Wirtshaus" in Waldtrudering regnete es pünktlich zum Eintreffen der ersten geladenen Gäste aus der

frisch renovierten Gasträumdecke. In der darüberliegenden Wohnung hatten die Kollegen der Sanitärfirma schlichtweg vergessen, den Abfluss der Badewanne anzuschließen. Und nachdem unser Betriebsleiter pünktlich zur Eröffnungsfeier den Stöpsel in der Badewanne gezogen hatte, startete die Sintflut im Gastraum. Zum Glück hatte er wohlriechenden Badezusatz verwendet.

Legendär war auch Silvester 2008, als genau zum Servieren des Desserts die Hauptsicherung flog und 430 Gäste im stockdüsteren Restaurant saßen. Die Rettung war unser großartiger Hauselektriker Walter, der mit seiner Frau bei einem lieben Wirts-Kollegen um die Ecke gerade beim Dessert saß, schnell mit Phasenprüfer, Werkzeugkasten, Anzug und Krawatte vorbeikam und den Schaden behob. Seine Frau war nicht wirklich begeistert, sie wartete bis kurz vor Mitternacht mit Ihren Gläschen Champagner auf seine Rückkehr. Herzlichen Dank noch mal dafür!

Generell ist die Technik immer wieder Grund für unterhaltsame Momente. Der Ausfall des Kassennetzwerks, der Zusammenbruch des Internets oder auch nur ein Bedienfehler eines Kollegen im System sorgen immer wieder dafür, dass nichts mehr geht. Bei dem Stromausfall im Sommer 2018 in der ganzen Münchner Innenstadt standen wir plötzlich ohne Licht, ohne Ton, ohne Kasse und leider auch ohne die Freigabe des Gassicherheitsventils hundert hungrigen und durstigen Gäste auf der Terrasse gegenüber. Da auch die Schankanlage elektronisch gesteuert wird, mussten wir auf Flaschenbier umstellen. In der Küche lief rein gar nichts mehr. Mein

genialer Küchenchef David hat schnell den mit Holzkohle betriebenen Grillakademie-Fuhrpark im Garten aufgebaut und wir konnten mit einem spontanen Sommergrillabend die Situation retten.

Dennoch, oder genau deshalb, ist die Gastronomie die schönste Branche der Welt! Der Korpsgedanke zwischen den Kolleginnen und Kollegen aus allen Teilen der Welt ist einfach einzigartig. Kreative Wahnsinnige, lustige Individualisten, Selbstdarsteller, Lebenskünstler, Teilzeitgastgeber und fleißige Menschen treffen hier aufeinander und funktionieren auf wundersame Weise als Mannschaft. Es gibt keinen Mustergastronomen, die Mischung ist einfach unglaublich, alle Nationen, alle Religionen und Weltanschauungen, alle Altersklassen, alle noch so einzigartigen Lebenskonzepte funktionieren irgendwie miteinander. Ein 17-jähriger Azubi aus Griechenland, ein 54-jähriger Moslem aus dem Senegal und eine 22-jährige Sportstudentin aus Finnland arbeiten ganz selbstverständlich miteinander und haben jede Menge Spaß im gemeinsamen Handwerk und an der Arbeit mit unseren wundervollen Gästen.



ORIENTALISCHE LINSENSUPPE – VEGAN

EIN WUNDERSCHÖNES REZEPT, ENTSTANDEN DURCH EIN KOMMUNIKATIVES MISSVERSTÄNDNIS ZWEIER KOLLEGEN UND MIR. DAS RESULTAT IST EINE HERRLICHE SUPPE, EGAL OB ALS ZWISCHENGANG ODER HAUPTSPEISE.

- | | |
|------------|---|
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | mittelgroße Kartoffeln |
| 150 g | Karotten |
| 200 g | rote Linsen |
| 2 EL | Sesamöl |
| 2 EL | Margarine |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Rohrzucker |
| 100 ml | Sojajoghurt |
| 2-3 Zweige | frische Minze |
| | Cumin (Kreuzkümmel), Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, Zimt, Chili |

- Kartoffeln, Knoblauch und Karotten schälen und würfeln, Lauchzwiebeln klein schneiden. In einem mittelgroßen Topf Sesamöl erhitzen und die Würfel darin gleichmäßig braten. Linsen in einer Schüssel mit 0,3l warmem Wasser wässern, nach ca. 5 Minuten in den Topf geben und 15 Minuten

bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bei Bedarf Wasser zugeben.

- Währenddessen in einer kleinen Pfanne Margarine erhitzen, Rohrzucker, ½ TL Cumin und Tomatenmark zugeben, unter gleichmäßigem Rühren eine Creme erzeugen und zur Seite stellen.
- Minze zupfen und hacken.
- Die Suppe sollte mittlerweile fertig sein, mit dem Zauberstab pürieren. Ich achte immer darauf, dass noch ein bisschen Stückigkeit erhalten bleibt, sieht besser aus und fühlt sich besser an. Kräftig salzen, ein wenig Pfeffer, eine Prise Zimt und Chili unterheben, noch mal kurz ziehen lassen und nach Geschmack nachwürzen.
- Zum Anrichten: erst die Suppe, dann in der Mitte einen kräftigen Klecks Sojajoghurt, dann darauf einen kleinen Klecks der Tomatenpaste und darüber nach Belieben frische Minze streuen.

Fertig.

Dazu passt jede Art von weißem Brot, egal ob Baguette, Weizentortilla, Fladenbrot oder Naan. Wer will, kann auch gegrillte Garnelen darüberlegen, sieht toll aus und passt perfekt dazu.

MANUELA THOMA-ADOFO

Manuela wurde am 9. September 1967 als Tochter eines ghanaischen Arztes und einer deutschen Künstlerin in Leipzig geboren. Sie steht für die neue Frau über 50 – selbstbewusst, sexy, integer, ohne Drang, optisch noch als Dreißigjährige durchgehen zu wollen. Sie ist ausgebildete Schauspielerin, Bestsellerautorin, Journalistin, Coach, Model und Speaker und wurde 2018 mit großem Vorsprung zur Miss Germany 50plus gewählt.

Ihr Leben gilt als kontrovers, denn Manuela Thoma-Adofo lebt und liebt gleichzeitig den Glamour von Gala- und Showbiz und seit 25 Jahren das Ehrenamt als Sterbebegleiterin mit großer Leidenschaft. In ihren Vorträgen rund um ihre Bücher „Auf dem Weg, den niemand kennt – eine Sterbebegleiterin mit Herz und Humor erzählt“ oder „Ganz SCHÖN alt – Frauen über 50“ bringt sie Menschen zum Nachdenken, Mitlachen und Mitfühlen.

Chris: Manu legt gerne ihre Gesprächs- und Businessstermine ins Park Café. Vor allem im Sommer sitzt sie regelmäßig nachmittags auf unserer wunderschönen Terrasse.





ROTE KOKOS-TOMATEN- LINSENSUPPE

EIN WUNDERVOLLES REZEPT VON MANUELA
THOMA-ADOFO

1	mittelgroße rote Zwiebel
Öl	
500 g	passierte Tomaten
1 Dose	(400 ml) leichte Kokosmilch
600 ml	Gemüsebrühe
	reichlich Curry und Chilli
jeweils 1 TL	Kreuzkümmel und Kurkuma
190 g	rote Linsen

- Die Zwiebel in ein wenig Öl glasig dünsten. Passierte Tomaten und Kokosmilch dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gewürze hinzufügen. Rote Linsen waschen, abgießen und zur Suppe geben.
- Auf mittlerer Temperatur 15 Minuten gar ziehen lassen.

Fertig.

Die Suppe ist vegan und je nach Dosierung der Gewürze angenehm scharf. Ich mache sie mir gerne und fülle sie dann in Gläser ab, damit ich was Orientliches im Büro habe. Die Suppe schmeckt aufgewärmt nämlich noch besser. Viel Spaß beim Nachkochen!

TOM KHA GAI

ICH OUTE MICH GERNE ALS SUPPENKASPER. DIESES REZEPT IST IN ANLEHNUNG AN EINEN LIEBEN SERVICEKOLLEGEN AUS THAILAND, MIT DEM ICH ENDE DER 90-ER JAHRE IN EINEM MEXIKANISCHEN RESTAURANT ZUSAMMENGEARBEITET HABE. NACHDEM WIR ALLE SCHWIERIGKEITEN HATTEN SEINEN ECHTEN NAMEN AUSZUSPRECHEN, HAT ER SICH IRGENDWANN SELBST IMMER ALS „NINJA“ VORGESTELLT.

400 g	Hähnchenbrust
700 ml	Kokosmilch
200 ml	Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
5 Stängel	Zitronengras
1	daumengroßes Stück Ingwer
1	Karotte
¼	Weißkraut
3	Bio-Limetten
2	Chilischoten
5	Kaffir-Limettenblätter
200 g	Champignons
3	Frühlingszwiebel
½ Bund	frischer Koriander
	Fischsauce, Chilipulver, Rohrzucker

- Zitronengrassängel auffächern und über die Tischkante schlagen, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, beides zusammen mit den Kaffir-Limettenblättern und der Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen.
- Hähnchenbrüste in kleine Streifen schneiden, Chilischoten aufschneiden, Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden, alles zugeben und auf kleiner Stufe mitköcheln lassen. Brühe nach und nach zugeben. Champignons und Kraut kleinschneiden und zugeben.
- Chili, Kaffir-Limettenblätter und Ingwer wieder herausnehmen und entsorgen. Mit einem Spritzer Fischsauce, Chili nach Laune, einer Prise Rohrzucker und viel frischem Limettensaft würzen. Zum Anrichten geschnittene Frühlingszwiebeln und gehackten frischen Koriander darüber streuen.

Statt Hähnchenbrust geht auch Tofu, Garnelen oder einfach mehr Pilze und zusätzlich Karottenstreifen. Wenn ihr Gemüsebrühe (oder Misosuppe) statt Hühnerbrühe verwendet, ist das Gericht sogar vegan. Wer keine Kaffir-Limettenblätter hat, kann auch ein wenig Ingwer und ein großes Stück Limettenschale verwenden.





PANASIAN HOKKAIDO KÜRBISUPPE VEGAN

EIN LIEBLINGSGERICHT MEINER KIDS.

ca. 1 kg	Hokkaido-Kürbis
2	Kartoffeln
400 ml	Kokosmilch
½ l	Gemüsebrühe
1	Ingwer, kleinfingergroß
1 EL	Oyster-Sauce
1 EL	Sriracha-Sauce
4 EL	Margarine
1 EL	Currypulver
	Salz, Pfeffer, Rohrzucker

- Kürbis waschen, Kerne herauslösen und wegwerfen. In daumengroße Stücke schneiden und mit der Margarine in einem großen Topf scharf anbraten.
- Ingwer & Kartoffeln schälen, würfeln und dazu geben. Alles kräftig anbraten und immer wieder umrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis alles weich wird. Mit dem Zauberstab pürieren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
- Currypulver, Sriracha, Oyster-Sauce und Kokosmilch zugeben und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Rohrzucker abschmecken.

Fertig.

Wer es nicht ganz vegan mag, kann gerne noch ein paar kurz gebratene Flusskrebse oder kleine Garnelen darüber geben, ein bisschen frischen Limettenabrieb dazu und fertig ist ein tolles Gericht für den entspannten Herbstabend. Dazu passt ein frischer Roséwein.

PETERSILIENWURZELSUPPE MIT KNOBLAUCHGARNELEN

EINFACH EINE HERRLICHE SUPPE, SCHNELL GEMACHT UND DENNOCH EIN KLEIN BISSCHEN BESONDERS.

250 g	Petersilienwurzel
8	Garnelen, geschält und entdarnt
2	mittelgroße Kartoffeln
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
3	Knoblauchzehen
100 ml	Weißwein
3 cl	Sherry
3 cl	Pastis
1 l	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
1 TL	Zucker
1	Bio-Limette
	Salz, Pfeffer, Muskat

- Petersilienwurzel und Kartoffel schälen und fingerdick würfeln. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und die Würfel darin scharf anbraten. Wenn die Würfel rundherum ein wenig Farbe angenommen haben, mit Sherry und Wein ablöschen und auf niedriger Stufe köcheln lassen.

- Nach 30 Minuten nach und nach Brühe und Zucker zugeben, 30 Minuten auf mittlerer Stufe ziehen lassen. Kartoffeln und Wurzeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Stabmixer gleichmäßig pürieren. Den Großteil der Sahne, Pastis und Zucker unterrühren, Muskat hinein reiben, salzen und pfeffern, einmal aufkochen und dann auf niedriger Stufe ziehen lassen.
- Den Rest der Sahne steif schlagen. In einer Pfanne Butter zerlaufen lassen, Knoblauch hineinpressen und die Garnelen kurz und scharf anbraten.
- Zum Anrichten: in die Mitte der Suppe einen Klecks steife Sahne geben, darauf jeweils 2 der Garnelen geben und etwas Limettenabrieb darüber streuen.

Fertig.

Wenn man Margarine statt Butterschmalz verwendet, ist die Suppe vegan. Statt der Garnelen kann man auch einfach Brotwürfel in Olivenöl anbraten und darüber geben. Oder für eine kräftigere Version mit knusprig gebratenem Speck und Chiliflocken statt der Garnelen. Your choice – have fun!





DAVE KAUFMANN

Dave Kaufmann ist ein in München geborener Schauspieler und Sänger mit amerikanischen Wurzeln. Der Sohn von Schauspieler Günther Kaufmann war unter anderem in Filmen wie "Kleine Morde", "Robin Hood: Ghost of Sherwood Forest", dem Bühnenstück "Othello" oder in der Serie "Rosenheimcops" zu sehen. Musikalisch war er 2013 mit seinem Album "Table for Two" für den Amadeus Austrian Music Award nominiert. Dave Kaufmann ist auf den Bühnen der Welt zu Hause (Europa und Amerika) und verkörpert den Swing wie kein anderer. Die Weihnachts-CD "Swinging Christmas" ist auf iTunes und Amazon erhältlich. 2019 wurde das neue Duett-Album von Dave Kaufmann veröffentlicht. Mit dabei sind unter anderem Eva Habermann, Christine Kaufmann, Michael Mendl, Dieter Landuris, Ben Blasko-

vic und viele andere. Dave habe ich 2003 in meinem US-Südstaaten-Restaurant "the Big Easy" kennengelernt. Anlässlich einer Rat Pack Night tänzelte Dave wie Dean Martin durch die Gänge des ausgebuchten Restaurants und sang dazu legendäre Swing-Nummern. Er war ein wundervoller Abend für alle Beteiligten und im Anschluss daran haben wir in kleiner, gemütlicher Runde noch ein, zwei Drinks gemeinsam geleert. Seitdem haben sich unsere Wege regelmäßig gekreuzt und wir sind immer freundschaftlich in Verbindung geblieben.

SALBEINUDELN MIT SCHAFSKÄSE UND OLIVEN

EIN WUNDERVOLLES REZEPT VON DAVE KAUF-
MANN.

500 g	Tagliatelle
1 Bund	Salbei
ca. 8 große	Knoblauchzehen
	je nach Geschmack auch mehr
1 Schuss	gutes Olivenöl (ca. 5 EL)
1 Stück	Butter (ca. 30–50g)
1 Handvoll	schwarze Oliven ohne Stein
ca. 200 g	Feta
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- Tagliatelle in köchelndem Salzwasser al dente (bissfest) kochen.
- Währenddessen den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Zweigen zupfen. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Oliven in schmale Ringe schneiden. Feta mit den Fingern in grobe Stücke zerbröckeln.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Salbei mit den Knoblauchscheiben dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange anbraten, bis der Knoblauch glasig ist. Am Schluss Olivenringe und Butter hinzufügen.
- Tagliatelle mit einer Pastakelle direkt aus dem Nudelwasser in die Pfanne geben, mit Salz würzen und gut durchmischen.
- Die Pastamischung portionsweise auf den Tellern verteilen und mit dem zerbröckelten Feta bestreuen. Nach Geschmack mit dem frisch gemahlenden Pfeffer bestreuen.

Fertig.

Buon appetito!





SCHNELLE ZITRONEN- SPARGEL-SPAGHETTI

RAZZ-FAZZ – DEM GUT VORBEREITETEN UND ET-
WAS GEÜBTEN HOBBYKOCH REICHT DIE GARZEIT
DER SPAGHETTI ZUR ZUBEREITUNG EINES FANTAS-
TISCHEN FRÜHLINGSGERICHTES.

- 500 g grüner Spargel
- 2-5 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette
- 400 g Spaghetti
- 100 g Parmesan, fein gerieben
- 2 Eier
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

- Währenddessen Knoblauch schälen und in einer großen Pfanne scharf in Olivenöl anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, eine Tasse Nudelwasser und Butter dazugeben und köcheln lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Spargelstückchen einfach ins Nudelwasser geben und mitziehen lassen, danach beides durch ein Nudelsieb geben.
- Die Pfanne mit der Sauce vom Herd nehmen, Nudeln und Spargel unterheben und verrühren. Die Parmesan-Ei-Masse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Limettenschale darüberreiben und auf jede Portion noch etwas Parmesan streuen.

Fertig.

- 2/3 des Parmesans, beide Eier, Saft und Schalenabrieb der Zitronen in einer Schüssel verrühren und zur Seite stellen.
- Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig entfernen und in gabelgerechte Stücke schneiden. Die Spaghetti in kräftig gesalzenem Wasser kochen. Einen Wecker auf 3 Minuten vor Ende der Garzeit stellen.

Auch hier kann man sich gerne weiter austoben, einen Spritzer Sahne oder auch mal einen halb süßen Weißwein mit in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.

Generell ist das ein wunderbares Gericht zu einem schönen Gläschen Weißwein oder gerne auch Rosé.

SPARGELRISOTTO

LÄSST DIE WARTEZEIT AUF DEN ERSTEN DEUTSCHEN SPARGEL VERKÜRZEN, SCHMECKT MIT UND OHNE SPECK.

400 g	grüner Spargel
110 g	Spargelspitzen (weiß, im Glas)
400 g	Risottoreis
1	große Zwiebel
1	Bio-Zitrone
100 g	Parmesan
1 l	Gemüsebrühe
0,1 l	Vollmilch
40 g	Butter
3 Stangen	Frühlingszwiebel
ca. 10	Cocktailtomaten
6–7 Zweige	Thymian
	(wer will, kann noch 200g geräucher-
	ten Schinken oder Speck dazugeben)
	Oliveöl, Weißwein, grobes Salz,
	Pfeffer

- Zwiebel schälen und fein hacken, grünen Spargel waschen. Die holzigen Enden entfernen, den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, die Spitzen zur Seite legen.
- In einer tiefen Pfanne Zwiebel in etwas Butter glasig braten, grüne Spargelstücke und Risottoreis zugeben, bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein und der Flüssigkeit aus dem Spargelspitzen-glas ablöschen.

- Die Thymianzweige zugeben, auf mittlerer Stufe 20–25 Minuten einkochen, zwischendurch nach und nach etwas Brühe zugeben und immer wieder umrühren, sodass der Reis immer leicht von Flüssigkeit bedeckt ist.
- Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Speck, falls verwendet, klein schneiden.
- Wenn der Reis fast perfekt weich ist, Thymian wieder herausnehmen, Saft einer halben Zitrone, Milch, restliche Butter und Parmesan unterheben, vom Herd nehmen und Deckel aufsetzen.
- Die Tomaten in einem Spritzer Olivenöl (mit dem Speck) in einer zweiten Pfanne anbraten, kräftig salzen, zum Schluss die Spargelspitzen aus dem Glas dazu geben, kurz umrühren und eine Minute mitziehen lassen, vom Herd nehmen und abdecken.
- In einen vorgewärmten tiefen Teller eine große Kelle Reis geben, darauf einen Löffel der Tomaten und Spargelspitzen aus der zweiten Pfanne, darüber ein paar Frühlingszwiebeln verteilen, etwas Zitronenschale darüber reiben und eine kräftige Prise Pfeffer.

Fertig.

Dazu passt ein trockener Weißwein oder ein leichter Rosé.





GERARD CONNERS

*real American feeling
beim Kochen*

Gerard ist nicht nur einer der besten Jazzmusiker, die wir hier in München haben, er ist auch zu einem wirklich guten Freund geworden. Der Mitbegründer des Jazz & Blues Festivals im Park Café steht regelmäßig auf unserer Showbühne. Die Lockdown-Telefonate brachten es mit sich, dass er einer der Entwickler der Idee wurde, ein Kochbuch zu schreiben. Er hat zu "Laut & Lecker I" bereits 5 wunderbare Rezepte beigesteuert und schickt mir auch heute noch immer wieder so großartige Soul-Food-Rezepte, die ich alle nachkoche und natürlich weiter veröffentliche.

MAC AND CHEESE

DAS HIER IST SO URAMERIKANISCH, DASS ICH ES AUCH NICHT ÜBERSETZE, SO KOMMT BEIM KOCHEN SCHON REAL AMERICAN FEELING AUF!

1 pound (500g)	macaroni
3 fried	shallots
	mit „Gefühl“ geriebenen
	Swiss, cheddar, and
	mozzarella cheeses
1	egg
1 tablespoon	flour
1 Flöckchen	butter
3/4 liter	milk
	salt, pepper, nutmeg

- Put butter on bottom of pan, then noodles, then all 3 cheeses, then butter flakes over cheese. Then repeat, more noodles, all 3 cheeses, more butter.
- Crack the egg in bowl, add salt & pepper, nutmeg, milk, and flour (blend well) and pour all over the mac & cheese.
- Cover your dish, place in oven 45 minimum 180 bis 200 Ober-/Unterhitze.

Fertig!



TEXAS STYLE CHILLI

TURKEY-CHILLI IM GERARD-STYLE.

400 g	Chili-/Kidney-Bohnen (1 kleine Dose), abtropfen lassen
400 g	geschälte Tomaten (1 kleine Dose), abtropfen lassen
170 g	Truthahnbrust, klein geschnitten
2 Tassen	Tomatensauce
4	Schalotten, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
4	kleine grüne Chilis, in schmale Ringe schneiden
1 EL	Chili-Flocken
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Oregano, getrocknet
½ EL	Hot Pepper Sauce

- Truthahnfleisch in einem mittelgroßen Topf in heißem Olivenöl anbraten, Schalotten und Knoblauch dazugeben, Temperatur nach dem Anbraten reduzieren. Chili- oder Kidney-Bohnen, Tomatensauce, geschälte Tomaten und 4 Tassen Wasser hinzufügen.
- Topf mit Deckel auf niedrigster Stufe 4 Stunden lang oder auf hoher Stufe 2 Stunden lang köcheln.

Fertig.

Dazu passt natürlich jede Art von Tortilla (-Chips), Baguette, ein frischer Salat oder saftiger Cole Slaw. Und natürlich ein eiskaltes Bier.

ASIA CHICKEN SANDWICH

SCHNELL GEMACHT, SCHMECKT WARM UND KALT.

500 g	Maishähnchenbrust
4	Mini-Baguettes (oder Ciabatta-Brötchen)
4 EL	Classic Burger Sauce (siehe Seite 149)
2 EL	Erdnussöl
1 EL	geröstete Sesamsamen
1 TL	Kurkuma
1	Avocado
1	Eisbergsalat
1	Bio-Limette
	Salz, Pfeffer, Mayonnaise, Sweet Chili Sauce, Chili-Flocken nach Bedarf

- Baguettes der Länge nach aufschneiden und leicht toasten. 8 Blätter Eisbergsalat waschen. Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrüste in Erdnussöl rundherum scharf anbraten, mit Kurkuma würzen, leicht salzen und pfeffern. Zum Schluss mit Sesam bestreuen, durchschwenken, vom Herd nehmen. Entweder in feine Scheiben schneiden oder mit der Gabel zer-rupfen, je nach Vorliebe.
- Die Unterseite des Baguettes dünn mit Mayonnai-se bestreichen, darauf einen Esslöffel Classic Burger Sauce verteilen, dann zwei Lagen Eisberg-salat, darauf Avocadoscheiben und Hähnchen-brust. Großzügig Sweet Chili Sauce darüber geben, etwas Limettenabrieb, salzen und pfeffern, Baguette-Oberseite drauf.

Fertig.

Auch hier ist natürlich wieder alles möglich: Mangospalten statt Avocado, extra kräftig Chili dazu, Roastbeef oder Räuchertofu statt Hähnchen-brust. Vollkornbaguette, Mozzarella dazwischen – have fun!



PETER HOPS

Geboren wurde Peter in Mülheim an der Ruhr, heute arbeitet er als freier Musiker und Musikpädagoge in München.

Mit dem E-Bass, Kontrabass und diversen Gitarren begleitet er unzählige Bands im Münchener Raum, spielt auf Partys ebenso wie bei Jazz-Konzerten, auf Hochzeiten wie bei Rock-Gigs und auf Firmenfeiern ebenso wie bei Pop Events.

Nach diversen Umwegen als Koch, Leiharbeiter,

Verlagssortimenter und Pädagoge fasste Peter in der Musikdienstleistung Fuß, spielt seinen Bass für Gospel-Shows, komponiert im Auftrag und workshopt an musischen Gymnasien.

Auftritte in ganz Europa brachten ihn nach Spanien, Frankreich, Schweiz, England, Belgien, Österreich und Italien.

Und auch kaum eine Bühne in München, auf der er nicht schon gespielt hätte, Muffat und Olympiahalle, Schlachthof und Unterfahrt,

Kongresshalle und Feierwerk, Wolfi Kornemanns legendäres Nachtcafé und natürlich regelmäßig im Park Café.

2006 erhielt Peter das Kulturstipendiat für zeitgenössische Musik der Stadt München. Aktuell spielt er unter anderem den Kontrabass für den unfassbaren Bud Spencer Heart Chor, Felix and the Machines und unterrichtet seinen Sohn in Musikgeschichte und E-Gitarre.

Sein Großvater betrieb ein Hotel am Bodensee, seine Mama lernte dort kochen, so wurde Peter früh an die schwäbisch-französische Küche herangeführt und sah zu, wie zuhause für ihn und seine sechs älteren Geschwister die leckersten Gerichte zubereitet wurden.



HÄHNCHENFRIKASSE

VOR CORONA HATTEN WIR MUSIKER DAS PROBLEM: WAS KOCHEN, WENN MAN VON SAMSTAGMITTAG BIS SONNTAG FRÜH UM 5 AUF PARTYS ODER HOCHZEITEN SPIELT UND AUSSER BIER UND ZUCKERSCHAUMTORTENBRAUTUNDBRÄUTIGAMMÄNNCHEN NICHTS ZU ESSEN BEKOMMT? HIER DIE LÖSUNG: SAMSTAGVORMITTAG ZUM MARKT, ANSCHLIESSEND HÜHNERSUPPE KOCHEN UND ESSEN. IS' SCHNELL GEMACHT, UND DANN SONNTAG NACH DEM KATER VORZEIGEPAPIMÄSSIG EIN MEGAFRIKASSEE KREDENZEN.

- 1 ganzes Huhn, ehemals glücklich, also Bio oder mindestens vom Wochenmarkt
- 1 Tasse Hühnerfond oder Brühe
- 1 Päckchen Butter
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2-3 Lorbeerblätter
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Ei
- Mehl, Pfefferkörner

- So fahren wir also Samstag schnell mit dem Rad zum wunderbaren Wochenmarkt auf dem Mariahilf-Platz und kaufen das nötige Wurzelgemüse, also wie immer unvermeidlich Karotte, Lauch und Sellerie.
- Frische Petersilie muss sein, eine Zwiebel tut gut und zuhause warten Lorbeer, Pfeffer, Zitrone, Mehl, Ei und ordentlich Butter. Mit improvisieren kennen wir Musiker uns aus, darum wird über Mengen nicht nachgedacht, wir holen das Huhn beim Geflügelstand und die Größe des damaligen Vogels bestimmt die Menge der Zutaten, so einfach ist das!
- Zuhause den großen Topf nehmen, 3/4 mit Wasser füllen, Platte an und ein wenig Zwiebel, Lauch, Sellerie, Petersilie, bisschen Pfefferkörner und bisschen Lorbeer rein. Wir ignorieren die Diskussion, ob das Huhn kalt oder heiß angesetzt wird, und gönnen ihm ein letztes Bad im warmen Wasser.
- Alles leicht bedeckt mit Wasser, Deckel drauf, Stunde köcheln, mit Salz, Hühnerfond oder Brühe abschmecken, done. Alles Gemüse raus und die Brühe schnell durch ein Sieb. Wir gönnen uns einen kräftigen Teller, Nudeln dazu ist nice.
- Das Huhn kommt im Topf auf den Balkon und die restliche Brühe im zweiten Topf daneben. Gig spielen, Sonntag ausschlafen, dann Mehlschwit-

ze: Butter im zweitgrößten Topf schmelzen (nicht zu heiß), viertel Päckchen, vielleicht mehr.

- Nun der Moment der Wahrheit: Schneebesen aus der Schublade und Mehl einrühren, ein wenig, anschwitzen lassen, vom Herd ziehen, rühren, wieder Mehl rein. Alles noch mal und nochmal, bis die Butter bindet und sich die beiden verheiratet benehmen, also unzertrennbar und ein wenig körnig.
 - Mehlschwitze kommt vom Schwitzen, hier also ruhig geduldig sein, das Herz in der Hand und der Herd auf 6-7. Dann mit Brühe löschen; ein wenig; dann rühren; eher kräftig, immer, bis die Konsistenz zäh wird, dann nachgießen, rühren, zäh werden lassen ... Das so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, also cremig, dass man sich noch an die Butter erinnert.
 - Das in Lieblingsgröße zerkleinerte Hühnerfleisch rein (für die Kidz schön klein) und unter Rühren noch mal ordentlich aufkochen, dann Hitze runter und Zitronensaft rein, mindestens ein Esslöffel, eher mehr oder sogar vielmehr. Nun voll profimäßig legieren, Eigelb trennen, das Eigelb mit ein wenig Brühe im Glas mischen und schön unterziehen, nicht mehr kochen!!!
- Den Reis aus dem Kocher nehmen, Konterwein öffnen und alle zum Essen rufen.



MILENA PRERADOVIC

Milena ist die Tochter eines Serben und einer Österreicherin, nach ihren Stationen in Passau und München war sie jahrelang vor allem in der Nachrichtensendung „Punkt 12“ auf RTL zu sehen. Nachrichten, Quizshows und Begegnungen. Sie ist eine begnadete Interviewerin und Medientrainerin.

Anfang der 1990er-Jahre hatte ich das Vergnügen, Milena mehrfach als Kellner in einem angesagten Südstaatenrestaurant in Schwabing bedienen zu dürfen. Sie saß zwar nicht in meiner Servicestation, da mein schüchterner Kollege aber ihre Freundin schwer angeheimelt hat, und zu nervös war, die Bestellung der beiden aufzunehmen, bin ich einfach kurzerhand eingesprungen.

Nachdem ich Milena mein erstes Kochbuch gezeigt habe, war sie sofort Feuer und Flamme für Volume II und hat mir dieses Rezept geschickt. Ich finde es großartig und freu mich sehr. Gerade in meiner wilden Nightlife-Gastrozeit hab ich die Nachrichtensendung um 12 Uhr mittags beinahe täglich zu meinem ersten Kaffee des Tages gesehen.

