

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Michael Kempf**

**2008-2015**

**120 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Bratkartoffel-Salat . . . . .	2
Nudel-Risotto . . . . .	2
Schupfnudeln . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Beeren-Kaltschale, Sauerrahm-Eis, Sonnenblumen-Krokant . . . . .	6
Grieß-Knödel mit Schokoladen-Kern und Mirabellen-Kompott . . . . .	7
Halbflüssiger Schokoladen-Kuchen mit Apfel-Kompott . . . . .	8
Karamellisierte Quitten mit Portwein-Eis . . . . .	9
Ofen-Schlupfer mit marinierten Feigen . . . . .	10
Ziegenkäse mit Pfirsich, Selim Pfeffer und Vogelmiere . . . . .	10
Zitronengras-Creme mit Sauerrahm-Sorbet, Himbeer-Kompott . . . . .	11
<b>Fisch</b>	<b>13</b>
Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse . . . . .	14
Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben . . . . .	15
Forelle mit Meerrettich, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Soße . . . . .	16
Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße . . . . .	17
Gebratener Hering mit sauer mariniertem Gemüse . . . . .	18
Gegrillte Makrele auf Paprika-Schmorgemüse mit Fenchel . . . . .	19
Hering im Graubrot-Knusper mit Essig-Speck-Schaum . . . . .	20
Hering mit Wassermelone, Schalotten, Safran-Hollandaise . . . . .	21
Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße . . . . .	22
Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch . . . . .	23
Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel . . . . .	24

Kabeljau mit Tomaten-Kutteln und Kapern . . . . .	25
Lachs-Filet mit Erbsen-Creme, Minze und Garten-Kresse . . . . .	26
Lachs-Filet, Strudel-Blatt, Rotwein-Spinat, Sabayon . . . . .	27
Lachsforelle mit Kirschholz-Nussbutter, Grapefruit-Salat . . . . .	28
Lachsforelle, Zitronengras-Emulsion, gelbe Bete . . . . .	29
Makrele mit Fenchel-Salat und Tomaten-Pinienkern-Salsa . . . . .	30
Makrele mit Sauce Bordelaise und Schnittlauch-Püree . . . . .	31
Mit Kamille gebeizter Saibling auf Lauch-Flammkuchen . . . . .	32
Pastrami vom Biolachs mit Joghurt und gelber Bete . . . . .	33
Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie . . . . .	34
Saibling mit Akazien-Samen, Cidre und Apfel-Müsli . . . . .	35
Saibling mit gebratenem Spargel, Erbsen und Minze . . . . .	36
Saibling mit Hibiskus-Emulsion und Schwarzwurzeln . . . . .	36
Saibling mit Nudel-Risotto und Champagner-Estragon-Soße . . . . .	37
Sellerie-Risotto mit Makrele und Boulliabaisse-Sabayon . . . . .	38
<b>Geflügel</b>	<b>39</b>
Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln . . . . .	40
Enten-Brust mit Maronen-Füllung, Spitzkohl-Schupfnudeln . . . . .	41
Frikassee vom Perlhuhn mit Kohlrabi und grünem Pfeffer . . . . .	42
Hähnchen-Brust mit Quitte, Pastinake und Radicchio . . . . .	43
Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus . . . . .	44
Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum . . . . .	45
<b>Hack</b>	<b>47</b>
Kohlrabi-Variationen mit Rinder-Hack, Röstzwiebel-Tapioka . . . . .	48
Lamm-Hack mit geschmorter Gurke und Minzjoghurt . . . . .	49
Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi . . . . .	50
<b>Innereien</b>	<b>51</b>
Kalb-Leber mit Birne, Bohne und Speck . . . . .	52
<b>Kalb</b>	<b>53</b>
Kalb-Rücken mit Schwarzwurzeln und Senfsaat-Gremolata . . . . .	54
Kompott von der Kalb-Haxe mit Blumenkohl . . . . .	55

<b>Lamm</b>	<b>57</b>
Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm . . . . .	58
Lamm-Filets mit BBQ-Mayonnaise, Kohlrabi und Bohnensaft . . . . .	59
Lamm-Haxe in Lavendel geschmort mit Hirten-Salat . . . . .	60
Lamm-Rücken, Salat von Pfifferlingen, Pfirsichen, Pfeffer . . . . .	61
Ragout von Lamm-Schulter mit Mai-Rübchen und Meerrettich . . . . .	62
<b>Meer</b>	<b>63</b>
Kartoffel-Risotto mit gebratenen Calamaretti . . . . .	64
Nudel-Fetzen mit Krabben und Tomaten-Bouillabaisse-Soße . . . . .	65
<b>Rind</b>	<b>67</b>
Döner mit Roastbeef à la Michael Kempf . . . . .	68
Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat . . . . .	69
Gegrillte Hochrippe Avocado, Senfsaat-Koriander-Gremolata . . . . .	70
Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef . . . . .	71
Geschmorte Rinder-Schulter mit Fenchel und Pistazien . . . . .	72
Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi . . . . .	73
Rinder-Filet Terriyaki mit Gemüse und Miso-Creme . . . . .	74
Zwiebel-Rostbraten mit Sellerie Nicoise . . . . .	75
<b>Salat</b>	<b>77</b>
Hirten-Salat . . . . .	78
Ligurischer Brot-Salat mit Saibling und Gewürz-Joghurt . . . . .	78
Salat von weißem Spargel und Sauerampfer . . . . .	79
Spitzkohl-Salat mit Apfel und Cashew-Kernen . . . . .	79
<b>Schwein</b>	<b>81</b>
Schweine-Bäckchen mit Kraut und Rüben . . . . .	82
Schweine-Filet mit Spitzkohl-Lasagne und Altbier-Soße . . . . .	83

<b>Suppen</b>	<b>85</b>
Eintopf von der Forelle japanisch . . . . .	86
Eintopf von Kraut und Rüben mit Rinder-Brust, Sauer-Rahm . . . . .	87
Erdnuss-Eintopf aus Guinea mit Lamm-Hüfte . . . . .	87
Rote Bete Gazpacho, Calamaretti und Schnittlauch-Schmand . . . . .	88
Steckrüben-Kokos-Suppe mit Limetten-Blättern . . . . .	88
Suppe vom Waldorf-Salat mit lackiertem Lachs . . . . .	89
<b>Vegetarisch</b>	<b>91</b>
Berliner Senf-Eier mit Bärlauch und Pfefferkaramell . . . . .	92
Berliner Senfei mit Rote Bete . . . . .	93
Bratkartoffel-Salat mit pochiertem Eigelb und Croutons . . . . .	93
Burger von Karotte mit Koriander-Schmand und Röstzwiebeln . . . . .	94
Curry von der Steckrübe mit Kokos-Milch und Linsen-Chips . . . . .	95
Falafel mit Gelber Bete und Holunder-Emulsion . . . . .	96
Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen . . . . .	97
Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum . . . . .	98
Gemüse-Krapfen mit Schwarzwurzel-Kompott . . . . .	99
Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse . . . . .	100
Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat . . . . .	101
Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	102
Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße . . . . .	103
Grüne Gazpacho mit Falafel im Fladenbrot . . . . .	104
Grünkern-Soufflé mit Kürbis-Curry-Ragout . . . . .	105
Kandierte Aubergine mit Paprika und Hirse . . . . .	106
Knollen-Sellerie, Pfirsich, Pfeffer-Soße, Frischkäse . . . . .	107
Kompott von Berg-Linsen mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	108
Milchreis Gabriele . . . . .	108
Parmesan-Knödel mit Karotten-Kürbis-Ingwer-Gemüse . . . . .	109
Perlgraupen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio . . . . .	110
Risotto von Muskat-Kürbis und Zitronengras . . . . .	111
Rote-Bete mit Pinien-Gnocchi und Kerbel-Öl . . . . .	112

Spargel mit Blutrorangen-Hollandaise, Wildkräuter-Salat . . . . .	113
Spinat-Risotto mit pochiertem Eigelb und Mimolette . . . . .	114
Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis . . . . .	115
Vacherin Mont-d`Or im Strudel-Blatt mit Kürbis-Salat . . . . .	116
Variationen vom Ratatouille-Gemüse . . . . .	117
Zweierlei von der Artischocke mit Pistazien-Emulsion . . . . .	118
<b>Verschiedenes</b>	<b>119</b>
Pochiertes Ei mit Mangold, Maronen und Pfeffer-Karamell . . . . .	120
<b>Vorspeisen</b>	<b>121</b>
Bunter Kichererbsen-Salat . . . . .	122
Gegrillter Kürbis mit Ziegenkäse und Apfel . . . . .	122
Rosenkohl-Salat mit Birnen und Blauschimmel-Käse . . . . .	123
Vacherin Mont-d`Or im Strudel-Blatt mit Karotten-Salat . . . . .	123
<b>Wild</b>	<b>125</b>
Hirsch-Haxe mit Quitten-Essig, Petersilienwurzel-Gemüse . . . . .	126
Hirsch-Nüsschen und Rote-Bete-Kraut, Meerrettich-Schmand . . . . .	127
Hirsch-Rücken mit Knollen-Sellerie und Pfeffer-Soße . . . . .	128
Hirsch-Rücken-Roulade, Rorkraut-Salat, Pistazien-Creme . . . . .	129
Kaninchen mit Zitrone und Schwarzkümmel geschmort . . . . .	130
Reh-Rücken mit Curry von Süßkartoffel und Steckrübe . . . . .	131
Reh-Rücken mit Szechuan-Pfeffer pochiert . . . . .	132
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>133</b>
Burrata-Käse mit Speck und Stauden-Sellerie, Feldsalat . . . . .	134
Gebratene Blutwurst mit Apfel-Sellerie-Kompott . . . . .	135
Geröstete Blutwurst und Sauerkraut-Püree . . . . .	136
Kompott von Kichererbsen mit mariniertem Gemüse . . . . .	137
<b>Index</b>	<b>138</b>



# Beilagen

## Bratkartoffel-Salat

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	4 EL Olivenöl	2 Schalotten
300 ml Geflügelbrühe	3 EL süßer Senf	1 EL Estragonessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Radieschen	1/2 Bund Schnittlauch

Kartoffeln waschen und gut bürsten. Dann in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl langsam goldgelb braten. Schalotten schälen, fein würfeln und kurz vor Ende der Garzeit mit zu den Kartoffeln geben und anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette die Geflügelbrühe erwärmen. Den süßen Senf und das restliche Olivenöl einrühren und mit Estragonessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing warm über die Kartoffelscheiben geben und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken. Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit den Radieschen unter den Salat heben.

Michael Kempf Freitag, 19. September 2008

## Nudel-Risotto

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprikaschoten
300 g Risotti	2 EL Olivenöl	500 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark	Meersalz	1 Msp Chilipulver
2 EL schwarze Oliven	2 EL getrocknete Tomaten	2 EL Mascarpone

Schalotten, Knoblauch und Paprika schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Risotti zugeben, kurz mit andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark zugeben. Bei niedriger Temperatur und Rühren langsam Garen bis die Pasta al dente ist und die Konsistenz eines Risottos entsteht. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Zuletzt Mascarpone, Oliven und Tomaten unterrühren.

Michael Kempf 11. November 2011

# Schupfnudeln

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt
1/4 Bund glatte Petersilie	2 Stängel Majoran	4 Eigelb
100 g Hartweizenmehl	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskat
Rapsöl		

Kartoffeln gut waschen und bürsten. In einem Topf mit Salzwasser die Kartoffeln weich kochen. 1 EL Kümmel und Lorbeerblatt mit ins Kochwasser geben. Petersilie und Majoran abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die gekochten Kartoffeln abschütten, pellen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe, Hartweizenmehl und die gehackten Kräuter zufügen, alles gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Teig in mehrere Rollen formen und davon 2 cm dicke Stücke abtrennen. Diese mit der Hand zu Schupfnudeln formen und anschließend in leicht kochendem Salzwasser garen. Die Schupfnudeln sind gar, sobald sie an die Wasseroberfläche aufgestiegen sind. Schupfnudeln mit einer Drahtkelle herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit etwas Rapsöl beträufeln, damit die Schupfnudeln nicht zusammenkleben und mit einer Klarsichtfolie bis zur weiteren Verwendung abdecken.

Michael Kempf 16. November 2012



# Dessert

# Beeren-Kaltschale, Sauerrahm-Eis, Sonnenblumen-Krokant

## Für 4 Personen

### Für das Sauerrahmeis:

375 g saure Sahne	100 g Puderzucker	Saft von 3 Limetten
1 EL	13 g Milchpulver	

### Für die Kaltschale:

1 EL Tapiokaperlen	80 g brauner Zucker	300 ml Johannisbeersaft
300 ml Kirschsafte	6 grüne Aniskörner	4 tasmanische Pfefferkörner
Mark von 1 Vanilleschote	Saft, Schale 1/2 Zitrone	100 g Erdbeeren
100 g Heidelbeeren	100 g Himbeeren	1 Zweig Minze
1 Zweig Melisse		

### Für den Krokant:

2 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Puderzucker	1 Prise Meersalz
------------------------	------------------	------------------

Für das Sauerrahmeis:

Die saure Sahne, Puderzucker, Limettensaft und Milchpulver gut verrühren. In einer Eismaschine geben und zu einem cremigen Sorbet verarbeiten. Alternativ, die Masse in eine gefriergeeignete Schale geben und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht einfrieren. Dabei gelegentlich umrühren, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Kaltschale:

Tapiokaperlen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zucker in einem topf hell karamellisieren lassen. Mit Johannisbeer- und Kirschsafte ablöschen. Anis und Pfeffer fein mörsern. Mit dem Vanillemark unter die beiden Säfte rühren. Alles um die Hälfte einkochen lassen. Tapiokaperlen abgießen, zur Suppe geben und weich garen. Mit der Zitronensaft und -schale abschmecken. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Beeren zur Kaltschale geben und kühl stellen.

Für den Krokant:

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten. Puderzucker und Meersalz dabei nach und nach zugeben und hellbraun karamellisieren lassen. Sonnenblumenkrokant auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Minze und Melisse abspülen, trockenschütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Unter die abgekühlte Kaltschale. Kaltschale in tiefen Teller anrichten. Jeweils etwas Sorbet als Nocke in der Mitte drapieren und mit etwas Krokant bestreut servieren.

Michael Kempf am 12. April 2013

# Grieß-Knödel mit Schokoladen-Kern und Mirabellen-Kompott

## Für 4 Personen

### Für das Mirabellenkompott:

1 Schote Selimpfeffer	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	400 g frische Mirabellen
80 g brauner Zucker	2 EL Estragonessig	100 ml Orangensaft

### Für die Knödelfüllung:

60 g Zartbitterkuvertüre	3 EL Crème-fraîche
--------------------------	--------------------

### Für die Knödel:

1/2 Vanilleschote	250 ml Milch	60 g Butter
2 EL Zucker	Salz	80 g Hartweizengrieß
1 Ei	Zitronenabrieb	

### Für den Kochfond:

1 Vanillestange	Zucker	1 Prise Salz
4 EL gemahlene Mandeln	Puderzucker	

Für das Kompott:

Den Pfeffer fein mörsern. Von der Vanilleschote das Mark herauskratzen. Die Mirabellen gut waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den braunen Zucker leicht karamellisieren lassen und mit Essig und Orangensaft ablöschen, Pfeffer, Vanilleschote und -mark zugeben und zur Hälfte einkochen lassen bis eine cremige Sauce entsteht. Die Mirabellen zugeben und darin zu einem Kompott einkochen und danach abkühlen lassen.

Für die Knödelfüllung:

Zartbitterkuvertüre grob hacken. Crème-fraîche erhitzen und die Kuvertüre unterrühren und schmelzen lassen. Masse in eine Schüssel geben und kalt stellen. Wenn die Masse fest ist, daraus ca. haselnussgroße Kugeln formen, diese wiederum kühl stellen.

Für die Knödel:

Das Mark der Vanilleschote herauskratzen. Mark und Schote mit Milch, Butter, Zucker und 2 Prisen Salz aufkochen. Schote herausnehmen und Grieß einrühren und 2 Minuten cremig köcheln lassen. Die Masse in eine Schüssel geben. Ei und Zitronenschale zügig unterrühren. Die Masse abdecken und kühlen. Wenn die Masse fast ist, daraus ca. tennisballgroße Knödel formen, dabei die Schokofüllung in die Mitte drücken. Mandeln in einer Pfanne ohne fett rösten auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Kochfond:

Vanillestange halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote, 1 EL Zucker und Salz mit 1 Liter Wasser in einen großen Topf geben und aufkochen. Temperatur herunterschalten Die Knödel darin ca. 16 Minuten simmern (nicht kochen) lassen. Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und im gerösteten Grieß wälzen. Knödel mit Mirabellenkompott und Puderzucker anrichten.

Michael Kempf am 30. August 2013

# Halbflüssiger Schokoladen-Kuchen mit Apfel-Kompott

**Für 4 Personen**

**Für das Apfelkompott:**

50 g brauner Zucker	150 ml weißer Portwein	150 ml Apfelsaft
150 ml Weißwein	1/2 Vanilleschote	4 Zimtblüten
2 Äpfel	20 g Ingwer	1/2 Bio-Zitrone-Abrieb
1 Zweig Minze	1 EL karamellierte Walnüsse	

**Für den Schokoladenkuchen:**

130 g weiche Butter	120 g Zartbitterkuvertüre (72%)	8 Eigelb
70 g Zucker	60 g Weizenstärke	

Für das Kompott:

Den braunen Zucker hell karamellisieren lassen. Mit dem Portwein, Weißwein und dem Apfelsaft ablöschen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus schaben. Vanillemark, Vanilleschote und die Zimtblüten zur Flüssigkeit geben und auf 300 ml einkochen lassen. Die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und zur Apfelsaft-Weinmischung geben. Alles zusammen weiter einkochen, bis eine kompottartige Konsistenz entsteht. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Zitronenschale unter das Kompott rühren und abschmecken. Kompott abkühlen lassen.

Für den Schokoladenkuchen:

120 g Butter und die Kuvertüre in eine Metallschüssel geben. Auf einen mit Wasser gefüllten Topf stellen und langsam auf 60 Grad erhitzen. Dabei die Butter und Schokolade schmelzen lassen. Leicht verrühren. Eigelbe und 60 g Zucker mindestens 6 Minuten hellschaumig aufschlagen. Die Weizenstärke dabei langsam einrieseln lassen und 1 Minuten weiterschlagen. Die Kuvertüre-Butter-Masse ebenfalls unterrühren und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. 4 kleine Auflauf- oder Souffléförmchen (ca. 200 ml Inhalt) mit der übrigen Butter und dem restlichen Zucker einfetten und auszuckern. Schokoladenmasse bis 1 cm unter den Rand der Förmchen einfüllen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit einem Küchentuch oder Küchenpapier belegen und heißes Wasser ca. 2cm hoch einfüllen. Die Förmchen auf das Tuch setzen. Das Blech in den heißen Ofen geben und die Küchlein 15-18 Minuten backen. Der Kern sollte noch flüssig sein!. Die Schokoladenküchlein aus dem Ofen nehmen und noch warm auf die Teller stürzen. Minzeblättchen abspülen und trockenschütteln. Minzeblättchen von den Stielen zupfen. Schokoladenküchlein mit Apfelkompott, Minze und Walnüssen anrichten.

Michael Kempf am 22. März 2013

## Karamellierte Quitten mit Portwein-Eis

### Für 8 Personen

#### Für das Portweineis:

3 Zimtblüten	3 Körner tasmanischer Pfeffer	1/4 Sternanis
500 ml roter Portwein	175 ml Banyuls	150 g Zucker
120 g Eigelb	300 g Butter	

#### Für die Quitten:

3 reife Quitten	4 EL brauner Zucker	1 EL Butter
100 ml Orangensaft	200 ml heller Portwein	3 Zimtblüten
2 EL Walnüsse	1 Bio-Zitrone	

Zimtblüten, Pfeffer und Sternanis grob mörsern. Mit dem Portwein in einen Topf geben und auf 200 ml einkochen lassen. Portwein durch ein feines Sieb, in einen Schlagkessel passieren. Dessertwein und Zucker unterrühren. Das Eigelb zugeben und über einem heißen Wasserbad zur Rose aufschlagen (auf ca. 75 Grad erhitzen). Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die Masse auf 50 Grad abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend die Butter langsam unterrühren. Die Masse in eine Eismaschine geben und zu einem cremigen Eis rühren. Die Quitten schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, Quitten in Spalten schneiden. Braunen Zucker in einer Pfanne hell karamellisieren. Quittenspalten und die Butter zugeben, kurz bräunen. Mit Orangensaft und hellem Portwein ablöschen. Zimtblüten zugeben. Quittenspalten darin garen, ab und zu umrühren. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit sirupartig eingekocht sein. Die Zimtblüten aus der Sauce entfernen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale abreiben. Walnüsse mit dem Zitronenabrieb unter die Quittenspalten mischen. Die lauwarmen Quittenspalten sternförmig auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit einem Löffel jeweils 1 Nocke Portweineis in die Mitte setzen. Nach Belieben mit Minzeblättern dekorieren.

Michael Kempf am 18. Oktober 2013

## Ofen-Schlupfer mit marinierten Feigen

### Für 4 Personen

80 g brauner Zucker	300 ml Rotwein	150 ml roter Portwein
1 TL tasmanische Pfefferkörner	1 Zimtstange	60 g getrocknete Feigen
2 Brötchen vom Vortag	300 g Äpfel (z.B. Boskoop)	1/2 Bio-Zitrone
40 g Rosinen	1 Vanilleschote	200 ml Milch
2 Eier	1 Prise Zimt	1 Prise Salz
Butter	40 g Mandeln, gemahlen	Puderzucker
3 Zweige Minze	100 g Schafsmilch-Joghurt	

Für die Feigen 40 g Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Rot- und Portwein ablöschen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit Zimtstange zum Weinansatz geben. Die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Die Feigen in eine Schüssel geben, mit dem eingekochten Ansatz übergießen, mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Blättchen schneiden. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Äpfel mit Zitronenschale und-saft sowie Rosinen mischen. Eine Vanillestange der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanillemark mit Milch, 40 g Zucker, Eiern, Salz und Zimt verquirlen. 4 Soufflécörmchen ausbuttern und mit gemahlene Mandeln auskleiden. Abwechselnd Brötchenscheiben und Apfelmischung in die Cörmchen einschichten, mit der Milchmischung auffüllen. Cörmchen auf ein tiefes Backblech setzen und etwas Wasser angießen, sodass die Cörmchen ca. 2 cm hoch im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen die Ofenschlupfer ca. 30 Minuten im goldgelb backen. Die Ofenschlupfer nach dem Backen ruhen lassen, noch warm aus den Cörmchen auf Teller stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Die eingelegten Feigen mit etwas Sauce an der Seite anrichten. Die Minze in feine Streifen schneiden. Schafsjoghurt in kleinen Nocken neben die Feigen setzen. Die Minze auf den Joghurt streuen.

Michael Kempf 11. Januar 2013

## Ziegenkäse mit Pfirsich, Selim Pfeffer und Vogelmiere

### Für 4 Personen

2 reife Pfirsiche	1/4 Vanilleschote	60 g brauner Zucker
2 EL Rotweinessig	100 ml Orangensaft	4 Körner (1 Schote) Selim Pfeffer
2 Zweige Vogelmiere	250 g Ziegenkäse	50 g brauner Zucker

Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, gleich in Eiswasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Von der Vanille das Mark herausstreichen. Den braunen Zucker in einem Topf hell karamellisieren und mit Rotweinessig und dem Orangensaft ablöschen, Vanillemark und Selim Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen, bis eine sämige Bindung entsteht. Dann die Pfirsichspalten zugeben und darin glasieren. Vogelmiere abspülen und trocken schütteln. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden, mit dem Muscovadozucker bestreuen und mit dem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die Pfirsiche als Fächer auf den Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Jeweils eine Scheibe Ziegenkäse darauf anrichten. Vogelmiereblättchen zum Schluss auf dem Käse anrichten.

Michael Kempf am 28. Juni 2013

# Zitronengras-Creme mit Sauerrahm-Sorbet, Himbeer-Kompott

## Für 6 Personen

### Für die Crème:

4 Stängel Zitronengras	500 ml Sahne	1/2 Vanilleschote
125 g Zucker	125 ml Milch	5 Eigelb
1 EL brauner Zucker	1 Zweig Zitronemelisse	

### Für den Krokant:

2 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Puderzucker	Meersalz
------------------------	------------------	----------

### Für das Sorbet:

3 Limetten	100 g Puderzucker	375 g Sauerrahm
12,5 g Milchpulver		

### Für das Kompott:

250 g Himbeeren	10 ml Himbeergeist	1 TL Puderzucker
-----------------	--------------------	------------------

Für die Crème:

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Dann das Zitronengras sehr fein schneiden, zur Sahne geben und alles mindestens 24 Stunden gut gekühlt ziehen lassen. Anschließend die Zitronengras-Sahne durch ein Sieb passieren. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vanille der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Vanillemark mit Zucker und der Milch in einen Topf geben und leicht erwärmen. Die Eigelbe mit der passierten Sahne verquirlen und zur Zucker-Milch geben. Alles gut verrühren und durch ein feines Passiersieb streichen. Die Masse in Porzellan- oder hitzebeständige Glasschälchen abfüllen. Ein tiefes Backblech mit einem Küchentuch belegen und heißes Wasser ca. 2cm hoch einfüllen. Die Schalen auf das Tuch setzen und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben, die Crème ca. 1-1,5 Stunden stocken lassen. Herausnehmen und direkt kühlstellen, nicht abdecken, da sonst Kondenswasser entsteht!

Für den Krokant:

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und den Puderzucker nach und nach hinzufügen. 1 Prise Meersalz zugeben und alles hellbraun karamellisieren lassen. Dann auf ein Backpapier geben, auskühlen und in Stücke brechen.

Für das Sorbet:

Von den Limetten den Saft auspressen. Limettensaft mit Puderzucker, Sauerrahm und Milchpulver gut verrühren und in einer Eismaschine abfrieren.

Für das Kompott:

50 g Himbeeren mit Himbeergeist und Puderzucker fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Dann die frischen Himbeeren vorsichtig unterheben. Zum Anrichten die gestockte Crème dünn mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die marinierten Himbeeren auf der Krem anrichten, jeweils eine Nocke Sorbet darauf geben und den Krokant darüber streuen. Mit einem Melissenblatt garnieren und servieren.

Michael Kempf am 12. Juli 2013



**Fisch**

# Ceviche vom Lachs, Rettich, Koriander, Macadamianüsse

## Für 4 Personen

### Für den Fischsalat:

500 g Lachsfilet mit Haut	Meersalz, brauner Zucker	1 Bio- Zitrone
1 Bio-Limette	1 Bio-Orange	10 g Ingwer
1 Stiel Koriander	2 Knoblauchzehen	6 EL Rapsöl
2 EL Macadamianüsse	1 Prise Curry (mild)	50 ml Tomatensaft
1 EL Tapiokaperlen	1 Msp. rosa Pfeffer	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze		

### Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
Meersalz	100 g grüner Rettich	100 g schwarzer Rettich
1 Zweig Zitronenverbene		

### Für die Cremesauce:

2 Stiele Koriander	2 Eier	1 Spritzer Estragonessig
80 ml Rapsöl	Meersalz, weißer Pfeffer	

Den Lachs enthäuten, die Gräten ziehen und die Seitenränder und den Bauchlappen abtrennen. Das Fischfilet kühl stellen. Die Lachsabschnitte fein schneiden, mit Salz und Zucker würzen. Zitrusfrüchte abwaschen, abtrocknen, die Schalen abreiben und jeweils den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln. Zitrusfrüchteabrieb und – saft (die Hälfte vom Zitronensaft beiseite stellen) mit dem Ingwer und Koriander zu den Fischabschnitten geben, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Rapsöl und den Nüssen vermischen. Mit etwas Curry und dem Meersalz würzen, auf ein tiefes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb bräunen, dabei ab und zu gut umrühren. Die gerösteten Nüsse abtropfen lassen, dann grob hacken. Für die Vinaigrette den Tomatensaft durch ein Milchsieb passieren. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser blanchieren, durch ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abwaschen. Tapiokaperlen mit 4 EL Rapsöl, Tomatensaft, etwas rosa Pfeffer und Salz verrühren. Zum Schluss den passierten Zitrusfrüchtesaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Vinaigrette rühren. Für den Rettich die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, passieren und gut abtropfen lassen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit fast einkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen. Anschließend Essig und etwas Salz unterrühren. Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaatmarinade zugeben, gut mischen, Zitronenverbenezweig einlegen und anschließend abgedeckt ziehen lassen. Für die Cremesauce Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier 2 Minuten kochen, abschrecken, pellen und in einen Mixer geben. Koriander, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer cremigen Sauce pürieren. Diese in eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen. Das Fischfilet in 2 mm dicke Scheiben, flach auf eine Platte legen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft marinieren. Die Lachsscheiben in einem tiefen Teller aufstellen. Die Rettichscheiben dazwischen anrichten. Die Vinaigrette verteilen. Die Cremesauce als Punkte zwischen Lachs und Rettich anrichten. Die Nüsse darüber streuen.

Michael Kempf am 10. Juli 2015

## Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	8 Fenchelsamen
6 Pfefferkörner	50 ml Weißweinessig	Meersalz, geräuchert
2 große Makrelen	3 Zweige Estragon	grobes Meersalz

### Für Kraut und Rüben:

1/2 Kopf Spitzkohl	Salz	2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	3 EL Weißweinessig	2 EL Tapiokaperlen
1 Bio-Zitrone	200 ml Rote Bete -Saft	Pfeffer
300 g Steckrübe	3 Schalotten	2 EL Butter
1 TL mildes Currypulver	80 ml Weißwein	80 ml Portwein, weiß
ca. 5 g Ingwer		

Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit 300 ml Wasser und Essig zum Kochen bringen. Schalottenscheiben mit Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Pfefferkörner in Essigwasser aufkochen, mit dem Meersalz abschmecken und abkühlen lassen. Die Makrelen filetieren (die Haut am Filet belassen), die Gräten ziehen und die Filets in eine verschließbare Plastikbox legen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zu den Makrelen geben. Den Fond angießen, sodass der Fisch bedeckt ist. Die Box verschließen und mindestens 12 Stunden marinieren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Diese mit Salz kneten und mit den Ölen und dem Essig vermischen. 10 Minuten marinieren lassen und nochmals nachschmecken. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser vorgaren und im Sieb kalt abspülen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rote Bete-Saft auf die Hälfte einkochen, die Tapiokaperlen einrühren und zur Bindung einkochen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Steckrübe schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Steckrübenwürfel zugeben, kurz mit anbraten und etwas Curry einstäuben. Mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse mit etwas Ingwer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dann die Makrelenfilets aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier trocknen, der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einem Bunsenbrenner kräftig bräunen. Anschließend mit grobem Meersalz würzen. Den Krautsalat in einem runden Metallring flach auf den Tellern anrichten. Die Makrele aufsetzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Steckrübenkonfit abdrehen und dazwischen anrichten. Die Rote Bete Emulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 06. November 2015

# Forelle mit Meerrettich, Wurzel-Gemüse, Petersilien-Soße

## Für 4 Personen

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Knollensellerie
200 g Kohlrabi	5 EL Rapsöl	Meersalz, weißer Pfeffer
½ Bund Blattpetersilie	400 g Forellenfilets (4 Stück)	2 Schalotten
300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut
1 Stück (2 cm) frischer Meerrettich		

Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie und Kohlrabi schälen, abspülen und in gleichmäßige Stifte schneiden. In 2 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen im Mixer mit 3 EL Rapsöl fein mixen. Die Forellenfilets abspülen, die Gräten ziehen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond, Weißwein und Wermut mit den Schalotten in einen Topf geben und auf 300 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz, weißem Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Forellenfilets in den Fond legen und langsam bei niedriger Hitze glasig garziehen lassen. Das Wurzelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Forellenfilets aus dem Fond nehmen und auf dem Gemüse anrichten. Das Petersilienöl zum Fond geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce abschmecken und über die Forellenfilets träufeln. Dazu passt Baguette.

Michael Kempf am 27. September 2013

## Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidre-Soße

### Für 4 Personen

800 g Grünkohl	Meersalz	3 Schalotten
3 TL Kapern	800 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	3 Pfefferkörner, weiß	3 Senfkörner
1/2 Lorbeerblatt	300 ml Fischfond	100 ml trockener Wermut
80 g Crème-fraîche	ca. 200 ml Pflanzenöl	1 EL Rapsöl
50 ml Sherry, trocken	weißer Pfeffer	100 ml Cidre
4 TL Lachskaviar		

Vom Grünkohl die Strünke ausschneiden. 2 Blätter Grünkohl beiseite legen. Die restlichen Grünkohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren, dann direkt in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. 1 TL Kapern fein hacken. Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen. Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca.15-18 Minuten glasig garen. Für die Sauce Pfefferkörner und Senfkörner im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Fischfond, Wermut und einer fein gewürfelten Schalotte in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen. Crème-fraîche unter die Sauce mischen und mit Meersalz abschmecken. Die restlichen Kapern waschen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken reiben. In einem Topf mit heißem Pflanzenöl die Kapern frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die zurückgelegten Grünkohlblätter zupfen und ebenfalls im heißem Pflanzenöl langsam frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die blanchierten Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, sie sollen keine Farbe annehmen. Restliche gewürfelte Schalotten zugeben, mit Sherry ablöschen und die gehackten Kapern untermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und direkt auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Unter die Sauce den Cidre mixen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem frittiertem Grünkohl und den Kapern bestreuen. Das Lachsfilet daneben setzen, je1 TL Lachskaviar auf den Lachs geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. Februar 2014

## Gebratener Hering mit sauer mariniertem Gemüse

### Für 4 Personen

2 junge Möhren	200 g Blumenkohl	250 g grüne Bohnen
Meersalz	200 g frische Minimaiskolben	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	1 TL grobkörniger Senf
2 EL Estragonessig	1 Prise Piment-d'Espelette	3 Zweige Bohnenkraut
3 Zweige glatte Petersilie	4 Stiele Vogelmiere (Wildkraut)	4 frische (grüne) Heringe
Mehl		

Die Heringe gut abwaschen und trocknen. Die Möhren schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Möhren, Blumenkohl und Bohnen separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen. Die Minimaiskolben der Länge nach halbieren und in einer Pfanne mit 1 TL Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Anschließend Mais und die anderen vorbereiteten Gemüse in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe mit dem Rapsöl, dem Senf und dem Essig verrühren. Das Gemüse damit marinieren und mit Salz und Piment D'Espelette würzen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Bohnenkraut und Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zum Gemüse geben und gut untermengen. Vogelmiere abspülen und trocken schütteln. Die Heringe schuppen, filetieren, die Gräten ziehen, waschen und auf Küchenpapier trocknen. Die Hautseite mit Mehl bestäuben und gut abklopfen. Dann in einer Pfanne mit 2,5 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Fischfilets wenden, kurz auf der anderen Seite braten und sofort aus der Pfanne nehmen. Mit Meersalz würzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gebratenen Heringfilets daraufsetzen und mit Vogelmiere garnieren.

Michael Kempf 13. April 2012

# Gegrillte Makrele auf Paprika-Schmorgemüse mit Fenchel

## Für 4 Personen

1 TL grüne Anissamen	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	1/2 Lorbeerblatt
1 TL geräuchertes Paprikapulver	ca. 100 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
1 Prise Kreuzkümmel	Meersalz	1 Msp. Harissa
2 Fenchelknollen mit Grün	½ Orange	Salz, Curry (mild)
4 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Makrelen à ca. 600 g	1 Bund Löwenzahnsalat
2 EL Kapern	Olivenöl	

Anis in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, anschließend fein pürieren. Paprikaschoten waschen, mit einem Sparschäler schälen (die Schalen aufheben), dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Paprikawürfel und das Lorbeerblatt zugeben und anschwitzen. Das Paprikapulver einstreuen, unterrühren und 3 EL Gemüsebrühe ablöschen. Paprika weich garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Zitrone heiß abspülen, trocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Paprikagemüse mit geröstetem Anis, Kreuzkümmel, etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft würzen, mit Salz und Harissa abschmecken. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. Von der Orange den Saft auspressen. Fenchel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Curry, Zitronenschale, Orangen- und 1 EL Zitronensaft, Rapsöl und Walnussöl marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit 3 EL Olivenöl mischen. Die Makrelen filetieren, die Gräten ziehen, die Filets waschen und auf Küchenpapier trocknen. Mit dem Kräuter-Olivenöl marinieren. Löwenzahnsalat putzen, abspülen und trocken schütteln. Das Fenchelgrün fein schneiden. Die Kapern in einem Topf mit etwas Olivenöl frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in einer Grillpfanne oder auf Grill kross anbraten, dann wenden und bei niedriger Temperatur fertig garen. Paprikagemüse in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Fenchelsalat mit dem Löwenzahn mischen, um das Paprikagemüse herum anrichten und mit dem Fenchelgrün und den frittierten Kapern garnieren. Makrelenfilets auf das Paprikagemüse setzen und mit Meersalz würzen.

Michael Kempf 06. Juli 2012

# Hering im Graubrot-Knusper mit Essig-Speck-Schaum

Für 4 Personen

## Mixed-Pickles:

1 TL Senfsaat	2 rote Paprika	2 Karotten
250 g Mini-Mais	1 Salatgurke	2 EL Perlzwiebeln
200 ml Gemüsefond	1 Spritzer Estragonessig	Meersalz
weißer Pfeffer	Chili	1/4 Lorbeerblatt

## Essig-Speckschaum:

1 Schalotte	20 g Frühstücksspeck	300 ml Fischfond
80 ml Sahne	80 ml Milch	1 Spritzer Estragonessig
Meersalz		

## Nordseehering:

4 frische Nordseeheringe	Meersalz	weißer Pfeffer
4 Scheiben Graubrot	2 EL Sonnenblumenöl	2 Stängel Blattpetersilie
4 geröstete Speckscheiben		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend im Mörser fein zermahlen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten, herausnehmen, kurz abkühlen, die Haut abziehen und dann das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Minimais der Länge nach halbieren in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Perlzwiebeln schälen, halbieren und mit den Karotten, dem Gemüsefond und einem Spritzer Essig langsam einkochen und bissfest garen. Gebratenen Minimais, Paprikastreifen und Gurkenscheiben dazugeben. Die Mixed Pickels mit etwas Senfsaat, Meersalz, Pfeffer, Chili und Lorbeer abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen und nachschmecken. Für den Essig-Speckschaum die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte einkochen, ausgelassen Speck darin 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Milch und Sahne zugeben und mit Essig und Meersalz abschmecken. Die Heringe waschen, Köpfe entfernen und so filetieren, dass der Schwanz beide Filets noch zusammenhält, die Gräten ziehen. Fische abwaschen, trocken tupfen und die Innenseite leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Graubrot über Wasserdampf biegsam machen und darin den Hering fest einrollen. In einer Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Heringe von beiden Seiten langsam knusprig anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Heringe auf vorgewärmte Teller setzen, Petersilie unter Gemüse geben und um den Hering anrichten. Speckchips grob brechen und auf dem Gemüse verteilen. Soße aufschäumen und angießen.

Michael Kempf Sonntag, 05. September 2010

# Hering mit Wassermelone, Schalotten, Safran-Hollandaise

## Für 4 Personen

500 ml Wasser	200 g Zucker	250 ml Rotweinessig
500 g Wassermelone	8 längliche Schalotten	100 ml Weißwein
100 ml Apfelsaft	Meersalz	1 Zweig Thymian
3 Zweige Zitronen-Thymian	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Prise Piment-d'Espelette	600 g Heringsfilet	1 reife Avocado
Pfeffer	100 g Butter	1 Bio-Limette
200 ml Fischfond	1 Ei	3 Eigelb
1 Msp. Safranfäden	Cayennepfeffer	1 EL gesalzene Erdnüsse

Wasser mit Zucker im Topf aufkochen, etwas abkühlen lassen und dann den Essig einrühren. Die Wassermelone schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Kerne vorsichtig entfernen und die Scheiben in eine Auflaufform oder Lebensmittelplastikbox legen, die Marinade angießen, gut abdecken und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Die Schalotten schälen und je nach Länge dritteln. Weißwein mit Apfelsaft in einem flachen Topf aufkochen, mit Meersalz abschmecken. Schalotten und Thymianzweig einlegen und zugedeckt weich schmoren. Zitronen-Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl mit Zitronen-Thymian, Knoblauch und einer Prise Piment d'Espelette vermischen. Heringsfilets entgräten, abwaschen und gut abtrocknen. Dann mit dem aromatisierten Öl bestreichen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Avocado schälen und achteln. Avocadospalten mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren. Für die Safranhollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Fischfond, Limettenschale und -saft mit Ei und Eigelben in einem Schlagkessel gut verrühren, Safran untermischen und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Eier binden (ca. 70 Grad). Die geschmolzene Butter langsam mit dem Schneebesen unterrühren. Die cremige Hollandaise mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Melonenscheiben aus dem Fond nehmen und gut abtropfen lassen. Die Melonenscheiben leicht ölen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne an grillen. Anschließend in schöne Würfel schneiden. Die Fischfilets auf dem Grill oder in einer Grillpfanne auf der Hautseite kräftig anrösten, wenden und auf der Fleischseite nur kurz braten. Zuletzt mit grobem Meersalz würzen. Die Avocadospalten, die Melone und die Schalotten abwechselnd auf dem Teller verteilen. Die Heringsfilets darauf verteilen und die Hollandaise daneben anrichten. Zum Schluss die gehackten Erdnüsse über das Gericht streuen.

Michael Kempf am 04. Juli 2014

## Kabeljau mit Rettich und Estragon-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Rettich:

1 EL Senfsaat	4 EL Apfelsaft	2 EL Estragonessig
etwas Salz	1 roter Rettich (ca. 300 g)	300 g weißer Rettich
1 Bio-Limette	Meerrettich, frisch	

#### Für die Estragonsauce:

2 Schalotten	200 ml Fischfond	100 ml Wermut
50 g gesalzene Butter	Salz, weißer Pfeffer	4 Zweige Estragon

#### Für den Kabeljau:

1 EL Wasabi-Erdnüsse	50 g Speisepilze	4 EL Butter
etwas Meersalz	400 g Kabeljaufilet mit Haut	Mehl
1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Gekochte Senfsaat mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend den Essig und etwas Salz einrühren. Den roten Rettich waschen, bürsten und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Senfsaat-Vinaigrette zum Rettich geben, gut mischen und anschließend abgedeckt darin mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Den weißen Rettich schälen und auf der Küchenreibe sehr fein reiben, salzen und auf einen Küchentuch gut abtropfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Geriebenen Rettich mit Meerrettich, Limettenschale und -saft abschmecken. Die Wasabi-Erdnüsse grob hacken. Die Pilze putzen, evtl. klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen. Den Kabeljau schuppen, waschen und den Fisch abtrocknen. Die Hautseite leicht melieren und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl kross anbraten. Die Temperatur herunterschalten, 3 EL Butter und den Thymian zugeben und den Fisch umdrehen. Ab und zu mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für die Estragonsauce die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Fischfond mit dem Wermut und den Schalotten auf 100 ml einkochen lassen. Die Butter langsam einrühren und die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zupfen (pro Person 2 schöne Spitzen aufbewahren) und sehr fein schneiden. Estragon kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit grobem Meersalz würzen. Den geriebenen Rettich in die vorgewärmten tiefen Teller auf einer Seite anrichten. Die Pilze, den eingelegten Rettich, die Estragonspitzen und die Wasabi-Nüsse darauf anrichten. Die Sauce daneben angießen und den Kabeljau mit der Hautseite nach oben darauf setzen.

Michael Kempf am 25. September 2015

# Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und Lauch

## Für 4 Personen

2 weiße Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	500 ml Gemüsebrühe	400 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein	50 ml Estragonessig	2 Stangen Lauch
Meersalz, weißer Pfeffer	60 g Tapiokaperlen	4 Kabeljaufilets à 120 g
ca. 1 EL Mehl	2 EL Rapsöl	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1/2 Bund Schnittlauch	40 g frischer Meerrettich

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett gut anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gemörserten Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Für den Lauch Apfelsaft, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen, die unschönen Blätter entfernen. Dann Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine tiefe Auflaufform flach und gleichmäßig einschichten. Den eingekochten Fond mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über den Lauch gießen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen geben. So den Lauch ca. 15 Minuten garen. Marinierte Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Dann Tapioka in die Röstzwiebel-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Kabeljau auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Fischfilets wenden, Butter und Thymian zugeben und ca. 4-6 Minuten garen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Röstzwiebel-Bouillon erwärmen, Schnittlauch untermischen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Den heißen Lauch abtropfen lassen und flach in tiefen Tellern anrichten. Kabeljau auf dem Lauch anrichten und die Röstzwiebel-Bouillon rühren und angießen. Den Meerrettich mit einer feinen Reibe frisch darüber reiben und servieren.

Michael Kempf am 09. Mai 2014

# Kabeljau mit Senfsaat-Gremolata und gebratenem Spargel

## Für 4 Personen

80 g Butter	400 g Kabeljaufilet	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige Thymian	2 Orangen	500 g Spargel
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL brauner Zucker	40 ml Orangenlikör
1 Spritzer Zitronensaft		

## Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat	1 Zehe Knoblauch	3 Stiele Blattpetersilie
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Piment-d'Espelette	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter goldgelb bräunen. Den Kabeljau in 4 Portionen aufteilen, leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas geschmolzener Butter bepinseln. Den Kabeljau einlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bedecken. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und zugeben. Dann das Ganze in den vorgeheizten Ofen geben und den Fisch ca. 15-18 Minuten confieren.

Für die Gremolata Senfsaat in einer trockenen Pfanne bei niedriger Hitze goldgelb bräunen, anschließend im Mörser fein mahlen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Rapsöl in eine Schüssel geben, gemahlene Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter einrühren und mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann über einer Schüssel die Fruchtfilets auslösen und dabei den Saft auffangen. Die Fruchtfilets würfeln.

Den Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel der Länge nach vierteln.

In einer heißen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Spargelstäbchen goldgelb anbraten. Den braunen Zucker zugeben, karamellisieren lassen, mit dem aufgefangenen Orangensaft und dem Orangenlikör ablöschen. Die Flüssigkeit stark einkochen lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Orangenwürfel zugeben.

Den Spargel rechteckig auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Orangenemulsion glasieren.

Den Kabeljau aus der Form nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spargel anrichten. Die Senfsaat-Gremolata auf den Kabeljau gleichmäßig verteilen und servieren.

Michael Kempf am 15. Mai 2015

# Kabeljau mit Tomaten-Kutteln und Kapern

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenkutteln:

200 g Kutteln	Meersalz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
400 ml Tomatensaft	3 Zweige Thymian	Piment d'Espelette
abgeriebene Zitronenschale	100 g Staudensellerie	

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets	2 EL Mehl	1 EL Rapsöl
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	grobes Meersalz
1 EL kleine Kapern	200 g Frittierfett	1 EL Fenchelgrün

Für die Tomatenkutteln:

Die Kutteln abspülen und in kaltem Wasser ca. 30 Minuten wässern. Kutteln abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen. Kutteln herausnehmen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und im Olivenöl goldgelb andünsten. Tomatenmark zugeben und unterrühren. Mit Tomatensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Thymianblättchen abzupfen und sehr fein hacken. Thymian mit den Kutteln zur Sauce geben und mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronenschale würzen. Staudensellerie abspülen, in feine Scheiben schneiden und zu den Kutteln geben. Alles etwa 5 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Für den Kabeljau:

Kabeljau abspülen, trockentupfen. Die Hautseite des Kabeljaus mit wenig Mehl bestäuben und im heißen Rapsöl knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und den Kabeljau umdrehen (mit der Hautseite nach oben). Butter und den Thymian zugeben und den Kabeljau ca. 4-6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Meersalz würzen. Die Kapern abtropfen lassen und trocken tupfen.

Das Frittierfett auf 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin knusprig frittieren. Kapern auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kutteln auf den vorgewärmten Teller flach anrichten. Den Kabeljau in die Mitte setzen. Kapern auf die Kutteln streuen. Das Fenchelgrün über das Gericht streuen und servieren.

Michael Kempf am 04. Oktober 2013

## Lachs-Filet mit Erbsen-Creme, Minze und Garten-Kresse

### Für 4 Personen

600 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Butter	Meersalz, weißer Pfeffer
1 Zweig Thymian	400 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe (oder Geflügelfond)
2 Zweige Minze	3 Eier, hart gekocht	1 EL Semmelbrösel
1 Schale Gartenkresse		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und die Gräten ziehen, dann in 4 Medaillons schneiden. Die Butter in einem Topf langsam bräunen, mit dem Schneebesen die Molke vom Topfboden lösen. Lachsstücke mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech setzen. Ca. 2/3 der gebräunten Butter auf den Fischstücken verteilen und den Thymianzweig anlegen. Den Fisch im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen. In der Zwischenzeit die Erbsen in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsebrühe mit Erbsen und 1 EL der gebräunten Butter fein pürieren (die Masse kann noch durch ein Sieb gestrichen werden) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minzeblätter in feine Streifen schneiden. Die Eier schälen und fein hacken. Semmelbrösel mit 2 EL gebräunter Butter in einer Pfanne bräunen und die gehackten Eier dazugeben. Die Erbsencreme in einem Topf erwärmen und flach auf vorgewärmten Teller anrichten. Lachswürfel darauf setzen und Minzestreifen und Gartenkresse darüber streuen. Mit der Eierschmelze beträufeln.

Michael Kempf Dienstag, 23. März 2010

## Lachs-Filet, Strudel-Blatt, Rotwein-Spinat, Sabayon

### Für 4 Personen

100 g Zanderfilet	400 g Lachsfilet	3 Zweige Dill
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Kerbel	100 g Sahne
Meersalz, Pfeffer	300 ml Rotwein	300 ml roter Portwein
1 EL Pinienkerne	250 g frischer Blattspinat	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	½ Bio-Zitrone	50 g Butter
1 Prise Kreuzkümmel	ca. 200 g Filoteig	3-4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Cidre (Apfelwein)	1 Msp. Safran	1 Prise Chilipulver
2 Eier	2 Eigelb	

Zanderfilet sehr fein schneiden und 10 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Lachsfilet in 4 Portionsquadrate schneiden und kühl stellen. Dill, Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und anschließend die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Zanderstücken und Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Farce kühl stellen. Rot- und Portwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Zitrone abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. 20 g Butter in einem Topf bräunen und 1 Prise Kreuzkümmel untermischen. Filoteig in 16 Streifen (à 20 x 8cm) schneiden. Acht Teigstreifen mit der Kreuzkümmel-Nussbutter bepinseln, auf jeden gebutterten Teigstreifen einen ungebutterten Streifen legen. Jeweils 2 doppelten Strudelstreifen kreuzweise auf die Arbeitsfläche legen. Die Lachsquadrate mit der Kräuterfarce einstreichen, auf die Kreuzmitte legen, mit den Streifen einschlagen und den Teig gut andrücken. Die Strudel-Lachs-Pakete in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl langsam von allen Seiten goldgelb anbraten, dann auf ein Backofengitter geben und 5 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen. Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit 30 g Butter andünsten. Spinat zugeben, salzen, Weinreduktion und die Pinienkerne zugeben und alles kurz andünsten. Cidre mit Safran, Chilipulver, etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, Eiern und Eigelben in einer Metallschüssel auf dem heißen Wasserbad zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen. Spinat auf den vorgewärmten Teller verteilen. Die Strudel-Lachs-Pakete mittig aufschneiden, hochkant auf dem Spinat anrichten und mit grobem Meersalz würzen. Die Safran-Sabayon um den Spinat anrichten.

Michael Kempf 19. Oktober 2012

# Lachsforelle mit Kirschholz-Nussbutter, Grapefruit-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Lachsforelle:

80 g Kirschholz	150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet
Meersalz, Pfeffer	2 Schalotten	100 ml Rieslingsekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 g Sahne

### Für den Grapefruitsalat:

1/2 Kopfsalat	2 Bio-Grapefruits	80 g Macadamianüsse
2 Stiele Minze	2 EL Rapsöl	Meersalz

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kirschholz abspülen und trockenreiben. Auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten im Ofen rösten. Die Äste herausnehmen und fein hacken. Die Butter schmelzen. Mit dem Kirschholz langsam bräunen. Vom Herd nehmen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Butter durch ein feines Sieb geben. Backofen auf 65 Grad vorheizen. Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und in 4 Portionen teilen. Lachsforelle salzen und pfeffern und in eine ofenfeste Form geben. Die Kirschholz-Nussbutter darüber träufeln und im Backofen ca. 12-15 Minuten glasig garen (konfieren).

Für die Sauce:

Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Sekt, Fischfond, Lorbeer, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und auf ein Drittel einkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, Sahne zugeben, erwärmen und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Grapefruitsalat:

Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Grapefruits waschen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben und abgedeckt zur Seite stellen. Die Grapefruit so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Dabei den Saft auffangen und die Grapefruit gut ausdrücken. Grapefruitfilets würfeln. Macadamianüsse grob hacken. Minze abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Die Sauce für die Lachsforelle, mit abgeriebener Grapefruitschale und aufgefangenem Saft abschmecken. Kopfsalatstreifen mit dem Rapsöl, der Minze, Nüssen, den Grapefruitwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsforelle aus der Butter nehmen und mit grobem Meersalz würzen. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce kurz aufschäumen und angießen. Mit dem Salat servieren.

Michael Kempf am 22. März 2013

# Lachsforelle, Zitronengras-Emulsion, gelbe Bete

## Für 4 Personen

1 Lachsforelle (ca. 1,2 kg)	8 Stängel Zitronengras	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	180 g Butter	1 TL milder Curry
200 ml Riesling	200 ml Fischfond	1 Bio-Limette
8 Kafir-Limettenblätter	100 ml Kokosmilch, ungesüßt	6 Korianderkörner
1 kg gelbe Bete	40 g Ingwer	1 TL Senfsaat
6 Pfefferkörner	3 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone
Meersalz	4 Zweige Koriander	1 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen
4 TL Lachsforellenkaviar		

Die Lachsforelle filetieren, die Gräten ziehen, portionieren und kalt stellen. Für die Sauce vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras sehr fein schneiden. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 10 g Butter farblos anschwitzen. Zitronengras zugeben und kurz mit andünsten. Den Curry einstäuben und direkt mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Die Limettenblätter sehr fein schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenblätter, Limettenschale und –saft zur Sauce geben. Kokosmilch einrühren, den Topf sofort vom Herd ziehen und die Sauce 20 Minuten ziehen lassen. Für das Gemüse Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen. Gelbe Bete schälen, 350 g grob würfeln und entsaften. Restliche Gelbe Bete fein würfeln. Zwei Schalotten und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 20 g Butter glasig anschwitzen. Gelbe Bete-Würfel und gemahlene Korianderkörner zugeben. Mit dem Bete Saft ablöschen und ohne Deckel solange einkochen lassen, bis eine sämige Bindung entsteht. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen. 150 g Butter in einem Topf langsam bräunen, ab und zu umrühren. Zum Schluss die Senfsaat und grob gemörserte Pfefferkörner zugeben. Fischfilets in eine flache Auflaufform geben, die flüssige Butter darauf verteilen und die Thymianzweige zwischen den Fischfilets verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Fischfilets ca. 12-15 Minuten glasig confieren. Für das Gemüse Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüse mit etwas Zitronenschale und –saft sowie Meersalz abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter das Gemüse geben, nochmals abschmecken. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Confierten Fisch mit Meersalz würzen. Die Erdnüsse grob hacken. Das gelbe Bete Kompott in einem runden Ausstecher auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Erdnüsse auf das Kompott streuen. Das Forellenfilet darauf anrichten, mit etwas flüssiger Butter aus der Auflaufform glasieren und mit dem Teelöffel ein Nocke Kaviar darauf anrichten. Die Sauce aufschäumen, um das Kompott angießen und servieren.

Michael Kempf am 14. November 2014

# Makrele mit Fenchel-Salat und Tomaten-Pinienkern-Salsa

## Für 4 Personen

1 Biozitrone	1 Bioorange	2 Knollen Fenchel mit Grün
Salz, Pfeffer	1 Prise Chili, gemahlen	3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	1 EL Pinienkerne	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	200 g Cocktailtomaten	4 Makrelen a 300 g
1 EL Hartweizenmehl	2-3 EL Rapsöl	1/2 Bund Basilikum

Zitronen mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann von der Zitrone und Orange den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Walnussöl marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Tomaten vierteln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Tomatenviertel zugeben und langsam etwas einkochen lassen. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Die Makrelen filetieren, Gräten ziehen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Hautseite leicht einschneiden, mit etwas Hartweizenmehl bestäuben und in einer Pfanne mit Rapsöl langsam auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann den Herd ausschalten, Makrelenfilets wenden und im Bratfett 2 Minuten ziehen lassen. Basilikum fein schneiden und mit den Pinienkernen unter die Tomatensalsa mischen. Tomatensalsa auf Tellern anrichten, Fenchelsalat daneben anrichten, Makrelenfilets auf die Salsa setzen und mit etwas Meersalz würzen.

Michael Kempf Freitag, 15. April 2011

# Makrele mit Sauce Bordelaise und Schnittlauch-Püree

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	3 große Makrelen
1/2 Bund Schnittlauch	110 g Butter	2 Schalotten
2 Zweige Blattpetersilie	1 Zitrone	50 g Ochsenmark
300 ml kräftige Kalbsjus	ca. 200 ml Milch	Pfeffer
1 Msp. Muskat	1 EL Mehl	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	50 g gesalzene Butter	weißer Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Makrelen filetieren, die Gräten ziehen, waschen und auf Küchenpapier trocknen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden (schöne Spitzen aufheben). 100 g Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen in sehr feine Streifen schneiden. Die Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist, die Fruchtfilets herausschneiden und anschließend würfeln. Das Ochsenmark mit einem heißen Messer würfeln. Die Kalbsjus in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Weich gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen, nach und nach zu den Kartoffeln geben, die flüssige Butter ebenfalls zugeben und zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Makrelenfilets auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und gut abklopfen. Dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten. 1 EL Butter und einen Zweig Thymian in die Pfanne geben, die Makrelen drehen und bei niedriger Hitze kurz fertig garen. Sofort aus der Pfanne nehmen. Mit Meersalz würzen. Die gesalzene Butter würfeln und mit einem Schneebesen unter die Jus rühren. Schalotten, Zitrone, Petersilie und Ochsenmark einrühren. Mit Pfeffer und Meersalz abschmecken, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen! Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch unter das Püree rühren. Das Schnittlauchpüree als Nocke auf den vorgewärmten Teller anrichten und mit den Schnittlauchspitzen dekorieren. Die Sauce daneben anrichten und die Makrele aufsetzen.

Michael Kempf am 28. Juni 2013

# Mit Kamille gebeizter Saibling auf Lauch-Flammkuchen

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

2 Zweige Dill	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL getrocknete Kamillenblüten
20 g brauner Zucker	40 g geräuchertes Meersalz	400 g Saiblingsfilet mit Haut

### Für den Flammkuchen:

300 g Mehl	40 g Sonnenblumenöl	Salz
150 ml Mineralwasser	10 g Hefe	400 g Lauch
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	200 g Crème-fraîche
1 EL scharfer Senf	weißer Pfeffer, Muskat	frischer Meerrettich
2 Zweige Bronzefenchel		

Für die Beize den Dill abspülen, gut trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Kamillenblüten im Mörser fein zerstoßen, dann mit Zitronenschale, Dill, braunem Zucker und geräuchertes Meersalz gut vermischen. Fischfilet waschen, abtrocknen und die Gräten ziehen. Die Hälfte der Beize in eine flache Lebensmittel-Plastikbox (mit passendem Deckel) geben. Die Filets auflegen und die restliche Mischung darüber verteilen. Mit einem Deckel gut verschließen und mindestens 24 Stunden gekühlt ziehen lassen. Dann die Fischfilets aus der Beize nehmen, abreiben und in Klarsichtfolie wickeln, kühl stellen. Für den Flammkuchenteig Mehl mit Sonnenblumenöl, einer Prise Salz, 150 ml Mineralwasser und frischer Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 240 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Wenn möglich einen Backstein mit in den Ofen geben. Für den Belag den Lauch putzen, gut waschen und in feine ca. 8 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter und dem Lauch anschwitzen. In einer Schüssel Crème-fraîche mit Senf gut vermischen, den Lauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken. Den Teig sehr dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Lauchmasse auf dem Teig dünn verteilen und auf dem heißen Backstein im Ofen ca. 10 Minuten goldgelb garen. (Oder auf dem Backblech ca. 10 Minuten backen, dann auf ein Gitter umsetzen und nochmals ca. 5 Minuten knusprig backen.) Den gebeizten Saibling in dünne Scheiben aufschneiden. Den Flammkuchen in Quadrate schneiden und mit dem dünn aufgeschnittenen Saibling belegen. Etwas frischen Meerrettich darüber reiben und mit gezupftem Bronzefenchel garnieren.

Michael Kempf 05. Oktober 2012

## Pastrami vom Biolachs mit Joghurt und gelber Bete

### Für 4 Personen

300 g Naturjoghurt	400 g Biolachsfilet	40 g Meersalz
300 g Gelbe Bete	200 g Gelbe Bete Saft	30 g frisch geriebener Ingwer
Meersalz, Piment-d'Espelette	Saft, Schale 1 Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Dillpollen	4 Zweige Dill

Backofen auf 60 Grad vorheizen. 200 g Joghurt auf eine Silikonmatte streichen und über Nacht im Backofen trocknen lassen. Das Lachsfilet entgräten, die Haut entfernen. Das Filet in lange, ca. 5 cm lange, Streifen schneiden. Die Streifen in eine tiefe Schale legen. Das Meersalz in ca. 350 ml Wasser auflösen und auf die Lachsstreifen geben. Diese sollten dabei ganz bedeckt sein. Den Lachs darin etwa 30 Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, kurz unter kaltem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. Die Streifen in einer sehr heißen beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Streifen herausnehmen. Lachsstreifen nebeneinander auf Klarsichtfolie legen, sehr fest einwickeln und kühlstellen. Es sollte eine perfekte runde Rolle entstehen. In der Zwischenzeit die Gelbe Bete bürsten, schälen und in feine Spalten schneiden. Den Gelbe Bete Saft mit den Spalten, etwas Meersalz und Ingwer in einen Topf geben und alles ca. 10 Minuten garen. Die Spalten herausnehmen. Die Flüssigkeit nun zu einer leicht sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Zitronensaft und -schale, Piment D'Espelette und Meersalz abschmecken. Raps- und Walnussöl unterrühren. Gegarte Gelbe Bete Spalten zugeben und abdecken. Lachsrolle mit Folie in Scheiben schneiden (Pro Person je 3 Stücke) danach Klarsichtfolie entfernen. Den getrockneten Joghurt fein mörsern und mit den Dillpollen mischen. Auf einem flachen Teller verteilen Lachsportionen in dieser Mischung wälzen. Den Dill abspülen und trockenschütteln. Die Dillfähnchen von den Stielen zupfen. 1 EL davon beiseite stellen. Restlichen Dill sehr fein hacken und unter den die übrigen 100 g Joghurt rühren. Die gelbe Bete Spalten mit etwas Sauce auf den Tellern anrichten Je 3 Lachsportionen darauf anrichten. Den Dill-Joghurt als kleine Nocken auf der Gelben Bete anrichten. Mit übrigen Dillspitzen garnieren.

Michael Kempf am 12. April 2013

# Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie

## Für 4 Personen

### Für die Forelle:

500 g Forellenfilet mit Haut    100 g Butter    1 Zweig Thymian  
Meersalz, weißer Pfeffer

### Für die Emulsion:

1 Gurke    200 g Staudensellerie    10 g Ingwer  
2 Äpfel, Granny Smith    2 Zweige Blattpetersilie    1 Prise Xanthan  
geräuchertes Meersalz    1 Prise Piment-d´Espelette    1 EL Olivenöl  
100 g gekochte Erbsen

### Für die Misocreme:

200 g Kartoffeln (mehlig)    ca. 150 ml Sahne    50 g Butter, gebräunt  
1 EL Misopaste    Meersalz

### Für das Anrichten:

1 Schale Gartenkresse    1 Zweig frische Minze

Für die Forelle:

Von den Forellenfilets die Haut entfernen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen. Die Forelle in eine Auflaufform legen, braune Butter dazu geben und den Thymianzweig zwischen die Filets legen. Die Forelle im Backofen bei 75°C Umluft ca. 15 Minuten glasig garen. Forelle herausnehmen und mit dem Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Emulsion:

Die Gurke waschen und halbieren. Die eine Hälfte der Gurke schälen, Schalen beiseite legen, auf der Aufschnittmaschine der Länge nach aufschneiden und daraus Würfel schneiden. Abschnitte aufheben und zu den Schalen geben. Staudensellerie waschen und die Hälfte davon in Würfel schneiden, gleich groß wie Gurke. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, Schalen aufheben und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und mit den Gurken- und Apfelschalen, der zweiten Hälfte der Gurke und dem restlichen Staudensellerie entsaften. Durch ein feines Haarsieb passieren. Mit dem Xanthan binden und mit geräuchertem Meersalz und Piment d´Espelette abschmecken. Zum Schluss Olivenöl und die Würfel von Gurke, Staudensellerie und Ingwer und die Erbsen einrühren, ziehen lassen und nochmals nachschmecken.

Für die Misocreme:

Die Kartoffeln mit der Schale im Salzwasser garen, schälen und durch eine Presse drücken. Sahne und braune Butter untermischen und zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Misopaste und etwas Meersalz abschmecken. (Achtung:

Misopaste ist sehr salzig) Die Misocreme heiß rühren und in der Mitte der vorgewärmten Teller flach anrichten. Die Forelle aus der Auflaufform nehmen, auf die Misocreme setzen und mit etwas Nussbutter abglänzen. Die Emulsion um die Crème anrichten, Kresse und Minzeblättchen darüber streuen.

Michael Kempf am 28. März 2014

## Saibling mit Akazien-Samen, Cidre und Apfel-Müsli

### Für 4 Personen

600 g Saiblingsfilet	150 g Butter	1 EL Akaziensamen, gemahlen
200 ml Fischfond	2 Schalotten	400 ml Cidre
4 Lorbeerblätter	6 weiße Pfefferkörner	100 ml Sahne
80 g Getreideflocken gemischt	1 EL Puderzucker	Meersalz
50 g Weizenkörner	Sonnenblumenöl	1 Bund Brunnenkresse
2 Äpfel	1 Zitrone	1 Glas Saiblingskaviar (100 g)

Saiblingsfilet waschen, Gräten entfernen und portionieren. Butter goldbraun schmelzen lassen. Backofen auf 65 Grad erhitzen. Akaziensamen unter die lauwarmer Butter rühren. Saiblingfilets in eine gefettete Auflaufform geben. Akazienbutter darauf verteilen. Im Backofen ca. 15 Minuten garen. Schalotten schälen und würfeln. Mit Fischfond, Cidre, weißen Pfefferkörnern und Lorbeer in einen Topf geben und auf 200 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben. Sahne unterrühren, mit einem Pürierstab aufschlagen und abschmecken. Getreideflocken mit etwas Meersalz und Puderzucker in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Öl in einem Topf erhitzen. Getrocknete Getreideflocken darin, wie Popcorn auspuffen lassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen. Brunnenkresse abspülen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. Äpfel waschen, abtrocknen und mit der Schale grob reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Cidresauce erneut aufschäumen. Geriebene Äpfel mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Äpfel auf vorgewärmte Teller geben. Geröstete Getreideflocken, gepuffte Weizenkörner und Brunnenkresse darauf anrichten. Saibling aus der Form nehmen und neben dem Müsli anrichten. Mit je 1 EL Saiblingskaviar und Cidresauce anrichten.

Michael Kempf 21. Dezember 2012

## Saibling mit gebratenem Spargel, Erbsen und Minze

### Für 2 Personen

400 g Saiblingfilets mit Haut	100 g Butter	1 Zweig Thymian
400 g Spargel, weiß	1 Prise Zucker	3 EL gepuhlte Erbsen
2 EL Rapsöl	Meersalz	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise brauner Zucker	100 ml Milch	weißer Pfeffer
2 Stiele frische Minze		

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Die Fischfilets engräten, abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Butter in einem Topf unter Rühren langsam bräunen, dann den Topf vom Herd nehmen. braune Butter auf ein tiefes Blech pinseln, Saiblingfilets aufsetzen, Thymianzweig dazwischen legen und mit restlicher brauner Butter (2 EL beiseite stellen) bestreichen. Fischfilets im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Spargel schälen und gleichmäßige Stifte schneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Schalotte schälen, fein würfeln und mit dem 200 ml Spargelsud aufkochen. Die Erbsen zugeben und darin weich kochen. In einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl die Spargelstifte langsam goldgelb braten, mit Meersalz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekochten Erbsen sehr fein pürieren. Milch und die restlichen 2 EL braune Butter untermixen, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstifte als Rechteck auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Saibling auf Spargel setzen und die aufgeschäumten Sauce angießen. Minze in feine Streifen schneiden und zum Schluss über das Gericht streuen.

Michael Kempf Freitag, 29. April 2011

## Saibling mit Hibiskus-Emulsion und Schwarzwurzeln

### Für 2 Personen

600 g Saiblingsfilet	150 g Butter	1 EL Hibiskusblüten, gemahlen
600 g Schwarzwurzeln	2 EL Sonnenblumenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Meersalz, weißer Pfeffer	2 Zweige Blatt Petersilie	2 Schalotten
300 ml Sekt	300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
100 ml Sahne	2 TL Saiblingskaviar	

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Saiblingsfilets waschen, die Gräten ziehen und portionieren. Butter in einem Topf bräunen und Hibiskusblüten in der nicht mehr heißen Butter auflösen. Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im Backofen bei 65 Grad ca. 12-15 Minuten glasig konfieren. Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und diese je nach Durchmesser vierteln bzw. halbieren. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei niedriger Hitze die Schwarzwurzeln goldbraun anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Blatt Petersilie abspülen, rocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Schwarzwurzeln schwenken. Schalotten schälen und fein würfeln. Champagner und Fischfond, Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, aufkochen und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Schwarzwurzeln in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Saibling aus der Butter nehmen und auf den Schwarzwurzel anrichten. Jeweils eine Nocke Saiblingskaviar auf den Fisch geben. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Michael Kempf 17. Februar 2012

# Saibling mit Nudel-Risotto und Champagner-Estragon-Soße

**Für 4 Personen**

**Für den Fisch mit Sauce:**

600 g Saiblingsfilet	100 g Butter	1 EL mildes Currypulver
2 Schalotten	300 ml Champagner	300 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Estragon	200 g Sahne

**Für das Nudelrisotto:**

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprikaschoten
300 g Risoni	2 EL Olivenöl	500 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark	Meersalz	1 Msp Chilipulver
2 EL schwarze Oliven	2 EL getrocknete Tomaten	2 EL Mascarpone

Fisch:

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Saiblingsfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren. Butter bräunen und milden Curry in der nicht mehr heißen Butter auflösen. Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten glasig konfieren.

Nudelrisotto:

Schalotten, Knoblauch und Paprika schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Risoni zugeben, kurz mit andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark zugeben. Bei kleiner Temperatur und Rühren langsam Garen bis die Pasta al dente ist und die Konsistenz eines Risottos entsteht. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Zuletzt Mascarpone, Oliven und Tomaten unterrühren.

Sauce:

Schalotten schälen, fein schneiden und mit Champagner und Fischfond in einen Topf geben, das Lorbeerblatt zufügen und auf 150 ml einkochen lassen. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen, fein schneiden und die Stiele beiseitelegen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Sahne und Estragonstiele zugeben, aufkochen, Stiele etwas ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren. Die fein geschnittenen Estragonblätter zugeben. Risotto mit einem Metallring flach auf vorgewärmten Teller anrichten. Saibling aus der Butter nehmen, die Haut abziehen und auf dem Risotto anrichten. Sauce mit dem Mixer aufschäumen und um das Risotto geben.

Michael Kempf 11. November 2011

# Sellerie-Risotto mit Makrele und Boulliabaisse-Sabayon

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

800 g Knollensellerie	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
4 EL Butter	Meersalz, weißer Pfeffer	80 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Estragon	

### Für die Makrele:

4 Makrelenfilets	Mehl	2 EL Olivenöl
1 Stiel Thymian		

### Für die Sabayon:

80 ml Fischfond	80 ml Tomatensaft	1 Prise Safran
4 Eigelbe	Saft und Schale von 1 Zitrone	Cayennepfeffer

Für das Risotto:

Knollensellerie putzen, schälen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Beides in 3 EL Butter glasig andünsten. Selleriewürfel zugeben, mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und wie ein Risotto knackig garen. Ab und zu umrühren. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit eingekocht sein. Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter das Sellerie-Risotto rühren und abschmecken.

Für die Makrele:

Die Makrele waschen, die Gräten ziehen und die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Makrelen auf der Hautseite in heißem Olivenöl knusprig braten. Die Temperatur herunterschalten. Die Filets wenden. Übrige Butter sowie den Thymian zugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit grobem Meersalz würzen.

Für die Sabayon:

Fischfond, Tomatensaft, Safran und Eigelbe in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Sobald die Sabayon schaumig ist und beginnt cremig zu werden (ca. 82°C), die Schüssel vom Topf nehmen. Die Sabayon mit dem Zitronensaft und Schale und dem Cayennepfeffer abschmecken. Sellerie-Risotto in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils ein Makrelenfilet darauf geben und die Boulliabaisse-Sabayon darüber träufeln.

Michael Kempf am 08. November 2013

# Geflügel

# Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln

## Für 4 Personen

4 Entenbrüste mit Haut à 150 g	3 EL Rapsöl	400 ml Rotwein
200 ml Portwein, rot	3 Nelken	1 Stück Zimtstange
4 Körner tasman. Pfeffer	1 Bio-Orange	1 EL angerührte Speisestärke
1 Apfel	2 EL Maronen, vorgekocht	Salz
3 Zweige Petersilie	400 g Schwarzwurzeln	Saft von einer Zitrone
Peffer	4 Scheiben Panettone	2 EL Butter
1 EL Zucker		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Hautseite sehr fein einschneiden. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl langsam auslassen, bis diese schön kross sind. Auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten, dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Gitter setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Rotwein und Portwein mit Nelken, Zimt und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von der Orange zum Saucenansatz geben und alles um 2/3 einkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und die Gewürzsauce damit leicht abbinden, dann durch ein Sieb streichen.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb anbraten. Die Maronen grob hacken und mit den Apfelwürfeln in die Gewürzsauce rühren, mit Salz abschmecken.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln gut bürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Diese der Länge nach vierteln und im restlichen Rapsöl goldgelb anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

Den Panettone in Würfel mit 5 cm Kantenlänge schneiden und diese in der Butter mit etwas Salz und Zucker goldgelb karamellisieren lassen. Pro Person werden 3 Würfel benötigt.

Die Schwarzwurzeln quadratisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, salzen und diese auf den Schwarzwurzeln anrichten. Die Sauce neben die Schwarzwurzeln geben. Zum Schluss die Panettonwürfel daneben setzen.

Michael Kempf am 18. Dezember 2015

# Enten-Brust mit Maronen-Füllung, Spitzkohl-Schupfnudeln

## Für 4 Personen

4 Schalotten	50 g Speck	1 EL Butter
60 g Kastenweißbrot	100 g gegarte Maronen	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier	Meersalz, Pfeffer
4 Entenbrüste à ca. 120g	100 ml Rotwein	100 ml roter Portwein
200 ml Geflügeljus	2 g tasmanische Pfefferkörner	1 EL Speisestärke
250 g Spitzkohl	1 Knoblauchzehe	400 g Schupfnudeln
2 EL Rapsöl		

Zwei Schalotten schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, den Speck zugeben, auslassen und anschließend etwas abkühlen lassen. Das Weißbrot ohne Rinde in kleine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln. Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Speckschalotten, Weißbrotwürfeln, Maronen und Kräutern gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Entenbrüste parieren, die Haut fein einschneiden und mit dem Messer vorsichtig durch den Mittelpunkt der Brust längsseits schneiden. Die Maronenfüllung in einen Spritzsack geben und vorsichtig in der eingeschnittenen Entenbrust verteilen. Die Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kross anbraten, dann drehen, auf der Fleischseite kurz anbraten und anschließend mit der Haut nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen, anschließend im ausgeschalteten Ofen noch ca. 5 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce Rot- und Portwein in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Geflügeljus zugeben, den Pfeffer im Mörser zerstoßen, zugeben und ebenfalls etwas einkochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen und so die Sauce binden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Für die Kohlschupfnudeln Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen kurz im kochenden Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Evtl. auf Küchenpapier trocken tupfen. Zwei Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen. Schalotten, Knoblauch und Spitzkohl zugeben, mit anbraten und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Schupfnudeln auf den vorgewärmten Teller verteilen. Die Entenbrust aufschneiden, anlegen und die Sauce angießen.

Michael Kempf 16. November 2012

# Frikassee vom Perlhuhn mit Kohlrabi und grünem Pfeffer

## Für 4 Personen

1 Perlhuhn	200 g helles Suppengemüse	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	6 weiße Pfefferkörner	2 Gewürznelken
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
200 ml Wermut	250 g Sahne	1 unbehandelte Zitrone
1 EL grüner Pfeffer	Meersalz	2 Knollen Kohlrabi mit Grün
2 EL Rapsöl	1 EL frittierter Mais	

Am Vortag die Brüste und die Keulen des Perlhuhns auslösen (oder vom Geflügelhändler zubereiten lassen, die Karkasse mitnehmen) und gut abgedeckt kühlstellen. Die Geflügelkarkasse zerkleinern, in einen großen Topf geben, mit ca. 2,5 Liter kaltem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze langsam garen. Dabei ab und zu abschäumen und entfetten. Das Suppengemüse waschen, putzen bzw. schälen und fein würfeln. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken fein mörsern. Mit dem Gemüse zu den Karkassen geben. Auf die kleinste Stufe stellen und den Geflügelfond etwa 2-3 Stunden ziehen lassen. Nicht kochen! Anschließend den Geflügelfond durch ein Passiertuch oder sauberes Küchentuch geben. Die beiden Perlhuhnkeulen in etwa 500 ml Geflügelfond geben und ca. 40 Minuten weich garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Den Wermut zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die 500 ml Fond ebenfalls zufügen und alles erneut auf ein Drittel einkochen. Sahne zugeben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Grünen Pfeffer hacken. Sauce mit Meersalz, Saft und Schale 1/2 Zitrone und grünem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch der Perlhuhnkeulen von den Knochen lösen. Das Fleisch in größere Würfel schneiden und zur Sauce geben. Kohlrabiknollen putzen, waschen, das Grün entfernen und beiseite stellen. Die Knollen schälen. Die Hälfte der Knollen in Würfel (ca. 4mm Kantenlänge) schneiden. In ca. 200 ml Geflügelfond knackig dünsten. Kohlrabiwürfel herausnehmen und zum Frikassee geben. Den restlichen Kohlrabi auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel in sehr dünne Scheiben schneiden Kohlrabischeiben in eine Schale geben. Mit 1 EL Rapsöl, etwas Salz und dem restlichen Zitronensaft mischen. Etwa 10 Minuten marinieren lassen und abschmecken. Die größeren Kohlrabiblätter in sehr feine Streifen schneiden. Die feinen Blätter für das Anrichten aufbewahren. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Perlhuhnbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne im restlichen Rapsöl knusprig auslassen. Perlhuhnbrüste wenden und auf der Fleischseite kurz und kräftig anbraten. Die beiden Brüste auf ein Backofengitter legen und im Backofen bei ca. 5 Minuten fertiggaren. Das fein geschnittene Kohlrabigrün unter das Frikassee rühren und in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Brüste in Scheiben schneiden und auf dem Frikassee anrichten. Den frittierten Mais, marinierten Kohlrabi und die feinen Kohlrabiblätter auf dem Frikassee anrichten. Dazu passt Reis oder Salzkartoffeln.

Michael Kempf am 12. Juli 2013

# Hähnchen-Brust mit Quitte, Pastinake und Radicchio

## Für 4 Personen

300 g Pastinake	1 vollreife Quitte	8 EL Rapsöl
4 EL weißer Balsamico	Meersalz, Curry, mild	1/2 Kopf Radicchio
1/2 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Prisen Cayennepfeffer	2 Schalotten	2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe	Kümmel, gemahlen	4 Hähnchenbrüste
50 g Sahne	2 EL Puderzucker	1 EL Cashewkerne, geröstet

Für den roh marinierten Salat 200 g Pastinake und die Quitte schälen und in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Rapsöl und 2 EL Essig marinieren, mit Salz und Curry abschmecken. Die Salatschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 20 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Den Radicchio grob zupfen und in warmem Wasser waschen, dann gut schleudern und trocknen. Für das Würzöl Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Zitrone abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. 3 EL Rapsöl mit Zitronenschale, Knoblauch, Paprikapulver und Cayennepfeffer vermischen und abgedeckt beiseite stellen. Für das Püree Schalotten schälen und fein schneiden. Rest Pastinake schälen und würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Pastinakenwürfel zugeben und mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz und gemahlene Kümmel zugeben und die Pastinake weichkochen. Die Knochen der Hähnchenbrüste sauber abschaben. Das Fleisch leicht salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit 3 EL Rapsöl knusprig anbraten. Anschließend kurz auf die Fleischseite drehen, dann direkt auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Die Sahne zu den gekochten Pastinakenwürfeln geben, einmal aufkochen und mit einem Pürierstab zu einem cremig-flüssigen Püree pürieren. Evtl. noch 2-3 EL Milch zugeben und abschmecken. Den Radicchio in eine heiße Pfanne geben, den Puderzucker einstäuben und kräftig anbraten. Dann mit 2 EL Essig ablöschen und salzen. Den Radicchio aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch sehr gut abtropfen lassen. Die Cashewkerne grob hacken. Pastinakenpüree in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Hähnchenbrust aufschneiden und fächerförmig darauf anrichten. Mit dem Würzöl bepinseln. Den Radicchio und den Quitten-Pastinaken-Salat daneben anrichten und den Cashewkernen bestreut servieren.

Michael Kempf am 31. Oktober 2014

## Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus

### Für 4 Personen

1 Bund junge Karotten	1 Biozitrone	2 EL Olivenöl
Meersalz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	1 frisches Maishähnchen
2 EL Enten-Schmalz	1 Msp. Razelhanout	1 Zweig Minze
250 ml Karottensaft	2 EL Butter	1 Zweig Koriander

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Von den Karotten das Grün bei Seite legen, Karotten schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zu den Karottenstreifen 1 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Meersalz geben, gut vermischen und ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und diese aufkochen. Den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen, dann die Keulen hohl auslösen. In einer Pfanne mit Entenschmalz die Maishähnchenbrüste und -keulen von beiden Seiten knusprig anbraten, dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen. Den Couscous mit etwas Zitronensaft, Meersalz und Raz el Hanout abschmecken. Minzeblättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Couscous mischen. Den Karottensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, Butter unterrühren und mit Meersalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Korianderblättchen vom Stiel zupfen, fein schneiden und unter die Sauce rühren. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Meersalz würzen. Couscous in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten, marinierte Karottenstreifen darauf verteilen und die aufgeschnittene Hähnchenbrust dazu anrichten. Die Karottenjus angießen. Etwas Karottengrün fein schneiden und darüber streuen.

Michael Kempf Freitag, 13. Mai 2011

# Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum

## Für 4 Personen

### Für Perlhuhnbrüste:

½ Perlhuhnkarkasse	2 EL Sonnenblumenöl	50 g Champignons
300 ml Geflügelfond	100 ml Geflügeljus	100 ml Wermut
100 g Entenleber	100 g Sahne	Salz, weißer Pfeffer
4 Perlhuhnbrüste		

### Für das Kürbiskompott:

300 g Hokkaidokürbis	500 g Muskatkürbis	2 EL Haselnussöl
2 EL Orangensaft	1 EL Butter	2 Schalotten
30 g Ingwer	Saft von 1/2 Zitrone	Zitronen-Abrieb
milder Curry, Salz		

### Für das Anrichten:

200 g Hokkaidokürbis	Rapsöl, Salz	1 EL Kürbiskerne
1 EL Vogelmiere		

Für Perlhuhnbrüste und Entenleberschaum:

Die Perlhuhnkarkasse fein hacken und in 1 EL Sonnenblumenöl goldbraun rösten. Die Champignons in Scheiben schneiden, nach und nach zugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Fond, Jus und Wermut ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 1 Stunde einkochen. Wenn die Sauce kräftig genug ist, durch ein feines Sieb passieren. Die Entenleber gut waschen, trockentupfen. Übriges Sonnenblumenöl erhitzen. Entenleber darin kurz anrösten. Entenleber herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit der Sahne in die Sauce pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbiskompott:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Hokkaidokürbis waschen, mit der Schale in Spalten schneiden, auf ein Backblech setzen, salzen und im Ofen ca. 35 Minuten rösten. Wenn der Kürbis weich ist, diesen mit der Schale, dem Öl und dem Orangensaft sehr fein mixen. Evtl. durch ein feines Sieb streichen. Den Muskatkürbis schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben, mit anbraten und anschließend unter das Kürbispüree rühren. Mit Zitronensaft, Schale und Curry abschmecken. Von den Perlhuhnbrüsten die Haut entfernen. Die Hälfte der Entenlebersauce in einen flachen Topf füllen, die Perlhuhnbrüste einlegen, abdecken und bei schwacher Hitze (ca. 80 Grad) ca. 20 Minuten garen. Die Sauce abgießen, zur anderen Hälfte geben, erhitzen und aufmixen. Hokkaidokürbis mit der Schale in 12 dünne Scheiben schneiden. Flach auf ein Backblech verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Unter dem heißen Backofengrill bräunen. Mit Salz würzen und aufrollen. Die Kürbiskerne in Streifen schneiden und goldgelb rösten. Das heiße Kürbiskompott auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kerne darüber streuen. Die Perlhuhnbrust fächerförmig aufschneiden. Mit Kürbisröllchen, Vogelmiere und Sauce anrichten.

Michael Kempf am 31. Januar 2014



**Hack**

# Kohlrabi-Variationen mit Rinder-Hack, Röstzwiebel-Tapioka

## Für 4 Personen

8 Kohlrabi mit Grün	5 EL Butter	Meerslaz
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Brötchen
ca. 60 ml Milch	2 Zweige Majoran	250 g Rinderhackfleisch
1 Ei	1 EL grober Senf	Chilipulver
300 ml Gemüsebrühe	1 Prise milder Curry	80 g Couscous
50 g getrocknete Tomaten	40 g schwarze Oliven	100 g Schafskäse
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	1 Zweig Thymian
1 EL Tapiokaperlen	100ml Rote Bete Saft	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Rapsöl	

Kohlrabi waschen, schälen, die Blätter entfernen, jedoch die feinen grünen Blätter aufheben. Von den Kohlrabiknollen jeweils einen Deckel abschneiden und Kohlrabi vorsichtig mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Das Innere der Kohlrabiknollen fein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Butter gewürfelten Kohlrabi andünsten und mit etwas Salz würzen. Dann zur Seite stellen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ausgehöhlte Kohlrabi und Deckelstücke bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Das Brötchen würfeln, die Milch erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen. Majoran abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte der Schalotten mit dem Hackfleisch, eingeweichtem Brötchen, Ei, Senf und Majoran gut vermischen und mit Salz und Chilipulver abschmecken. Zum Schluss die Hälfte der gegarten Kohlrabiwürfel zugeben und die Masse nochmals abschmecken. Dann 4 ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen. Gemüsebrühe mit dem Curry aufkochen, dann 200 ml Brühe über den Couscous gießen und 8 Minuten quellen lassen. Die getrockneten Tomaten, Oliven und den Schafskäse fein würfeln. Alles mit den restlichen gegarten Kohlrabiwürfeln mischen, restliche Schalotten und gequellten Couscous untermengen. Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden und unter die Masse mischen und abschmecken. Die Masse in die restlichen ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Auf jeden Kohlrabi einen Deckel geben und in eine Auflaufform setzen. Restliche Gemüsebrühe angießen, 1 EL Butter und 1 Thymianzweig zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Tapiokaperlen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Den Rote Bete Saft in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Tapiokaperlen zum Rote Bete Saft geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter braun rösten, dann unter den Saft mischen. Zitrone heiß abspülen, antrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Die Rote Bete Sauce mit etwas Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Chilipulver abschmecken. Zuletzt Rapsöl einrühren. Gefüllte Kohlrabi auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Kohlrabiblättern verzieren. Die Sauce angießen.

Michael Kempf 08. Juni 2012

# Lamm-Hack mit geschmorter Gurke und Minzjoghurt

## Für 4 Personen

100 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	3 Schalotten
2 Knoblauchzehe	4 EL Sonnenblumenöl	80 g Fetakäse
50 g getr. Öl-Tomaten	600 g Lammhackfleisch	1 TL scharfer Senf
1 Ei	1 EL Schwarzkümmel, gemahlen	Meersalz, Pfeffer, Chilipulver
2 Salatgurken	200 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Dill
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Msp. milder Curry	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Milch erwärmen. Das Brötchen mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. 2 gehackte Schalotten und 1 gehackte Knoblauchzehe in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Feta fein würfeln, getrocknete Tomaten fein hacken. Hackfleisch, die Knoblauch-Schalotten, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben sowie Feta und gehackte Tomaten. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Aus der Masse Köfte (längliche Frikadellen) formen und diese in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten braten, dann auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 5 Minuten). Die Salatgurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Eine fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl glasig andünsten. Die Gurkenstifte zugeben, kurz mit andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Bei mittlerer Hitze knackig schmoren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dill, Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Joghurt mit Minze und Koriander, einer gehackten Knoblauchzehe und Zitronenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen und abschmecken. Feingeschnittenen Dill unter die Schmorgurken geben. Die Schmorgurken auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Köfte mit dem Gewürzjoghurt darauf anrichten und servieren.

Michael Kempf am 07. Juni 2013

# Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi

## Für 4 Personen

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Brötchen	100 ml Milch	2 Zweige Majoran
40 g Fetakäse	500 g Rinderhackfleisch	1 Ei
1 TL grober Senf	1/2 TL Harissa	Salz, Pfeffer
1 Pack. Strudelteig	3 EL braune Butter	2 EL Sonnenblumenöl

## Für den Kohlrabi:

1 EL Senfsaat	4 Kohlrabi	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL Butter	1 TL geriebener Meerrettich
3 EL Rapsöl	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Haselnüsse
1/2 Bund Blutampfer		

Für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. Den Kohlrabi schälen. Zwei der Kohlrabis in 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese rund ausstechen.

Die restlichen beiden Kohlrabis auf der Aufschnitt-Maschine in sehr feine Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte schneiden. Die Abschnitte, Blätter, Schalen und Strünke vom Kohlrabi entsaften und den Saft anschließend durch ein sehr feines Sieb passieren. Den Saft mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Das Brötchen in Milch einweichen. Den Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Käse fein würfeln.

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und grob hacken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Majoran, dem Fetakäse und den Schalotten verkneten und mit Senf, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend quadratische „Fleischküchle“ flach formen (ca. 6 cm Kantenlänge). Den Strudelteig mit der braunen Butter einpinseln und zusammenklappen. 6 cm breite Streifen schneiden, diese über Kreuz legen und jeweils ein „Fleischküchle“ darin einschlagen. Die Strudelpäckchen in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Sonnenblumenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf ein Gitter setzen und im Ofen bei 120 Grad ca. 5-8 Minuten fertig garen.

Die ausgestochenen Kohlrabizylinder mit dem Kohlrabisaft und der Senfsaat einkochen, dann 1 EL Butter untermischen und glasieren. Die Kohlrabistreifen salzen und mit Meerrettich, Rapsöl und Balsamicoessig abschmecken. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Den Blutampfer waschen und trocken schütteln.

Den Kohlrabisalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den glasierten Kohlrabi, die Haselnüsse und den Blutampfer darauf wild verteilen. Das Strudelpäckchen aufsetzen.

Michael Kempf am 26. Juni 2015

# Innereien

## Kalb-Leber mit Birne, Bohne und Speck

### Für 4 Personen

2 EL Senfsaat	300 ml Apfelsaft	300 g grüne Bohnen
Meersalz	4 Schalotten	100 g Bauchspeck
3 EL Rapsöl	200 ml dunkle Kalbsjus	3 reife Birnen
600 g Kalbsleber	1 EL Mehl	weißer Pfeffer
1 Spritzer Estragonessig	2 Zweige Bohnenkraut	4 Halme Schnittlauch
4 EL Balsamico, gereift		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und weich kochen. Die Bohnen putzen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser ca. 6 Minuten kochen, dann herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Rapsöl anbraten. Dann die Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Mit Kalbsjus ablöschen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in Spalten in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz von beiden Seiten hellbraun anbraten. Die Häute und Sehnen der Kalbsleber entfernen, dann in 4 Scheiben portionieren. Kalbsleber mit etwas Mehl bestäuben, gut abklopfen und in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl von beiden Seiten anbraten, dann auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen. Birnen, Bohnen und die gekochte Senfsaat zum Saucenansatz geben, langsam erhitzen und mit Salz, Pfeffer und dem Estragonessig abschmecken. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln, sehr fein schneiden und zugeben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Leber aus dem Ofen nehmen, mit Balsamico bepinseln und mit grobem Meersalz würzen. Birne-Bohne-Speck in tiefen Teller anrichten und die Kalbsleber aufsetzen, mit Schnittlauch bestreuen.

Michael Kempf 01. September 2012

# Kalb

## Kalb-Rücken mit Schwarzwurzeln und Senfsaat-Gremolata

### Für 4 Personen

600 g Kalbsrücken	Meersalz	80 ml Rapsöl
1 unbehandelte Zitrone	500 g Schwarzwurzeln	weißer Pfeffer
1 Schalotte	1 EL Butter	300 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	50 ml Rieslingsekt	1 EL Senfsaat
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Petersilie	2 Stiele frischer Koriander
1 Stiel frische Minze	1 EL geröstetes Pistazienöl	2 EL geröstete, gehackte Pistazien
Piment d'Espelette		

Backofen auf 120 Grad (Umluft) vorheizen. Kalbsrücken abspülen, trockentupfen und von allen Seiten salzen. Mit etwas Küchengarn in Form binden. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kalbsrücken darin von allen Seiten anbraten. Kalbsrücken mit der Pfanne in den Backofen stellen und ca. 25 Minuten garen (Die Kerntemperatur sollte ca. 64 Grad betragen). In der Zwischenzeit die Zitrone abspülen und trockenreiben. Die Schale dünn abreiben, abdecken und beiseite stellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und in kaltes Zitronenwasser legen. 400 g Schwarzwurzeln zunächst in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke anschließend vierteln. Schwarzwurzelviertel in 1 EL Rapsöl bei milder Hitze goldgelb braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Übrige Schwarzwurzeln fein schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Schalotten und Schwarzwurzeln darin andünsten. Gemüsebrühe zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Schwarzwurzeln pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Püree zurück in den Topf geben. Sahne und Riesling unterrühren und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Gremolata Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und im Mixer oder mit einem Pürierstab fein zermahlen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Koriander und Minze abspülen und trocken-schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit dem übrigen Rapsöl, Pistazienöl, Pistazienkernen und Zitronenschale mischen. Mit Meersalz und Piment d'Espelette würzen. Kalbsrücken aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 4 Scheiben schneiden. Schwarzwurzelviertel als Rechteck auf vorgewärmten Tellern anrichten, Kalbsrückenscheiben darauf anrichten und mit der Gremolata bestreuen. Schwarzwurzelsauce mit einem Pürierstab aufschäumen und zum Kalbsrücken servieren.

Michael Kempf 11. Januar 2013

# Kompott von der Kalb-Haxe mit Blumenkohl

## Für 4 Personen

### Für die Kalbshaxe:

600 g Kalbshaxe	2 EL Pflanzenöl	200 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	300 ml Rotwein
300 ml kräftige Rinderbrühe	1 Lorbeerblatt	1 TL tasmanischer Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

1 Ei	1 Kopf Blumenkohl	Meersalz, Pfeffer
2 EL Semmelbrösel	2 EL Sesam	1 EL Puderzucker
3 Zweige Estragon	3 Spritzer Zitronensaft	2 Msp. Lecithin
40 g Butter	1 Prise Muskat	

Für die Kalbshaxe:

Die Kalbshaxe mit dem Fettdeckel in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Diese in einem breiten Topf mit dem Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Die Haxenwürfel anschließend herausnehmen. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Bratfett dunkelbraun rösten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Die Haxenwürfel, den Lorbeer und den gemörserten Pfeffer zugeben und bei niedriger Hitze ohne Deckel einkochen. Das Fleisch sollte zum Schluss schön weich sein und die Sauce eine sämige Bindung und einen kräftigen Geschmack haben.

Für den Blumenkohl:

Das Ei hart kochen, abschrecken und grob hacken. Den Blumenkohl in kleinere Röschen zerteilen. Die Blätter und Abschnitte aufheben! Die Blumenkohlröschen kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten. Den Puderzucker darüber stäuben und karamellisieren. 2 Prisen Meersalz zugeben und den Krokant auf einem Teller geben und erkalten lassen. Dann in Stücke brechen. Den Estragon abspülen, trocken schütteln, zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Blumenkohlabschnitte entsaften, aufkochen, durch ein Tuch passieren und mit 3 Spritzern Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Lecithin zugeben und aufschäumen. Die blanchierten Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten und salzen. Anschließend die Semmelbrösel, das gehackte Ei und den Estragon zum Blumenkohl geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Kalbshaxenkompott in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Die Blumenkohlröschen darauf verteilen. Mit den Estragonspitzen und dem Sesamkrokant garnieren. Zum Schluss den Blumenkohlschaum aufmixen und in kleinen „Wölkchen“ auf dem Kompott anrichten.

Michael Kempf am 04. April 2014



**Lamm**

## Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm

### Für 4 Personen

#### Für die gefüllten Zwiebeln:

8 Gemüsezwiebeln mittlerer Größe	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
80 g Quinoa	180 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Raz el Hanout	3 Zweige Minze	50 ml Milch
1/2 Brötchen	40 g Fetakäse	40 g getr. Öl-Tomaten
300 g Lammhackfleisch	1 TL Senf	1 kleines Ei
1 TL Schwarzkümmel, gemahlen	Pfeffer	1 Msp. Chilipulver

#### Für die Sauce:

1 Zwiebel	300 ml Gemüsebrühe	200 ml Schwarzbier
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 Wacholderbeeren
Meersalz, Pfeffer	60g Tapiokaperlen	

Die Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese (aufbewahren). Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken. Für die Quinofüllung eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit 80 ml Weißwein und einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Meersalz und Raz el Hanout zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze untermischen und nochmals abschmecken. Für die Lammfüllung die Milch erwärmen. Das halbe Brötchen feinschneiden, mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Den Feta fein würfeln, die getrockneten Tomaten fein hacken. Restlichen Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit den restlichen gehackten Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Hackfleisch, die gebratenen Zwiebeln, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben. Den Feta und die gehackten Tomaten zugeben. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Jeweils 4 ausgehölte Zwiebeln mit dem Quinoa und 4 mit der Lammischung füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, 100 ml Weißwein und 50 ml Gemüsebrühe zugeben und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30-35 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden (müssen ganz bleiben). Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett stark anrösten. Mit der Gemüsebrühe und dem Schwarzbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren mörsern und zum Saucenansatz geben, alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salz und Pfeffer würzen, dann und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Die Perlen unter die Schwarzbier-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen. Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Zwiebel mit vegetarischer und eine mit Lammfüllung auf die Teller geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 23. Januar 2015

# Lamm-Filets mit BBQ-Mayonnaise, Kohlrabi und Bohnensaft

## Für 4 Personen

400 g Kohlrabi	Meersalz	2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig	2 TL grober Senf	weißer Pfeffer
500 g grüne Bohnen	2 Eigelb, extra frisch	1 TL grober Senf
100 ml Traubenkernöl	1 EL Tomatenmark	100 g Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft	Cayennepfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	600 g Lammfilet	2 EL Olivenöl
1 Msp. Xanthan	1 Prise Zucker	

Vom Kohlrabi die kleinen grünen Blätter waschen, abtropfen und zur Seite stellen. Kohlrabi schälen, in feine Spalten schneiden. Kohlrabispalten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Rapsöl mit 1 EL Estragonessig und 1 TL grobem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die blanchierten Kohlrabispalten geben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Mayonnaise Eigelbe mit 1 TL Senf vermischen. Das Traubenkernöl im dünnen Strahl unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Tomatenmark, 1 EL Estragonessig und Joghurt untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. (Man kann auch alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer cremigen Mayonnaise vermischen). Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen abzupfen. Lammfilet mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann auf ein Backofengitter legen, mit den Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Die blanchierten Bohnen in einen Entsafter geben und den Saft auspressen, diesen durch ein feines Sieb passieren. Bohnensaft mit Xanthan vermischen, 1 EL Olivenöl untermischen und die Sauce mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden und unter das marinierte Gemüse mischen. Das Lammfilet mit Salz und Pfeffer würzen und aufschneiden. Fleisch mit Kohlrabigemüse, Mayonnaise anrichten und den Bohnensaft angießen.

Tipp:

Anstelle von Xanthan kann man den Bohnensaft auch mit Gelatine und Agar-Agar andicken. Dazu 1/2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit 2 g Agar Agar und 50 ml Apfelsaft in einem Topf aufkochen, dann rasch unter den Bohnensaft mischen.

Michael Kempf am 22. August 2014

# Lamm-Haxe in Lavendel geschmort mit Hirten-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Haxe:

4 Lammhaxen (à ca. 300 g)	4 EL Rapsöl	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	150 g Staudensellerie	150 g Karotten
300 ml Rotwein	400 ml Lammfond, dunkel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL Lavendelblüten, unbehandelt	Meersalz, Pfeffer

### Für den Hirtensalat:

4 Fleischtomaten	Meersalz	5 EL Olivenöl
3 rote Paprika	1 Stiel Kerbel	2 Stiele Blattpetersilie
2 Schalotten	80 g Fetakäse	1 EL grüne Oliven

Für den Hirtensalat:

Backofen auf 75 Grad vorheizen. Am Vortag die Tomaten einschneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und mit dem Kerngehäuse nach oben auf ein mit 1 EL Olivenöl bepinseltes Backblech verteilen. Tomaten im Backofen ca. 3 Stunden antrocknen. In einer verschließbaren Lebensmittelbox die getrockneten Tomaten mit 2 EL Olivenöl über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, putzen vierteln und Kerngehäuse entfernen. Auf ein Blech setzen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Meersalz würzen. Mit Backpapier abdecken und ca. 15 Minuten garen. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann häuten und Paprika in Rechtecke teilen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Kräuter mit Paprikarauten und getrockneten Tomaten mischen und mit Klarsichtfolie abdecken.

Für die Lammhaxe:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Haxen salzen und in einem Bräter von allen Seiten im Rapsöl kräftig anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Karotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Haxen aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse im Bratfett gut anrösten, mit Rotwein und Fond auffüllen. Die Haxen wieder einlegen, Rosmarin, Thymian und Lavendel zugeben. Die Lammhaxen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Dann den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Lammhaxen herausnehmen. Den Schmorfond mit dem Gemüse kräftig einkochen lassen. Thymian, Rosmarin und Lavendel entfernen. Den Fond pürieren und durch ein Sieb, erneut in den Bräter geben. Den Fond einkochen bis eine schöne Bindung und ein kräftiger Geschmack entsteht. Die Haxen wieder hineinlegen und erhitzen.

Für den Salat:

die Schalotten schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Fetakäse grob zerbröseln. Die grünen Oliven in Ringe schneiden. Schalotten, Käse und Oliven unter die Tomaten und Paprika mischen und den Salat abschmecken. Die Lammhaxe mit der Sauce anrichten und den Salat dazu reichen.

Michael Kempf am 07. September 2013

# Lamm-Rücken, Salat von Pfifferlingen, Pfirsichen, Pfeffer

## Für 4 Personen

500 g Lammrücken	1 EL Pflanzenöl	400 g Pfifferlinge
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	20 g geräucherter Bauchspeck	1 reifer Pfirsich
1 Biozitrone	2 EL Olivenöl	1 TL eingel. grüner Pfeffer
3 Zweige Kerbel	2 Zweige Koriander	

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Die Silberhäute vom Lammrücken entfernen, den Fettdeckel sehr fein einschneiden. Dann in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf der Fettseite langsam knusprig anbraten. Den Lammrücken drehen, von der Fleischseite kurz anbraten und auf das Gitter im Backofen legen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten im Ofen garen, herausnehmen und 5 Minuten in Alufolie eingewickelt ruhen lassen. Pfifferlinge gut putzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten, dann in eine Schüssel geben. Pfifferlinge in der heißen Pfanne anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Schalotten geben. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Pfirsich in Spalten schneiden und mit den Speckwürfeln zu den Pfifferlingen geben. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Den Salat mit Olivenöl, grünem Pfeffer, etwas Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Kerbel und Koriander abspülen und trocken schütteln. Pfifferlingssalat auf Tellern anrichten. Den Kerbel und den Koriander darüber zupfen. Lammrücken portionieren, mit Meersalz würzen und neben dem Salat anrichten.

Michael Kempf Freitag, 15. Juli 2011

# Ragout von Lamm-Schulter mit Mai-Rübchen und Meerrettich

## Für 4 Personen

4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	800 g Lammschulter
2-3 EL Sonnenblumenöl	200 ml Rotwein	200 ml Rote Bete Saft
200 ml Lammbrühe	Meersalz, Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	500 g kleine Mairübchen	2 EL Rapsöl
1-2 EL Zitronensaft	Currypulver (Garam Masala)	1/2 Bund Schnittlauch
150 g Joghurt aus Schafsmilch	60 g frischer Meerrettich	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden, portionsweise in einem Schmortopf mit Sonnenblumenöl kräftig anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Im Bratfett Schalotten und Knoblauch goldbraun anschwitzen, mit Rotwein, Rote Bete Saft und Lammbrühe ablöschen und aufkochen. Die angebratenen Fleischwürfel mit Meersalz und Pfeffer würzen und wieder mit in den Topf geben. Rosmarin und Thymian einlegen und im vorgeheizten Ofen ohne Deckel ca. 40 Minuten schmoren. Die Rübchen gut bürsten und waschen, einzeln in Alufolie einpacken, mit in den Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen. Mit einem Zahnstocher testen, ob die Rübchen weich und gar sind. Wenn die Schale zart ist, kann man sie an der Rübe belassen, wenn nicht bitte schälen. Rübchen auspacken, in Spalten schneiden, leicht salzen und mit Rapsöl und Zitronensaft marinieren. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Topf wieder aus dem Ofen nehmen, bei Bedarf auf dem Herd die Schmorsauce noch etwas einkochen lassen, mit Garam Masala abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Lammragout in tiefen Tellern anrichten. Die Rübchen darauf verteilen. Schafsjoghurt und Schnittlauch darauf anrichten. Zuletzt frischen Meerrettich darüber reiben und servieren.

Michael Kempf 11. Mai 2012

**Meer**

## Kartoffel-Risotto mit gebratenen Calamaretti

### Für 2 Personen

700 g Kartoffeln	600 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken
Meersalz	Piment-d'Espelette	1/2 Bund Liebstöckel
ca. 200 ml Frittierfett	2 EL Rapsöl	Pfeffer
200 g Calamaretti, geputzt	2 EL Olivenöl	50 ml Krustentierfond
50 ml Tomatensaft		

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, sehr feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter andünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und die heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren zu einem sämigen Risotto kochen. Die Kartoffelwürfel sollten zum Schluss Biss haben und das Gericht eine schöne cremige Bindung besitzen. Mit Meersalz und Piment D'Espelette abschmecken. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte des Liebstöckels beiseitelegen, restliche Blätter in einem Topf mit Sonnenblumenöl kurz frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit den frischen Liebstöckelblättern und dem Rapsöl zu einem Pesto fein mixen, abschmecken. Calamaretti in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Olivenöl stark anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus dem Bratenfett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Denn Bratensatz in der Pfanne mit dem Krustentierfond und dem Tomatensaft ablöschen und zu einer sämigen Sauce einkochen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Calamaretti in der Krustentiersauce schwenken und auf dem Kartoffelrisotto anrichten. Liebstöckelpesto obenauf geben.

Michael Kempf 16. März 2012

## Nudel-Fetzen mit Krabben und Tomaten-Bouillabaisse-Soße

### Für 4 Personen

400 g Hartweizenmehl	100 g Weizenmehl	4 Eier
2 Eigelbe	80 ml Olivenöl	Meersalz
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
3 rote Paprika	1 Fenchelknolle	100 g Staudensellerie
100 ml kräftiger Fischfond	300 ml Tomatensaft	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safran	1 Prise Chilipulver	2 Scheiben Toastbrot
2 EL Butter	1/2 Bund Basilikum	250 g Büsumer Krabben

Hartweizenmehl und Mehl mit Eiern, Eigelben, 50 ml Olivenöl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Paprika mit dem Sparschäler schälen, vom Paprika das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika und Karotten fein würfeln. Fenchel und Staudensellerie waschen und fein würfeln. In einer großen Pfanne oder einem flachen großen Topf mit 3 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen. Paprika, Karotten und Knoblauch zugeben und mit anbraten, dann Fenchel und Staudensellerie zugeben und anschwitzen. Fischfond, Tomatensaft und Lorbeerblatt zugeben und langsam einkochen. Mit Safran, Chili und Salz würzen. Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen, gut mit Mehl bestäuben und mit einem Teigrädchen zu Fetzen schneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten. Die Nudelfetzen in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abgießen und zum Gemüse geben. Basilikum abspülen, trocken schütteln und 2/3 der Blätter fein schneiden. Die Büsumer Krabben und den Basilikum unter die Nudelfetzen mischen, abschmecken und in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Toastbrotwürfel darauf streuen und mit Basilikum verzieren.

Michael Kempf Freitag, 14. Oktober 2011



**Rind**

## Döner mit Roastbeef à la Michael Kempf

### Für 4 Personen

2 Zweige Minze	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Schafsjoghurt
1 TL grobkörniger Senf	Meersalz, Kreuzkümmel	1 Kopf Römersalat
6 Radieschen	3 Zweige Koriander	2 Schalotten
1 Ochsenherztomate	100 g Ziegenfrischkäse	400 g Roastbeef
1 EL Olivenöl	1 Fladenbrot	getr. Chili, gemahlen

Minze abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Joghurt mit Senf, Zitronenschale und Minze verrühren. Mit Meersalz, Kreuzkümmel und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, in Stifte schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Schalotten schälen, in sehr feine Ringe schneiden und mit Radieschen, Koriander und Salatstreifen mischen. Tomate waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Ziegenkäse würfeln. Roastbeef in 4 Scheiben schneiden, auf einer Grillpfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten kurz anrösten, warm stellen. Fladenbrot vierteln und im Sandwichmaker oder in einer Pfanne knusprig grillen. Fladenbrot mit dem Schafsjoghurt bestreichen. Salat, Ziegenkäse und Tomaten auflegen. Roastbeef in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Meersalz und Chili würzen.

Michael Kempf 27. April 2012

# Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat

## Für 4 Personen

1 Salatgurke	Salz	400 g Kartoffeln, festk.
3 Schalotte	2 Stiele Dill	2 Stiele Koriander
1 Bio-Limette	1 EL Rapsöl	1 EL Estragonessig
1 EL Naturjoghurt	400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets in Salz	1 TL Kapern	3 EL Ketchup
1 EL grobkörniger Senf	Cayennepfeffer	1 reife Avocado
1 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Wachteleier
1 TL Butter	ca. 800 g Frittierfett	

Für den Salat die Gurke schälen, würfeln und gut salzen. Alle Gurkenwürfel auf ein sauberes Küchentuch legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Die Gurken ziehen Wasser, das dann vom Küchentuch direkt aufgenommen wird.)

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese in kaltem Wasser waschen, dann in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen.

Eine Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Das Rapsöl mit dem Essig, etwas Limettenschale und –saft sowie dem Joghurt, den Kräutern und Schalotten verrühren und die Vinaigrette abschmecken. Anschließend die Gurkenwürfel unterrühren und marinieren lassen.

Vom Fleisch die Sehnen und den Fettdeckel entfernen, dann das Fleisch sehr fein würfeln oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Sardellen abspülen, gut abtropfen und sehr fein hacken, ebenfalls die Kapern fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Sardellen, Kapern, Ketchup und Senf verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das gehackte Fleisch mit der Marinade vermischen und abschmecken. Die Masse in 4 runde Metallringe (ca. 10 cm Durchmesser) verteilen und flach pressen.

Die Avocado schälen, halbieren und in 12 Spalten schneiden. Diese mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend mit etwas Salz, 1 EL Olivenöl, etwas Limettenschale und –saft und Pfeffer marinieren.

Die Wachteleier in einer leicht eingebutterten beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur zu Spiegeleiern braten.

In einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad) die Kartoffelstifte goldgelb bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und salzen.

Kurz vor dem Servieren die Tatarscheiben auf einer Seite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze kurz anbraten.

Das Tartar in der Tellermitte anrichten. Jeweils 3 Spalten der Avocado um das Tatar aufstellen. Den Gurkensalat neben den Spalten anrichten. Jeweils 1 Wachtelspiegelei auf dem Tatar anrichten. Die Pommes in einer Papiertüte separat anrichten und neben den angerichteten Teller stellen.

Michael Kempf am 28. August 2015

## Gegrillte Hochrippe Avocado, Senfsaat-Koriander-Gremolata

### Für 4 Personen

600 g Hochrippe mit Fettrand	4 mittelgroße Kartoffeln	5 EL Olivenöl
Meersalz	2 Zweige Rosmarin	2 vollreife Avocados
8 Kirschtomaten, enthäutet	3 Stiele frischer Koriander	3 Stiele glatte Petersilie
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Senfsaat, geröstet	4 schwarze Pfefferkörner

Das Fleisch langsam von allen Seiten grillen, dann an den Grillrand ziehen und dort abgedeckt mit Alufolie ca. 1 Stunde garen (die Kerntemperatur des Fleisches sollte am Ende ca. 54 Grad betragen). Die Kartoffeln waschen, vierteln (mit Schale) und jeweils zwei viertel auf ein Stück Alufolie setzen, mit etwas Olivenöl, Meersalz und Rosmarin bestreuen und einpacken. Die Kartoffelpäckchen auf dem Grill garen. (Man kann die Kartoffelviertel auch auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und Rosmarinzwige dazu legen. Im 160 Grad heißen Ofen die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen.) Die Avocado schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Spalten vorsichtig und kurz grillen. Die Kirschtomaten am Grillrand von allen Seiten kurz angrillen. Für die Senfsaat-Koriander-Gremolata. Koriander und Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Senfsaat und Pfeffer mixen oder im Mörser fein zerstoßen. Mit Zitronenschale und 3 EL Olivenöl mischen und die Kräuter untermischen. Avocados und Kartoffelspalten abwechselnd auf dem Teller anrichten. Je zwei Kirschtomaten obenauf legen und mit etwas Gremolata beträufeln. Das Fleisch in 4 Scheiben tranchieren und zugeben. Mit Meersalz und Gremolata würzen.

Michael Kempf Freitag, 12. Juni 2009

# Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef

## Für 4 Personen

600 g Roastbeef	1 EL Pflanzenöl	2 EL grober Senf
Meersalz	2 EL Erdnüsse, ungesalzen	1 EL Puderzucker
400 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	1 Prise Zucker
1 TL Butter	1 Schalotte	1 Bio-Zitrone
2 Zweige Minze	2 EL Walnussöl	2 EL Traubenkernöl
1 EL Honig	japanischer Bergpfeffer	1 Granatapfel

Das Roastbeef in einer Pfanne mit 1 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf einstreichen und mit Meersalz würzen. Das Fleisch auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. (Dann sollte die Kerntemperatur sollte ca. 65 Grad betragen). Das gegarte Fleisch in Alufolie einwickeln und mindestens 8 Minuten ruhen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und mit dem Puderzucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb karamellisieren. Eine Prise Meersalz zugeben und auf einem Teller erkalten lassen. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, ebenfalls die Enden abschneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Weißen und grünen Spargel in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend auf ein trockenes Küchentuch legen. Für die Vinaigrette Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze abspülen und trocken schütteln. 100 ml vom kalten Spargelsud mit Walnuss- und Traubenkernöl, Zitronenschale und-saft, Honig und der Schalotte gut verrühren. Mit Salz und Bergpfeffer abschmecken. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Spargelstangen mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne oder auf dem Grill kräftig anbraten. Granatapfel halbieren und die Kerne austreichen. Minzeblätter in sehr feine Streifen schneiden und unter die Vinaigrette geben. Erdnusskaramell in Stücke brechen. Die gegrillten Spargelstangen flach auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Vinaigrette über dem Spargel verteilen. Die Granatapfelkerne und den Erdnusskaramell darüber streuen. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und neben dem Spargel anrichten.

Michael Kempf am 30. Mai 2014

# Geschmorte Rinder-Schulter mit Fenchel und Pistazien

## Für 4 Personen

### Für die Rinderschulter:

4 Schalotten	1/2 Möhre	1-2 Stiele Staudensellerie
1/2 TL Kümmel	1/2 kandierte Zitrone	1 kg Rinderschulter
2 EL Olivenöl	200 ml Rinderfond	200 ml Espresso
100 ml Rotwein	100 ml Rote Bete Saft	1 Zweig Thymian
1/2 TL Harissa	1 EL geröst. Pistazien	

### Für den rohen Fenchel:

1 Fenchelknolle	2 EL Rapsöl	1 EL Pistazienöl
1 EL Zitronensaft	1/2 TL milder Curry	1 TL Akazienhonig
Meersalz		

### Für den eingelegten Fenchel:

1 Schalotte	1 Fenchelknolle	300 ml Geflügelfond
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	1/2 Sternanis	4 schwarze Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	Pfeffer

Für die Rinderschulter: Schalotten schälen und klein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, ebenfalls klein schneiden. Kümmel grob zerstoßen. Die Zitrone klein schneiden. Rinderschulter salzen und von allen Seiten in einem flachen Topf mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Rinderschulter herausnehmen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kleingeschnittenes Gemüse im Bratenfett anrösten. Mit Rinderjus, Espresso, Rotwein und Rote Bete Saft ablöschen. Rinderschulter, Thymian, Harissa, Kümmel und Zitrone zufügen. Abdecken und im Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Die Rinderschulter im Fond erkalten lassen und herausnehmen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Das weiche gegarte Gemüse durchstreichen, es sorgt für eine gute Bindung. Anschließend den Fond einkochen bis er eine saucenartige Konsistenz und tollen Geschmack erhält.

Für den roh marinierten Fenchel: Die Knolle waschen und trockenreiben. Die Knolle in hauchdünne Scheiben hobeln. Rapsöl, Pistazienöl, Zitronensaft, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zum Fenchel geben. Alles kräftig verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und zur Rinderschulter servieren.

Für den eingelegten Fenchel: Schalotte schälen und fein würfeln. Von der Fenchelknolle 4 schöne Scheiben aus der Mitte schneiden und in eine flache Auflaufform geben. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Die übrigen Fenchelabschnitte fein hacken, mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Backofen auf 110 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Die Schalotten zufügen und darin andünsten. Mit Portwein, Orangensaft, Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gewürznelke zu einem Sirup einkochen lassen. Den eingekochten Fenchelfond untermischen. Alles auf den Fenchelscheiben verteilen und mit Aluolie abdecken. Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Die Rinderschulter in 4 Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen. Die eingelegten Fenchelscheiben auf vier Teller verteilen. Mit etwas Gewürzsud beträufeln. Den roh marinierten Fenchel mit einer Gabel aufrollen und ebenfalls mit dem Fenchelgrün garnieren. Alles mit Rinderschulter, Sauce und Pistazien anrichten. Dazu passen Nudeln oder Brot.

Michael Kempf 01. März 2013

# Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für den Gewürzfond:

40 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	2 Stängel Zitronengras
1 TL Szechuanpfeffer	120 ml Ketjap Manis	120 ml salzarme Sojasauce
120 ml Oystersauce		

### Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilet-Medaillons à 150 g	1-2 Kartoffeln	200 g Frittierfett
Salz	1 Prise Paprikapulver	15 g Haselnüsse
grobes Meersalz	1/2 Bund Sauerklee	

### Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, weiß	3 Stängel glatte Petersilie	800 g Kohlrabi
2 Schalotten	2 EL Butter	Meersalz, Pfeffer

Bereits am Vortag einen Gewürzsud herstellen. Dafür Ingwer mit der Schale sehr fein schneiden. Den Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen und beides sehr fein schneiden.

Den Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann fein mörsern und zusammen mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Ketjap Manis, Sojasauce und Oystersauce in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Fond über Nacht gekühlt ziehen lassen. Dann den Gewürzfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und 65 Grad erhitzen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rindermedaillons in eine schmale Auflaufform geben, den Gewürzfond angießen, alles mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 16 Minuten garen. In der Zwischenzeit für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser blanchieren, dann auf einem Sieb abwaschen und gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüseabschnitte und die Schalen entsaften, anschließend den Saft durch ein feines Sieb passieren. Die Schalotten schälen und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Den Kohlrabisaft und die Senfsaat zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Den Kohlrabiwürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und direkt in die Kohlrabisauce geben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffel waschen und mit der Schale auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel sehr fein aufschneiden. Die Scheiben in kaltem Wasser gut durchwaschen, gut abtrocknen und in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett grob rösten. Sauerklee abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Medaillons aus dem Ofen und der Form nehmen, abtropfen lassen und in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Mit etwas grobem Meersalz würzen. Das Kohlrabiragout in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rinderfilet aufsetzen.

Sauerklee, Kartoffelchips und Haselnüsse über dem Gericht verteilen und servieren.

Michael Kempf am 29. Mai 2015

## Rinder-Filet Terriyaki mit Gemüse und Miso-Creme

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	Meersalz	1 Rote Bete
1 grüner Rettich	2 Möhren	3 EL Orangensaft
2 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	weißer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Zitronengras	1 EL Szechuanpfeffer
300 ml koreanische Sojasauce	700 g Rinderfilet	300 ml Milch
50 g Misopaste		

Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 65 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Rote Bete, Rettich und Möhren gut waschen und schälen. Mit einem asiatischen Gemüseschneider in feine Streifen hobeln. Orangensaft mit Rapsöl, Walnussöl, etwas Salz und Pfeffer mischen, über die Gemüsestreifen gießen, gut untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne leicht rösten, Ketjap Manis, Knoblauch und Zitronengras zugeben und aufkochen. Rinderfilet in 4 Medaillons schneiden und in eine Auflaufform legen, den heißen Gewürzfond darüber gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen. Dann das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Grillpfanne von allen Seiten kurz braten. Die Milch aufkochen. Die Kartoffeln abschütten, durch eine Presse drücken und mit der heißen Milch zu einem cremigen Püree rühren. Mit der Misopaste abschmecken. Mariniertes Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kartoffel-Misopüree daneben aufstreichen. Rinderfilet aufschneiden, auf dem Püree anrichten, mit etwas Gewürzfond und Meersalz würzen.

Michael Kempf Freitag, 19. August 2011

## Zwiebel-Rostbraten mit Sellerie Nicoise

### Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	2 EL Senfsaat	100 ml Apfelsaft
1 Flasche Schwarzbier	50 ml Balsamico	300 ml dunkle Kalbsbrühe
1 TL Speisestärke	Meersalz, Pfeffer	400 g Knollensellerie
2 weiße Zwiebeln	ca. 250 g Frittierfett	1 EL Kapern
1 Zitrone	100 g Staudensellerie	4 EL Rapsöl
4 eingelegte Sardellen	50 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie

Rinderfilet in 4 Medaillons aufteilen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und weichkochen, anschließend abschütten. Den Backofen auf 65 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Schwarzbier mit Balsamico und Jus in einem Schmortopf aufkochen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Dann durch ein feines Sieb streichen. Gekochte Senfsaat zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Medaillons in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann in die Sauce legen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Knollensellerie schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, auf einem sauberen Küchentuch trocken und im ca. 150 Grad heißen Pflanzenfett goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Kapern trocken tupfen, im heißen Frittierfett knusprig frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Staudensellerie waschen, der Länge nach dünn aufschneiden und mit Zitronensaft, 2 EL Rapsöl und Salz marinieren. Das Selleriegrün zupfen und auf ein feuchtes Tuch legen. Staudensellerie aufrollen, auf eine Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Sardellen fein schneiden, mit der Butter in einen Topf geben und goldgelb bräunen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Knollensellerie in einer Pfanne mit 1 EL mit Rapsöl von allen Seiten anrösten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und Sardellen-Nussbutter und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mischen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Staudensellerieröllchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Knollenselleriestifte dazwischen reinstecken. 1 EL Rapsöl mit Salz mischen, die Staudensellerieblätter durchziehen und zwischen den Stiften anrichten. Die frittierten Kapern darüber streuen. Rostbraten aus der Sauce nehmen und neben dem Sellerie anrichten. Mit grobem Meersalz würzen und mit etwas Sauce übergänzen. Zum Schluss die Röstzwiebeln auf dem Fleisch anrichten.

Michael Kempf 30. November 2012



# Salat

## Hirten-Salat

### Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	Meersalz	5 EL Olivenöl
3 rote Paprika	1 Stiel Kerbel	2 Stiele Blattpetersilie
2 Schalotten	80 g Fetakäse	1 EL grüne Oliven

Backofen auf 75 Grad vorheizen. Am Vortag die Tomaten einschneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und mit dem Kerngehäuse nach oben auf ein mit 1 EL Olivenöl bepinseltes Backblech verteilen. Tomaten im Backofen ca. 3 Stunden antrocknen. In einer verschließbaren Lebensmittelbox die getrockneten Tomaten mit 2 EL Olivenöl über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, putzen vierteln und Kerngehäuse entfernen. Auf ein Blech setzen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Meersalz würzen. Mit Backpapier abdecken und ca. 15 Minuten garen. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann häuten und Paprika in Rechtecke teilen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Kräuter mit Paprikarauten und getrockneten Tomaten mischen und mit Klarsichtfolie abdecken.

Michael Kempf am 07. September 2013

## Ligurischer Brot-Salat mit Saibling und Gewürz-Joghurt

### Für 4 Personen

500 g Saiblingfilet	80 g Butter	2 Scheiben Toastbrot
2 Karotten	2 rote Paprikaschoten	1 Zucchini
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	feines Meersalz
1 EL schwarze Oliven	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 Prise Chili, gemahlen	Pfeffer
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Curry
2 Stängel Basilikum		

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen. Saiblingfilet mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter in eine Pfanne geben, schmelzen, dann 2/3 der flüssigen Butter abschütten und zur Seite stellen. Brotscheiben in Streifen schneiden und in der Butterpfanne knusprig rösten. Karotten schälen, Paprika ebenfalls mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Gemüse in Stifte schneiden. Zucchini waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel austreichen und dann Zucchini in Halbmonde schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein würfeln. Ein tiefes Backblech mit etwas flüssiger Butter einpinseln, Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf geben, leicht salzen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten glasig garen. Die Oliven klein schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen streifen und klein hacken. Schalotten und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl im Wok andünsten. Paprika und Karotten zugeben, etwas salzen und knackig anbraten. Zucchini zugeben und leicht anbraten. Gemüse, gehackte Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Meersalz, Chili und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Zitronensaft, Meersalz und Curry verrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit den gerösteten Brotscheiben unter den Salat mischen. Salat auf Tellern anrichten, Saibling aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und auf dem Salat anrichten. Gewürzten Joghurt darüber träufeln.

Michael Kempf Freitag, 3. Juni 2011

## Salat von weißem Spargel und Sauerampfer

### Für 4 Personen

2 EL Semmelbrösel	400 g weißer Spargel	3 EL Rapsöl
Meersalz, weißer Pfeffer	Zucker	1 Zitrone, unbehandelt
3 Aprikosen (frisch oder getrocknet)	2 Eier	1 Bund Sauerampfer
1 TL Senf	3 EL braune Butter	essbare Blüten

In einer Pfanne ohne Fett die Semmelbrösel goldbraun rösten. Spargel schälen, in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Spargel mit Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Aprikosen fein würfeln und unter den Spargelsalat rühren. Die Eier 5 Minuten in der Schale kochen, kurz in Eiswasser abschrecken und noch warm pellen, dann mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Sauerampfer abspülen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Sauerampfer, mit dem Senf, den Semmelbröseln und der braunen Butter unter das zerdrückte Ei heben. Spargelsalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Anschließend die Eimasse darauf anrichten. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Michael Kempf am 31. Mai 2013

## Spitzkohl-Salat mit Apfel und Cashew-Kernen

### Für 4 Personen

800 g Spitzkohl	Salz	1 Boskop-Apfel
1 rote Zwiebel	1 Orange	2 EL Cashewkerne
3 Stiele Minze	2 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl
weißer Pfeffer, Kreuzkümmel		

Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut verkneten und ca.30 Minuten ziehen lassen. Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Orange dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets würfeln. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Aufgefangenen Orangensaft, Rapsöl und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Apfel, Zwiebel, Orangenfilets, Minze und Cashewkernen unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen, erneut abschmecken und servieren. Dazu passt Baguette.

Michael Kempf am 04. Oktober 2013



# Schwein

## Schweine-Bäckchen mit Kraut und Rüben

### Für 2 Personen

6 Schalotten	2 Knoblauchzehen	400 g Schweinebäckchen
Meersalz	1 EL Butterschmalz	200 ml Rotwein
100 ml Kalbsfond	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
300 g Steckrübe	4 EL Butter	ca. 200 ml Mineralwasser
1 Prise Curry, mild	300 g Möhren	30 g Ingwer
300 g Spitzkohl	1 EL Estragonessig	1 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	weißer Pfeffer	ca.1 TL Kümmel, frisch gemahlen
1 EL grober Senf	2 EL Joghurt aus Schafsmilch	

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. 4 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schweinebäckchen salzen, und in einem Schmortopf mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen. Schalotten und Knoblauch im Bratfett anrösten, mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen. Die Bäckchen wieder einlegen, Die Kräuterzweige zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1-1,5 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit Steckrübe schälen, in große Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen, die Steckrüben zugeben, ca. 100 ml Mineralwasser angießen, mit Salz und Curry würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Für das Karottenpüree 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und würfeln. In einem Topf 2 EL Butter Schalotten anschwitzen, Möhren zugeben kurz anschwitzen, ca. 100 ml Mineralwasser angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Möhren fein pürieren. Ingwer schälen, fein reiben und unter die pürierten Möhren mischen, mit Salz abschmecken. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden und Estragonessig, Rapsöl und Haselnussöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kümmel würzen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Evtl. vor dem Servieren nochmal nachwürzen. Die weich geschmorten Bäckchen herausnehmen und den Fond auf dem Herd um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Diesen mit Kümmel und grobem Senf abschmecken. Anschließend die Bäckchen wieder in der Sauce heißlegen. Zum Servieren die Schweinebäckchen mit der Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die pürierten Möhren als Nocken, Steckrüben, Krautsalat und Joghurt daneben anrichten.

Michael Kempf 30. März 2012

# Schweine-Filet mit Spitzkohl-Lasagne und Altbier-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Lasagne:

1 Spitzkohl	50 g Frühstücksspeck	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat	6 Scheiben Roggenbrot	

### Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	1 EL Senfsaat	$\frac{1}{2}$ EL Schwarzkümmel
$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	

### Für die Altbiersauce:

200 ml Altbier	200 ml dunkle Fleischbrühe	2 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer		

Für die Spitzkohl-Brot-Lasagne Den Spitzkohl putzen halbieren und den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Butter in einer zweiten, großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spitzkohl, die Sahne und den Speck zugeben und alles einkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Aus dem Roggenbrot mit einem Metallausstecher (Durchmesser ca. 6 cm. Die Ausstecher auch als Form für die Lasagne benutzen. Gebraucht werden 4 Stück) 12 Scheiben ausstechen Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Metallringe leicht buttern und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Jeweils eine Scheibe Brot als Boden in den Metallring legen. Etwas Spitzkohlmasse einfüllen, erneut eine Scheibe Brot darauf legen, wieder mit Spitzkohlmasse füllen und mit der dritten Brotscheibe abschließen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle vier Lasagne-Ringe fertig sind. Spitzkohllasagne auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Für das Filet Die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Senfsaat und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein mörsern. Petersilienblättchen und Kerbel abzupfen und sehr fein hacken. Mit pürierten Gewürzen mischen. Das Filet in der Kräutermischung wälzen. Dann in Frischhaltefolie, anschließend in Aluminiumfolie fest einrollen. In einem flachen Topf Wasser erhitzen Fleisch hineingeben und etwa 25 Minuten pochieren (bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 65 Grad (Bratenthermometer) hat. Für die Altbiersauce In der Zwischenzeit Bier und Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Die Butter langsam einrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und mit den Metallringen auf vorgewärmte Teller setzen, Metallring vorsichtig entfernen. Das Schweinefilet auspacken, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten. Sauce darüber träufeln.

Michael Kempf am 29. November 2013



# Suppen

## Eintopf von der Forelle japanisch

### Für 4 Personen

2 große Forellen	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
1 Nelke	10 Shiitake-Pilze	1 EL Pflanzenöl
5 EL Sojasauce	20 g Ingwer	100 g Karotten
100 g weißer Rettich	ca. 50 g helle Misopaste	1 Spritzer Limettensaft
Meersalz, Pfeffer	3 Stangen Frühlingslauch	1/2 Bund frischer Koriander

Die Forellen filetieren, die Gräten ziehen und die Haut entfernen.

Von den Karkassen die Kiemen entfernen, dann die Karkassen mit Kopf fein schneiden, mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei niedriger Temperatur langsam aufkochen lassen und ab und zu den Schaum abschöpfen. Sobald der Fond einmal aufgeköcht hat, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Gewürznelke zugeben, Herd ausschalten und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Den Fond durch ein Passiertuch gießen; es sollten mindestens 500 ml Fond entstehen.

Von den Pilzen die Strünke entfernen. Die Pilze in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl kräftig anbraten, mit der Sojasauce ablöschen und darin kurz glasieren. Anschließend in eine Schüssel geben und ziehen lassen.

Ingwer, Karotten und Rettich schälen und fein würfeln.

Den Forellenfond aufkochen und die Misopaste (nach Geschmack) einmischen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüswürfel zugeben und darin gar ziehen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets in schräge Stücke mundgerechte Stücke schneiden.

Den Frühlingslauch gut waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die marinierten Pilze aus der Flüssigkeit nehmen und in feine Streifen schneiden.

Pilze und den Frühlingslauch in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Forellenfiletstücke darauf verteilen und den Koriander darauf streuen. Die heiße Brühe direkt am Tisch aufgießen und genießen.

Michael Kempf am 27. März 2015

## Eintopf von Kraut und Rüben mit Rinder-Brust, Sauer-Rahm

### Für 6 Personen

1 kg Bio-Rinderbrust	80 g Möhre	80 g Knollensellerie
80 g Lauch	1 Zwiebel	Meersalz
300 g Rote Bete	300 g Bundmöhre	300 g Steckrübe
300 g Spitzkraut	1 Bund Schnittlauch	Kreuzkümmel, gemahlen
weißer Pfeffer	50 g Sauerrahm	

Die Rinderbrust in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und langsam aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder entfernen. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und waschen, grob würfeln. Die Zwiebel mit der Schale halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett stark anbräunen. Das gewürfelte Gemüse und die angebräunte Zwiebel nach 1 Stunde mit in den Fleischtopf geben. Mit etwas Meersalz würzen und das Fleisch fertig weich garen. Das Fleisch ist weich, wenn sich eine Fleischgabel oder ein Zahnstocher leicht einstecken und wieder herausziehen lässt. Das Fleisch dann in der Brühe erkalten lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren. Rote Bete, Bundmöhre und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Die passierte Brühe aufkochen und die Gemüswürfel darin garen. Spitzkraut waschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in Quadrate schneiden. Ebenfalls zur Brühe geben und mitgaren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Eintopf mit Meersalz, Kreuzkümmel und weißem Pfeffer abschmecken. Die Fleischwürfel zugeben, erhitzen und dann in tiefen Tellern anrichten. Etwas Sauerrahm darauf geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Michael Kempf 02. Januar 2012

## Erdnuss-Eintopf aus Guinea mit Lamm-Hüfte

### Für 6 Personen

3 Möhren	1 Weißkohl (ca. 1 kg)	400 g Lammhüfte
600 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Zwiebel
2 rote Paprika	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1 EL Kreuzkümmel
1 Zweig Thymian	100 g Erdnussbutter	1 TL grobkörniger Senf
300 g Dosen-Tomaten	100 g Okraschoten	150 g Maiskörner
150 g Kidneybohnen	1 Prise Curry	1 Prise Chilipulver
frischer Ingwer	1 Spritzer Mangosaft	

Möhren schälen und klein würfeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk heraus schneiden und den Kohl in feine Würfel schneiden. Die Lammhüfte in Würfel schneiden und mit Kohl und Möhren in der Gemüsebrühe gar kochen, leicht salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einem Topf mit 1 EL Butter und Zwiebel anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, Thymianzweig zugeben und langsam die Erdnussbutter untermischen. Dann die Gemüsebrühe mit Fleisch, Kohl und Möhren zugeben. Senf und Tomaten untermischen, gut umrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Okraschoten fein schneiden und zuletzt mit Mais und Bohnen untermischen. Den Eintopf mit Salz, Curry, Chilipulver, Ingwer und Mangosaft abschmecken.

Michael Kempf 16. Dezember 2011

## Rote Bete Gazpacho, Calamaretti und Schnittlauch-Schmand

### Für 4 Personen

400 g Rote Bete	1 Salatgurke	1 rote Paprika
1 Schalotte	150 ml Rote Bete Saft	100 ml Tomatensaft
100 ml Olivenöl	1 Zitrone	Meersalz
Chilipulver	1/2 Bund Schnittlauch	100 g Schmand
200 g Calamaretti	2 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer

Rote Bete mit der Schale kochen, erst anschließend schälen. Salatgurke waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und grob schneiden. Rote Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Hälfte der Roten Bete grob würfeln und mit dem Rote Bete Saft, Gurke, Paprika, Schalotte, Tomatensaft und Olivenöl im Mixer fein pürieren. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Rote Bete Suppe mit etwas Zitronensaft, Salz und Chilipulver abschmecken, dann durch ein feines Sieb streichen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schmand mit dem Schnittlauch verrühren und mit Meersalz abschmecken. Die restliche Rote Bete in feine Würfel schneiden. Calamaretti waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl heiß anbraten, mit einem Spritzer Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rote Bete-Würfel und Calamaretti in die Mitte der Suppenteller geben, die Gazpacho angießen. Den Schnittlauchschand in kleinen Schälchen mit Löffel anrichten.

Michael Kempf Freitag, 28. Januar 2011

## Steckrüben-Kokos-Suppe mit Limetten-Blättern

### Für 4 Personen

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	300 g Steckrübe
4 Stiele Zitronengras	20 g Ingwer	4 Kaffirlimettenblätter
2 EL	Entenschmalz	400 ml Gemüsebrühe
100 ml Rieslingsekt	1 EL Curry (Mumbai)	100 ml Kokosmilch (ungesüßt)
3 Zweige Koriander	Meersalz	Saft von 1 Limette
200 g Büsumer Krabben	1 TL Rapsöl	1 EL Kokosflocken, geröstet

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steckrübe waschen, schälen und fein würfeln. Vom Zitronengras die Enden abschneiden und die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras, Ingwer mit Schale und Limettenblätter sehr fein schneiden. Schmalz erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten- Steckrübe zugeben und ebenfalls ca. 3 Minuten braten. Ingwer, Zitronengras und Limettenschale unterrühren. Curry darüber stäuben und weitere ca. 2 Minuten schmoren. Gemüsebrühe und Sekt zufügen und weich kochen. Von 1 Zweig Koriander die Blättchen abzupfen und mit Kokosmilch zur Suppe geben. Aufkochen lassen und alles fein pürieren. Nach Belieben die Suppe durch Siebe streichen. Mit Salz und der Hälfte Limettensaft abschmecken. Krabben abspülen und trockentupfen. Übrige Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Mit den Krabben, übrigen Limettensaft und Öl mischen. Krabbenmischung auf vorgewärmte Teller verteilen Suppe dazu geben. Mit Kokosflocken anrichten.

Michael Kempf 21. Dezember 2012

# Suppe vom Waldorf-Salat mit lackiertem Lachs

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

3 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Butter
250 g Knollensellerie	1 Apfel (Boskop)	80 ml Weißwein
80 ml Wermut	400 ml Geflügelbrühe	200 ml Milch
Meersalz, weißer Pfeffer	2 EL Walnüsse	1 EL Zucker

### Für das Apfel-Sellerie-Confit:

1 Apfel (Boskoop)	100 g Knollensellerie	250 ml Portwein
mildes Curry	Piment-d'Espelette	geröstete Senfsaat
Meersalz	2 EL Walnussöl	

### Für den Lachs:

300 g Lachsfilet mit Haut	1 EL Rapsöl	2 EL Sojasauce
2 EL Ketjap Manis	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL tasmanischer Pfeffer

Für die Suppe:

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Vom Sellerie die feinen grünen Blättchen abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Apfel und Knollensellerie schälen, würfeln und mit andünsten. Mit dem Weißwein und Wermut ablöschen und einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und das Gemüse weich garen. Anschließend Milch zugeben, einmal aufkochen. Dann alles fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Confit:

Apfel und Knollensellerie schälen und sehr fein würfeln. Den Portwein um zwei Drittel einkochen, Apfel- und Selleriewürfel zugeben und solange weiter einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Curry, Piment d'Espelette, Senfsaat, Meersalz und Nussöl abschmecken.

Für den Lachs:

Lachsfilet in 4 Stücke teilen. Die Lachsfilets nur mit der Hautseite in wenig Rapsöl in einer Pfanne kross anbraten. Sojasauce mit Ketjap Manis, dem Honig und dem Pfeffer zum Sirup einkochen. Lachs aus der Pfanne nehmen. Mit dem Lack einpinseln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Zucker darüber streuen, karamellisieren und hacken. Mit zwei Kaffeelöffeln in jeden Suppenteller drei Nocken Confit sternförmig anrichten. Den lackierten Lachs in die Mitte setzen und mit den Nüssen und dem gehackten Selleriegrün garnieren. Die Suppe aufmixen und am Tisch angießen.

Michael Kempf 15. Februar 2013



# Vegetarisch

## Berliner Senf-Eier mit Bärlauch und Pfefferkaramell

### Für 4 Personen

200 g Rote Bete	Salz, Pfeffer	1/2 Zitrone
2 EL Rapsöl	1 Apfel	200 g Salatgurke
2 EL saure Sahne	1 EL weißer Balsamico	8 Eier
1 Bund Bärlauch	2 Schalotten	100 ml Rieslingsekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 ml Sahne
weißer Pfeffer	1 Msp. Safranfäden	2 EL grober Senf
1 EL brauner Zucker		

Die Rote Bete Knollen waschen und in der Schale in einem Topf mit Salzwasser garen, herausnehmen und abkühlen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gekochte Rote Bete schälen, dann fein würfeln und mit dem Rapsöl und dem Zitronensaft vermengen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und mit der Rote Bete mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Mit der sauren Sahne und dem Essig vermischen und abschmecken. Die Eier 5 Minuten kochen. Dann kurz abschrecken. Den Bärlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce:

Die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen, die Sahne zugeben, kurz aufkochen und Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen und in die heiße Sauce Safran und Senf untermixen. Die Eier vorsichtig pellen. Mit einem Metallring Rote Bete und Gurkensalat nebeneinander auf vorgewärmten Tellern flach anrichten. Jeweils ein Ei aufsetzen, mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Mit schwarzem Pfeffer würzen. Die Sauce aufschäumen und um die beiden Salate anrichten. Zum Schluss fein geschnittenen Bärlauch über das Gericht streuen und servieren.

Michael Kempf am 31. Mai 2013

## Berliner Senfei mit Rote Bete

### Für 4 Personen

400 g Kartoffeln	1/2 TL Kümmel	Salz
50 g Butter	400 g Rote Bete	Saft, Schale einer Zitrone
1 Apfel	2 EL Rapsöl	300 ml Gemüsebrühe, hell
100 ml trockener Wermut	100 ml Sahne	2 EL grober Senf
1 Prise Cayennepfeffer	1 Gemüsezwiebel	1 EL Pflanzenöl
4 Eier	1 Prise Muskatnuss	1 EL Schnittlauchröllchen

Die Kartoffeln waschen, mit Kümmel in Salzwasser garen, anschließend schälen und warm stellen. Die Butter bräunen. Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Diese salzen und mit Saft und Schale der Zitrone abschmecken. Den Apfel schälen, würfeln und mit dem Rapsöl unter die Rote-Bete-Würfel mischen. Nochmals abschmecken und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe mit dem Wermut in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Sahne und Senf zugeben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Gemüsezwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit etwas Pflanzenöl goldgelb bräunen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die zimmerwarmen Eier 6 Minuten kochen, kurz in Eiswasser abschrecken und schälen. Warmstellen. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen. Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zum Schluss die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Michael Kempf am 12. Dezember 2014

## Bratkartoffel-Salat mit pochiertem Eigelb und Croutons

### Für 4 Personen

500 g La Rate Kartoffeln	4 EL Olivenöl	2 Schalotten
300 ml Geflügelbrühe	3 EL süßer Senf	1 EL Estragonessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Radieschen	1/2 Bund Schnittlauch
2 Brezeln	2 EL Butter	4 Eier

Kartoffeln waschen und gut bürsten. Dann in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl langsam goldgelb braten. Schalotten schälen, fein würfeln und kurz vor Ende der Garzeit mit zu den Kartoffeln geben und anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette die Geflügelbrühe erwärmen. Den süßen Senf und das restliche Olivenöl einrühren und mit Estragonessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing warm über die Kartoffelscheiben geben und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken. Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zusammen mit den Radieschen unter den Salat heben. Brezeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter knusprig braten. Eier trennen, das Eigelb in eine Schöpfkelle geben und in siedendem (nicht kochendem) Wasser ca. eine Minute pochieren. Den Bratkartoffelsalat auf Tellern anrichten, das pochierte Eigelb vorsichtig darauf setzen, leicht salzen, Brezelcroutons darüber streuen.

Michael Kempf Freitag, 19. September

## Burger von Karotte mit Koriander-Schmand und Röstzwiebeln

### Für 4 Personen

400 g Bio-Karotten	200 g grobe Haferflocken	2 EL grobkörniger Senf
2 Eigelb	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Piment d'Espelette	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
3 weiße Zwiebeln	ca. 200 g Frittierfett	1/4 Bund Koriander
3 Zweige Minze	1/2 Bio-Zitrone	200 g Schmand
4 Vollkornbrötchen	1 Romatomate	Vogelmiere

Die Karotten schälen und grob reiben. Die Haferflocken, den Senf und die Eigelbe zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Piment d'Espelette gut abschmecken. Diese Masse mindestens 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (170 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Karottenmasse nochmals abschmecken, in vier Teile portionieren und mit befeuchteten Händen wie Frikadellen formen. Die Karottenfrikadellen leicht melieren und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech setzen und im Backofen ca. 6 Minuten fertig garen. Die weißen Zwiebeln schälen, vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Diese in ungesalzenem Wasser ca. 4 Minuten kochen, dann abschütten und die Zwiebelstreifen auf einem Küchentuch trocknen. In einem Topf mit Frittierfett die Zwiebeln langsam goldgelb frittieren. Mit einer Fleischgabel ab und zu rühren, sonst entsteht ein „Nest“. Anschließend die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Koriander und die Minze abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitronen heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Schmand mit Zitronenschale, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, die Kräuter untermischen. Brötchen halbieren und tosten. Tomate waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Vogelmiere waschen und trocken schütteln. Zum Anrichten die unteren Brötchenhälften mit Korianderschmand bestreichen. Eine Tomatenscheibe und die Karottenfrikadelle auflegen. Darauf Korianderschmand streichen und wieder eine Tomatenscheibe, etwas Vogelmiere und die Röstzwiebeln darauf verteilen. Obere Brötchenhälfte mit Korianderschmand bestreichen, aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 06. September 2013

# Curry von der Steckrübe mit Kokos-Milch und Linsen-Chips

## Für 4 Personen

### Für die Linsenchips:

60 g kleine feine Berglinsen    Salz    1 EL Tempuramehl  
weißer Pfeffer

### Für das Curry:

1 Knoblauchzehe	ca. 10 g Ingwer	1 rote Chilischote
400 g Möhren	400 g Steckrübe	150 g rote Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	1 Bio-Limette
4 EL Öl	2 TL Tomatenmark	1 EL Currypulver
100 ml Weißwein	400 ml ungesüßte Kokosmilch	Salz, Pfeffer

Die Linsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann Linsen abschütten und gut abtropfen lassen, das Abtropfwasser auffangen. Die Linsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abtropfen und 1 EL der gegarten Linsen beiseite stellen. Die restlichen Linsen mit etwas Abtropfwasser und Tempuramehl zu einer dickflüssigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Linsenchips:

Die Linsenmasse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aufstreichen, die zurückbehaltenen Linsen aufstreuen und andrücken. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten goldgelb und knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Für das Curry:

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Steckrübe schälen und zuerst in 1/2 cm dünne Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße und Hellgrüne quer in 1/2 cm dünne Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, das Grün abzupfen und beiseite legen. Staudenselleriestangen quer in Stücke schneiden. Limette waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen, Knoblauch, die Hälfte des Ingwers und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Currypulver dazugeben, kurz anschwitzen, alles mit Weißwein ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen, kurz aufkochen lassen, Möhren und Steckrüben hinzufügen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Nach 20 Minuten Garzeit die roten Zwiebeln, nach 25 Minuten den restlichen Ingwer, Staudenselleriestücke und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Das fertig gegarte Curry mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken. Curry in einer Schüssel anrichten und mit Linsenchips servieren.

Michael Kempf am 18. Oktober 2013

## Falafel mit Gelber Bete und Holunder-Emulsion

### Für 4 Personen

1 EL Blaumohn	4 EL Rapsöl	grobes Meersalz
400 g Gelbe Bete	300 ml Holundersaft	400 g getrocknete Kichererbsen
6 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
1 Biozitrone	1/2 Bund frischer Koriander	1 Prise Mumbaicurry
1 Prise Chili, gemahlen	feines Meersalz	300 g Pflanzenöl
4 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mohn in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Dann den Mohn in einem Cutter fein mixen, in eine kleine Schüssel geben und mit dem Rapsöl aufgießen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Gelbe Bete waschen, auf das Salz setze und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich garen. Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und in Spalten schneiden. Holundersaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und durch den Fleischwolf drehen (grobe Scheibe) drehen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, anschließend zu den vorbereiteten Kichererbsen geben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, -saft und Koriandergrün mit dem restlichen Olivenöl ebenfalls zu den Kichererbsen geben. Mit Curry, Chili und Salz würzen und alles gut vermischen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in 160 Grad heißem Pflanzenöl langsam goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den eingekochten Holundersaft wieder erhitzen, mit 2 EL kalter Butter montieren und mit Salz abschmecken. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die gelbe Bete darin warmschwenken. Gelbe Bete auf Teller geben, Holunderemulsion und Mohnöl dazwischen anrichten, Falafel dazwischen setzen.

Michael Kempf Freitag, 25. Februar 2011

## Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen

### Für 4 Personen

#### Für das Getreide:

70 g Quinoa	70 g Gerste	70 g Buchweizen
500 g Pflanzenöl	Meersalz	

#### Für die Quinoakörner:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
150 g Quinoa	200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Ras el Hanout	3 Stiele Minze	

#### Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	300 ml Gemüsefond	1 Schalotte
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	½ Sternanis	4 Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt	1 Nelke	

#### Für den marinierten Fenchel:

1 Fenchelknolle	3 EL Rapsöl	3 EL Orangensaft
1/2 TL milder Curry	1 TL Akazienhonig	Meersalz, Pfeffer

#### Für das Anrichten:

2 Orangen	150 g Schafsjoghurt	
-----------	---------------------	--

Für das frittierte Getreide:

Getreide zum Frittieren (z.B. am Vortag) getrennt und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Dann abschütten. Gekochtes Getreide auf Backpapier verteilen und ca. 3-4 Stunden, im Backofen bei etwa 60 Grad trocknen.

Für die Quinoakörner: Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Meersalz und Ras el Hanout zugeben und mit Deckel bei niedriger Temperatur bissfest garen. Ab und zu umrühren. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben.

Für den eingelegten Fenchel: Fenchel putzen und halbieren. 4 schöne Scheiben aus der Mitte der Fenchelknolle schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Fenchelabschnitte fein hacken und mit dem Gemüsefond einkochen, anschließend passieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Schalotten darin andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Gewürze zugeben und alles zu einem Sirup einkochen lassen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fenchelfond über die Fenchelscheiben geben, mit Alufolie abdecken, ca. 30 Minuten garen.

Für den roh marinierten Fenchel: Den Fenchel waschen und hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln). Öl, Orangensaft, Honig und Gewürze zugeben und abschmecken. Alles kräftig durchkneten, ziehen lassen und nachschmecken. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets heraus trennen. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und das gekochte und getrocknete Getreide goldgelb frittieren, es sollte wie Popcorn aufplatzen, herausnehmen und salzen. Die geschmorten Fenchelscheiben und gegarte Quinoa auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fenchelscheiben mit dem eingekochten Sirup beträufeln. Das frittierte Getreide mischen und darüber streuen. Mit Fenchelsalat, Orangenfilets und Joghurt anrichten.

Michael Kempf am 24. Januar 2014

## Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum

### Für 4 Personen

200 g Berglinsen	300 ml Karottensaft	400 g Bio-Karotten mit Grün
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 TL milder Curry	1 TL Tomatenmark	1 Bio-Limette
Salz	200 g Staudensellerie	100 ml ungesüßte Kokosmilch
10 g Ingwerknolle	3 Zweige Koriander	1 EL Leinsamen

Die Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Karottensaft auf die Hälfte einkochen. Die Karotten schälen. Das Grün gut waschen und aufbewahren. Die Karotten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butter goldgelb bräunen. Die Linsen gut ab abtropfen (das Abtropfwasser aufbewahren!) und mit den Karottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Curry darüber stäuben und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Abtropfwasser der Linsen ablöschen. Die Linsen und Karotten garen, evtl. noch etwas Abtropfwasser zugeben. In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von einer halben Limette zum Karottensaft geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Staudensellerie gut waschen, fein würfeln und zu den Linsen geben. Die Selleriewürfel sollten im fertigen Curry noch knackig sein. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichem Limettensaft und -schale und mit dem geriebenem Ingwer abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren. Das Curry in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit den Leinsamen und dem Karottengrün garnieren. Zum Schluss den KarottenLimetten-Schaum auf das Curry geben. Dazu passen Papadums.

Tipp:

Der Möhrenschaum wird stabiler, wenn man ihn mit 1/2 TL Lecithin (Emulgator) aufmixt.

Michael Kempf am 02. Januar 2015

# Gemüse-Krapfen mit Schwarzwurzel-Kompott

## Für 4 Personen

### Für das Schwarzwurzelkompott:

600 g Schwarzwurzeln	Saft von 1 Zitrone	4 Schalotten
1 EL Butter	150 ml Weißwein	150 ml Wermut
Salz	300 ml Sahne	weißer Pfeffer

### Für den Brandteig:

125 g Butter	1 Prise Salz	250 g Mehl
4 Eier	Pfeffer, Muskat	

### Für die Gemüsefüllung:

500 g Kartoffeln, mehlig	200 g Karotten	200 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen	100 g Schalotten	1 EL Rapsöl
2 EL Pinienkerne	1 kg Frittierfett	

### Für den Salat:

60 g Feldsalat	3 EL Estragonessig	Salz, Pfeffer, Zucker
5 EL Olivenöl		

Für das Schwarzwurzelkompott:

Die Schalotten schälen und in der Butter glasig andünsten. Schwarzwurzeln waschen, schälen (am besten mit Latex- oder Gummihandschuhen) und in etwas Zitronenwasser legen. Schalotten schälen und würfeln. Schwarzwurzeln schräg in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin anbraten. Schwarzwurzeln zugeben und mit braten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Sahne zugeben, Schwarzwurzeln weitere ca. 5 Minuten weich garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es sollte eine schöne cremige Sauce entstehen. Falls diese zu flüssig ist, die Schwarzwurzeln herausnehmen und die Sauce einkochen.

Für den Brandteig:

Butter, 450 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Mehl unterrühren. Dabei bilden sich Klumpen und der Teig setzt am Boden etwas an. Solange rühren, bis sich eine weiße Schicht am Boden bildet. Die warme Teigmasse in eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen. Die Eier nach und nach mit den Knethaken des Handrührgerätes unterrühren.

Für die Füllung:

Kartoffeln waschen und in der Schale weich kochen. Kartoffeln abgießen und pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und gut ausdämpfen lassen. Das restliche Gemüse waschen, schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Schalotten und Knoblauch, dann das übrige Gemüse darin anrösten. Mit etwas Salz würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und grob hacken. Kartoffeln, Gemüswürfel und Pinienkerne unter den Brandteig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Für den Salat Feldsalat abspülen und trockenschütteln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine Marinade rühren. Frittierfett erhitzen. Die Krapfen mit 2 Esslöffeln zu Nocken formen. Im heißen Fett goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Feldsalat mit der Marinade mischen. Das Schwarzwurzelkompott mit Gemüsekräpfen und Feldsalat anrichten.

Michael Kempf am 27. Dezember 2013

## Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

1 Schalotte	2 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein
450 ml Orangensaft	4 Fenchelsamen	1/2 Sternanis
4 schwarze Pfefferkörner	½ Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
3 Fenchelknollen	½ Bio-Zitrone	6 EL Rapsöl
1 TL Akazienhonig	1/2 TL mildes Currypulver	Meersalz, Pfeffer
2 EL Räuchermehl	300 g Feta-Käse	400 g Erdbeeren
1 Bio-Limette		

Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL braunen Zucker in einem Topf karamellisieren, Schalotte zugeben und mit Portwein und 400 ml Orangensaft ablöschen. Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke zugeben und die Flüssigkeit zum Sirup einkochen. Fenchel putzen, waschen und insgesamt 4 schöne (ca. 4-5mm dicke) Scheiben aus der Mitte der Fenchelknollen schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben. Restlichen Fenchel hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln), in eine Schüssel geben. Die Orangensaft-Portwein-Reduktion durch ein Sieb passieren und über die Fenchelscheiben auf dem Backblech gießen. Das Backblech mit Alufolie abdecken und die Fenchelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Zitrone heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Den Saft auspressen. Zitronensaft mit 4 EL Rapsöl, 50 ml Orangensaft, Honig, Zitronenschale, Curry, einer Prise Salz und Pfeffer zum gehobelten Fenchel geben. Alles kräftig durchkneten, ca. 15 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Die Douglasienzweige in einen Kugelgrill (Alternative:

großer Topf mit Gittereinlage) legen und mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Den Feta auf ein Gitter legen und direkt in

den Rauch stellen. Mit dem Grill –oder Topfdeckel gut verschließen und 10 Minuten räuchern. (Achtung:

Wenn nicht im Freien, sondern im Topf in der Küche geräuchert wird, muss diese gut durchlüftet werden.) Geräucherten Feta herausnehmen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl marinieren. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die Limette abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe etwas Limettenschale über die Erdbeeren reiben. Erdbeeren mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Anrichten die Fenchelscheiben auf die Tellermitte geben, die Fetawürfel darum herum verteilen. Marinierten rohen Fenchel dazwischen anrichten, die Erdbeeren obenauf geben und alles mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 13. Juni 2014

# Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat

## Für 4 Personen

2 Auberginen	50 ml Pflanzenöl	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	400ml Tomatensaft	1 Bio-Limette
1 TL Harissa	1 Spritzer Orangenblütenwasser	1 Prise Ras-el-Hanout
etwas Salz	1 Prise brauner Zucker	2 Zweige Thymian
1 Salatgurke	2 EL weißer Balsamico	2 EL Rapsöl
etwas weißer Pfeffer	1 Msp. Sesampaste (Tahin)	1 Granatapfel
1 kleine Bio-Orange	1 TL schwarzer Sesam	1 EL Pankomehl
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	200 g Joghurt aus Schafsmilch
1 Prise Curry	1 Prise Kreuzkümmel	4 kleine Fladenbrot

Die Auberginen waschen, in Spalten schneiden und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln (1 gehackte Knoblauchzehe zur Seite stellen) und im Bratfett goldgelb anbraten. Mit dem Tomatensaft ablöschen, zu einer sämigen Sauce einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Tomatensauce mit etwas Limettenschale und -saft, Harissa, Orangenblütenwasser, Ras el Hanout, Salz und braunem Zucker würzen und abschmecken. Die Auberginen-Spalten und den Thymian einlegen und bei niedriger Temperatur weich garen, anschließend im Fond abkühlen lassen.

Die Salatgurke waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Gurke in feine Würfel schneiden. Essig und Rapsöl zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz, Pfeffer und Sesampaste abschmecken. Über die Gurkenwürfel geben und vermischen. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herausstreichen und mit den marinierten Gurken mischen.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. In einer Pfanne ohne Fett Sesam mit Pankomehl anrösten, diesen Crunch mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit restlichem Knoblauch, den Kräutern und etwas Limettenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im Backofen bei ca. 100 Grad erwärmen. Die Auberginenspalten in der Sauce glasieren (erwärmen) und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce angießen. Den Gurken-Granatapfel-Salat darauf verteilen und den Joghurt in kleinen Klecksen auf dem Salat anrichten. Zum Schluss den Crunch mit einem Teelöffel darauf geben. Das Fladenbrot dazu reichen.

Michael Kempf am 10. April 2015

## Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen

110 g Butter	2 Schalotten	200 ml Sherry
100 ml Orangensaft	Meersalz, weißer Pfeffer	4 Chicorée
4 Flaschentomaten	1 roter Chicorée	1 Bio-Limette
50 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut	1 Ei
3 Eigelbe	1 EL Tomatenmark	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Crème-fraîche	2 EL Pflanzenöl	100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen	1 EL Rapsöl	1 EL heller Balsamico

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

100 g Butter in einem Topf goldgelb bräunen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Mit Sherry und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Chicorée halbieren und in einem flachen Topf oder in eine Auflaufform mit der Schnittkante nach unten legen. Den Sherry-Orangensaft-Fond angießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten (je nach Dicke der Chicorée) schmoren. Diese sollten außen weich und innen noch Biss haben.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel mit etwas Salz würzen, flach auf einem Küchentuch verteilen und ca. 10 Minuten abtropfen lassen.

Den roten Chicorée für ca. 10 Minuten im warmen Wasser einlegen, dann herausnehmen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Für die Hollandaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Weißwein, Wermut mit den Ei, Eigelben, Limettensaft und –schale in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen verrühren und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse beginnt zu binden (auf ca. 70 Grad erhitzen). Die noch warme flüssige Butter langsam unterrühren. Mit dem Tomatenmark, dem Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Gegarten Chicorée aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Fond in einen Topf geben und um ca. 1/3 einkochen, dann durch ein feines Sieb streichen und die Crème fraîche einmischen. Geschmorten Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldgelb anbraten. Auf ein Blech setzen, abwechselnd Tomatenwürfel und Ziegenfrischkäse in die Mitte der Staude verteilen. Die Tomatenhollandaise darüber verteilen und im Backofen mit starker Oberhitze gratinieren.

Die Erdnüsse grob hacken. Die roten Chicorée-Streifen mit 1 EL Rapsöl, Essig und etwas Salz marinieren, den gratinierten Chicorée auf vorgewärmten Teller anrichten, die marinierten Streifen und die Erdnüsse darauf verteilen. Die Sauce aufschäumen, angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 13. März 2015

# Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	150 g Hartweizenmehl
4 Eigelb	weißer Pfeffer	200 g Rosenkohlröschen
1 Schalotte	300 ml Gemüsefond	80 ml Sahne
80 ml Milch	100 g Ziegenfrischkäse	ca. 200 g Frittierfett
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Hartweizenmehl und Eigelb, etwas Salz und Pfeffer zum einen glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Nocken formen und diese in erhitztes (nicht kochendes) Salzwasser geben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar. Die Gnocchi herausnehmen und abtropfen lassen. Vom Rosenkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, den Stunk abschneiden und die Rosenkohlblätter einzeln lösen. Blättchen von 3 Rosenkohlröschen zur Seite stellen, die übrigen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte um etwa die Hälfte einkochen, Milch und Sahne zugeben, kurz aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren. Ziegenkäse (bis auf ca. 15 g) untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rohen Rosenkohlblättchen in einem Topf mit heißem Frittierfett knusprig frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gnocchi mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne goldgelb bräunen, Blanchierte Rosenkohlblättchen untermischen Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Gnocchi mit Rosenkohl anrichten, restlichen Ziegenkäse darauf zupfen. Sauce angießen, die frittierten Rosenkohlblätter darüber streuen und servieren.

Michael Kempf am 20. Februar 2015

# Grüne Gazpacho mit Falafel im Fladenbrot

## Für 4 Personen

### Für die Gazpacho:

1 Salatgurke	2 grüne Paprika	ca. 100 g gelbe Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Blattpetersilie
3 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Meersalz, Piment-d'Espelette

### Für die Falafel:

300 g Kichererbsen, getr.	1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander
6 Schalotten	3 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
Meersalz, Piment-d'Espelette	Curry (z.B. Mumbai-Curry)	ca. 500 g Frittierfett
2 Stängel Minze	200 g Joghurt	Kreuzkümmel
50 g grüner Salat	2 Fladenbrote	

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen. Für die Gazpacho die Gurke waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein schneiden. Die Tomaten waschen und fein schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zusammen mit Gurke, Paprika, Tomaten, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben. Olivenöl und Zucker untermischen, mit Salz und dem Piment D'Espelette abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend alles in einem Mixer sehr fein pürieren, nochmals abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Für die Falafel die eingeweichten Kichererbsen abschütten und dann durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und 2 gehackte Knoblauchzehen glasig andünsten und zum Kichererbsenmus geben. Saft und etwas Schale der Zitrone, 1 EL Olivenöl und die Hälfte vom Koriander zugeben und mit Salz, Piment d'Espelette und Curry abschmecken. Aus der Masse kleine Falafel-Bällchen formen und diese in einer Fritteuse bei 160 Grad oder einem Topf mit heißem Frittierfett langsam frittieren. Die frittierten Falafel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Minze, restlichem Koriander, etwas Zitronenschale und einer gehackten Knoblauchzehen vermischen. Mit Salz, Curry und Kreuzkümmel abschmecken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Fladenbrote aufschneiden, jede Hälfte mit dem vorbereiteten Joghurt bestreichen und wie eine Schultüte aufrollen. Einige Salatblätter und Falafelbällchen in die Brottüten einfüllen. Die gekühlte Gazpacho in tiefen Tellern anrichten und etwas Olivenöl in feinen Tropfen darauf verteilen. Das Brot auf einem separaten Teller zur Gazpacho servieren.

Michael Kempf am 01. August 2014

## Grünkern-Soufflé mit Kürbis-Curry-Ragout

### Für 5 Personen

600 g Muskatkürbis-Fruchtfleisch	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	200 g Butter	1 EL Curry, mild
200 ml Gemüsebrühe	200 ml Orangensaft	160 g Grünkern, geschrotet
500 ml Milch	Meersalz, Pfeffer, Muskat	10 Eigelbe
7 Eiweiß	Mehl	2 Stängel Koriander
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Kürbiskernöl	

Kürbis schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit 30 g Butter die Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz danach die Kürbiswürfel. Kurz anbraten und mit Curry bestäuben. Mit Kürbisfond und Orangensaft ablöschen und langsam köcheln lassen, bis der Kürbis eine sämige Konsistenz hat. Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Grünkernschrot mit der Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in einem Topf aufkochen, dann vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Eigelbe mit 160 g Butter schaumig aufschlagen. Eiweiß steif schlagen. Gequellten Schrot mit der Milch unter die Ei-Butter-Masse mischen. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben. 5 Souffléförmchen (ca. 300 ml Inhalt) mit Butter ausfetten und mit Mehl abstauben. Die Masse einfüllen. Die Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen, heißes Wasser in das Backblech gießen und so in den vorgeheizten Backofen schieben, die Soufflés ca. 15 Minuten garen. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Das Kürbisragout mit Meersalz, Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken und den Koriander zugeben. Das Ragout in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Soufflés aus den Formen stürzen und auf dem Ragout anrichten. Etwas Kürbisöl auf das Kürbisragout tröpfeln und servieren.

Michael Kempf 27. Januar 2012

## Kandierte Aubergine mit Paprika und Hirse

### Für 4 Personen

250 g Hirse	2 rote Paprika	3 EL Olivenöl
2 Zweig Thymian	1 Aubergine	Meersalz
1 Prise Puderzucker	1 Prise Baharat	800 ml Gemüsebrühe
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Prise milder Curry	2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze
1 EL kandierte Zitronenschale	1 Granatapfel	200 g Frittierfett
150 g Joghurt aus Schafsmilch		

Am Vortag 50 g Hirse in einem Topf mit reichlich Wasser sehr weich kochen. Dann auf ein Backpapier geben und über Nacht an einem warmen Ort trocknen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse herausnehmen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und Paprika in Würfel schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Die Aubergine waschen, in feine Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne goldgelb rösten. Mit Meersalz, Puderzucker, Baharat würzen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Thymian auf die Auberginenscheiben verteilen, in eine Auflaufform geben und marinieren lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, 200 g Hirse zugeben und mit anrösten. 2/3 der heißen Gemüsebrühe zugeben und bei niedriger Temperatur langsam garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Mit Meersalz, Curry und etwas Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Kräuter mit den Paprikawürfeln zur Hirse geben. Kandierte Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Granatapfelkerne aus der Schale löffeln. Getrocknete Hirse im heißen Frittierfett aufpuffen lassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auberginenscheiben im Backofen bei 120 Grad erwärmen. Hirsegemüse auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Aubergine zusammenfalten und auf der Hirse anrichten. Granatapfelkerne, kandierte Zitrone, frittierte Hirse und Schafsjoghurt auf der Aubergine anrichten.

Michael Kempf 17. August 2012

# Knollen-Sellerie, Pfirsich, Pfeffer-Soße, Frischkäse

## Für 4 Personen

4 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter	1 TL Fenchelsamen
250 g feines Salz	250 g Mehl	2 Eier
70 ml Wasser	3 Sellerieknollen à ca. 400 g	6 Walnusskernhälften
1 EL Butter	1 TL rosa Pfefferbeeren	4 EL Estragonessig
3 EL Traubekernöl	1 TL Honig	Meersalz, Pfeffer
2 reife Pfirsiche	1 EL brauner Zucker	80 g Ziegenfrischkäse

Den Salzteig zum Garen des Selleries am Vortag zubereiten. Dafür Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Dann mit Salz, Mehl, Eiern und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, am besten aber über Nacht! Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Sellerieknollen sehr gut bürsten und abwaschen. Selleriegrün entfernen, waschen, abtrocknen lassen und für die Dekoration zur Seite legen. Den Salzteig dünn ausrollen und zwei Sellerieknollen einzeln in den Salzteig einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen. Die Garprobe erfolgt mit einem Zahnstocher. Den Knollensellerie im Salzteig abkühlen lassen. Dann Salzteig entfernen und den Sellerie in schöne Spalten (mit Schale) schneiden. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Restliche Sellerieknolle in grobe Stücke schneiden und in einen Entsafter geben und entsaften. (Ersatzweise kann man auch 150 ml Sellerie-Gemüsesaft verwenden.) Selleriesaft und 1 EL Butter in einen Topf geben und dickflüssig einkochen. Für die Pfeffer-Vinaigrette die Pfefferbeeren in ein grobmaschiges Sieb geben und leicht verreiben. Die abgeseibte Pfefferschale wird für die Vinaigrette verwendet. Die Pfefferbeerenreste im Sieb werden nicht mehr gebraucht. 2 EL Estragonessig mit Traubenkernöl, Honig und gesiebten Pfefferschalen verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und die Pfirsichhälften in gleichmäßige Spalten schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Mit 2 EL Estragonessig ablöschen, etwas einkochen und dann darin die Pfirsichspalten karamellisieren. Die Selleriespalten in den Topf mit dem eingekochten Selleriesaft geben, darin glasieren und dann auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Pfirsichspalten zwischen den Selleriespalten anrichten. Den Ziegenfrischkäse grob zupfen und wild über das Gericht verteilen. Die Pfeffer-Vinaigrette über das Gericht tröpfeln. Zum Schluss mit fein gehacktem Selleriegrün und den Walnüssen garnieren.

Michael Kempf am 18. Juli 2014

## Kompott von Berg-Linsen mit Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen

300 g kleine grüne Linsen	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
3 Pfefferkörner	1 EL weißer Balsamico	Meersalz
60 g Winterkresse	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 TL Garam-Masala	1 Msp. Scharfes Curry
1 Spritzer Balsamico	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Walnussöl
4 Scheiben Ziegen-Frischkäse a 40 g	2 EL brauner Zucker	

Die Linsen in reichlich Wasser mindestens 2 Stunden einweichen. Dann Linsen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkörner, weißen Balsamico und eine Prise Meersalz zugeben und ca. 20 Minuten garen, die Linsen sollten noch bissfest sein. Linsen abgießen, dabei den Kochfond auffangen und abtropfen lassen. Das Barabarkraut zupfen, abspülen und trockenschütteln. Schalotten schälen und fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen, 1/3 der gekochten Linsen zugeben, kurz andünsten und mit etwas Linsenfond ablöschen. Garam-Masala und Curry dazu geben und Linsen weich schmoren. Dann alles mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und unter die restlichen Linsen rühren. Dann mit Balsamico, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken. Walnussöl mit einem Spritzer Zitronensaft mischen und das Barbarakraut vorsichtig damit marinieren. Zucker gleichmäßig über den Käse streuen. Mit einem Bunsenbrenner langsam karamellisieren lassen. Linsenkompott in einem Ring auf die Tellermitte anrichten. Darauf den Ziegenkäse legen. Um die Linsen den Barbarasalat streuen.

Michael Kempf Mittwoch, 25. Februar 2009

## Milchreis Gabriele

### Für 4 Personen

2 EL Rosinen	2 EL trockener Wermut	1 Vanillestange
1 l Milch	50 g Zucker	1 Zimtstange
200 g Milchreis	3 Eier	2 EL Puderzucker
1 Msp. Zitronenschale	1 Msp. Orangenschale	Butter

Die Rosinen in 2 EL Wermut einlegen. Vanillestange längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die Milch mit Zucker, Vanillemark, der ausgekratzten Vanilleschote und der Zimtstange aufkochen, den Reis zugeben und zugedeckt auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Grillschlange oder Backofenoberhitze vorheizen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und zuletzt Puderzucker unterrühren. Wenn Milchreis gar ist, die Eigelbe, Rosinen, Zitronen- und Orangenschale unterziehen und in eine ausgebutterte Auflaufform geben. Den Eischnee auf dem Milchreis locker verstreichen und unter der heißen Grillschlange oder bei starker Oberhitze goldbraun karamellisieren lassen.

Michael Kempf 19. Oktober 2012

## Parmesan-Knödel mit Karotten-Kürbis-Ingwer-Gemüse

### Für 4 Personen

50 g Parmesan, jung	50 g Parmesan, alt	6 Scheiben Toastbrot
150 g Magerquark	4 Eigelb	90 g Butter
Meersalz	1 Prise Muskatnuss	300 g Muskatkürbis
300 g Bundmöhren mit Grün	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	5 EL Butter	1 TL milder Curry
200 ml Orangensaft	200 ml Karottensaft	1 kleine Zwiebel
1/2 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	

Für die Knödel beide Parmesankäse reiben. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und beiseite stellen. Das Brot mit einem Cutter oder einer Reibe fein zerbröseln. Brotbrösel mit Käse, Quark, Eigelben und weicher Butter in eine Schüssel geben. Mit Salz und einer Prise Muskat würzen und alles gut verkneten. Die Masse mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten kalt stellen. Kürbis und Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die feinen Möhrengrünblättchen, waschen abtropfen lassen und für die Dekoration zur Seite stellen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Kürbis- und Möhrenscheiben zugeben, kurz mit anbraten und mit Curry bestäuben. Mit Orangen- und Karottensaft ablöschen und bei geringer Hitze langsam die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. In der Zwischenzeit aus der Brotmasse Knödel formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Toastbrotrinde in einem Cutter fein zerbröseln und mit 2 EL Butter zu den Röstzwiebeln geben und die Zwiebelschmelze gut verrühren. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Das Gemüse mit Meersalz, etwas Zitronenschale- und saft abschmecken und den Koriander zugeben. Gemüse in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten und die gut abgetropften Knödel aufsetzen. Die Schmelze auf die Knödel verteilen und mit dem Karottengrün garnieren.

Michael Kempf 14. September 2012

# Perlgraupen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio

## Für 4 Personen

### Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 ml Rote Bete Saft	2 Msp. mildes Curry	1 Prise Kreuzkümmel
2 EL kalte Butter		

### Für das Risotto:

300 ml Rotwein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	200 g Perlgraupen	300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft	1/4 Kopf Radicchio	Meersalz, Pfeffer, Curry
50 g Meerrettich, frisch	1/2 Bund Schnittlauch	

Für die Rote Bete Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Bete gut waschen, trockenreiben. Alufolie in 2 Quadrate schneiden (je nach Größe der Knollen 20 x 20 cm oder 30 x 30 cm), und die Rote Bete jeweils einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen. Jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian darauf legen. Folie verschließen und die eingepackten Knollen im Ofen ca. 45 Minuten garen. Für das Perlgraupenrisotto In der Zwischenzeit für den Risotto Rotwein in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und 150 ml Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem cremigen, bissfesten Risotto kochen. Radicchio abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen 150 ml Rote Bete Saft unter den Risotto mischen und mit Meersalz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Rote Bete mit einem Holzspieß eine Garprobe machen. Die Knolle sollte bissfest, knackig sein. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, schälen und gleichmäßige Spalten schneiden. 400 ml Rote Bete Saft mit Curry und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit der Butter binden, mit Meersalz und Curry würzen. Rote Bete Spalten in den Fond geben und glasieren. Meerrettich schälen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Perlgraupenrisotto mit Rote Bete Spalten anrichten. Meerrettich darüber reiben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Michael Kempf am 10. Januar 2014

## Risotto von Muskat-Kürbis und Zitronengras

### Für 4 Personen

6 Stängel Zitronengras	800 ml Gemüsebrühe	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Butter	300 g Risottoreis
150 ml Weißwein	1 Prise mildes Curry	1 Prise Chilipulver
Meersalz	300 g Muskatkürbis ohne Kerne	1 Bio-Zitrone
2 EL Rapsöl	2 EL Haselnussöl	weißer Pfeffer
2 EL Kürbiskerne	1/2 Bund Koriander	1 EL Mascarpone

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann die Zitronengrasstangen sehr fein schneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen, eine Stunde ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Dann den Gemüsesud wieder erwärmen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 3 EL Butter anschwitzen. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und den heißen Gemüsefond nach und nach zugeben. Bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen, bis der Reis gar ist und der Risotto eine cremige Konsistenz hat. Mit Curry, Chili und Meersalz abschmecken. Muskatkürbis waschen und mit der Schale in feine Scheiben hobeln. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, dann den Saft der Zitrone ausdrücken. Zitronensaft und Zitronenschale mit Rapsöl und Haselnussöl vermischen und die Kürbisscheiben damit marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisscheiben 20 Minuten ziehen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Koriander abspülen und trocken schütteln. Mascarpone unter den Risotto rühren, abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, roh marinierten Kürbis darauf geben. Kürbiskerne und fein gezupften Koriander auf den Risotto streuen.

Michael Kempf Freitag, 28. Oktober 2011

## Rote-Bete mit Pinien-Gnocchi und Kerbel-Öl

### Für 4 Personen

2 Knollen Rote-Bete (400 g)	Meersalz	2 Zweige Thymian
Zweige Rosmarin	400 ml Rote-Bete Saft	2 Msp mildes Curry
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL kalte Butter	400 g lila Kartoffeln
80 g Pinienkerne	80 g Hartweizenmehl	2 Eigelb
weißer Pfeffer	1 EL Butter	5 EL Olivenöl
2 Stängel Blattpetersilie	1 Bund Kerbel	100 ml Olivenöl

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Rote-Bete waschen und einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen. Mit einem Esslöffel Meersalz bestreuen und jeweils einen Thymian- und Rosmarin-zweig auf die Knollen legen. Gut einpacken und im Backofen bei 120 Grad ca. 3 Stunden garen. Die Garstufe mit einem Zahnstocher testen - die Knollen sollten noch etwas Biss haben. Die fertigen Knollen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, schälen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Den Rote-Bete Saft mit Curry und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit kalter Butter binden, eventuell mit etwas Meersalz und Curry Mumbai abschmecken. Die Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. 60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Kartoffelmasse, Pinienkerne, Hartweizenmehl und Eigelb, Salz und Pfeffer zum einen glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Nocken formen und diese in erhitztes (nicht kochendes) Salzwasser geben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar. Die Gnocchi herausnehmen, mit einem Esslöffel Butter und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne goldgelb bräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blattpetersilien- und Kerbelblätter abzupfen. Petersilie in einem Topf mit siedendem Öl kurz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann mit Kerbel, 4 EL Olivenöl und einem Teelöffel Pinienkerne im Küchenmixer sehr fein mixen und durch ein Haarsieb streichen. Die Rote-Bete Spalten in den Fond geben, kurz glasieren auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Gnocchi auf den Rote-Bete Spalten anrichten und mit dem Kerbelöl dünn beträufeln.

Michael Kempf Montag, 11. Februar 2008

# Spargel mit Blutrorangen-Hollandaise, Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

800 g weißer Spargel	1 Zitrone	Meersalz
brauner Zucker	170 g Butter	100 g Wildkräuter
1 Schalotte	300 ml Gemüsefond	1/2 Lorbeerblatt
1 Wacholderbeere	1 Blutorange	1 Ei
1 Eigelb	weißer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vier große Blätter Backpapier ausbreiten und die Spargelstangen darauf verteilen. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Spargelstangen mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit einer Prise Meersalz und braunem Zucker würzen und jeweils 1 TL Butter darauf verteilen. Dann Spargel gut in das Pergamentpapier einpacken, die Enden gut umknicken und evtl. tackern, so dass jedes Spargelpäckchen dicht verschlossen ist. Die Spargelpäckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Wildkräuter waschen, evtl. vom Stiel zupfen und gut abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein schneiden und zusammen mit Gemüsefond, Lorbeerblatt und Wacholderbeere in einen Topf geben und um mehr als die Hälfte auf 100 ml einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. 150 g Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur langsam bräunen. Von der Blutorange den Saft auspressen und diesen in einem Topf fast vollständig einkochen lassen, es sollte noch 1-2 EL Flüssigkeit übrig sein. Den eingekochten Gemüsefond mit 1 Ei und Eigelb in einen Schlagkessel geben und über Wasserbad aufschlagen bis eine Bindung entsteht. Dann den Topf vom Wasserbad nehmen und die braune Butter (die ungefähr die gleiche Temperatur, wie die Eimasse haben sollte) und den eingekochten Blutorangensaft tröpfchenweise unter die Eigelbmasse rühren. Die Sauce mit Meersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Wildkräuter mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz marinieren. Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen, auf die vorgewärmten Teller legen und mit einer Schere aufschneiden. Die Sauce Hollandaise und die marinierten Wildkräuter darauf anrichten. Direkt servieren.

Michael Kempf Freitag, 06. Mai 2011

# Spinat-Risotto mit pochiertem Eigelb und Mimolette

## Für 4 Personen

400 g junger Blattspinat	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	30 ml Sahne	Meersalz, Pfeffer, Muskat
250 g Risottoreis	40 ml Weißwein	ca. 600 ml Gemüsebrühe
1/2 Lorbeerblatt	50 g franz. Schnittkäse	1 EL Walnusskerne
1 EL Balsamicoessig	1 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
1 TL süßer Senf	4 frische Eier	

Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Eine geschnittene Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, 300 g Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen, dann über einem Sieb abschütten, Spinat abschütten, gut ausdrücken und etwas hacken. Sahne erhitzen, gehackten Spinat untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Übrige Schalotte und Knoblauch in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben, kurz mit andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Brühe und Lorbeerblatt zugeben und bei niedriger Hitze langsam garen. Dabei je nach Konsistenz immer wieder etwas Brühe nachgießen. Mimolette ohne Rinde dünn hobeln. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig, Rapsöl, 1 EL Olivenöl, Senf und 2 EL der Gemüsebrühe zu einer Emulsion verrühren, abschmecken und restliche Spinatblätter damit marinieren. 4 Schöpfkellen mit etwas Olivenöl einfetten, die Eier trennen und die Eigelbe in den Kellen ca. 2 Minuten in siedendem Salzwasser pochieren. Herausnehmen und vorsichtig abtropfen. Rahmspinat unter das Risotto rühren, abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Spinatsalat und das pochierte Eigelb in der Mitte drapieren, darauf Käse und die gerösteten Walnüsse verteilen.

Michael Kempf Freitag, 11. März 2011

# Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

200 g Quark	½ Bio-Zitrone	250 ml Milch
60 g Butter	3 EL Zucker	1 ½ Vanilleschoten
1 Prise Salz	80 g Hartweizengrieß	1 Ei
2 Eigelbe	3 EL gemahlene Mandeln	

### Für den Rhabarber:

400 g Rhabarber	80 g Puderzucker	1 Vanillestange
-----------------	------------------	-----------------

### Für das Sauerrahmeis:

3 Limetten	375 g Sauerrahm	100 g Puderzucker
12,5 g Milchpulver		

### Für die Wildkräuter:

150 g Wildkräuter	3 Zweige Estragon	1 TL brauner Zucker
-------------------	-------------------	---------------------

Für die Knödel:

Den Quark über Nacht in einem Küchentuch aufhängen, damit er gut austropft. Er muss sehr trocken sein. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Milch, Butter, 2 EL Zucker, ½ Vanilleschote und Salz aufkochen. Den Hartweizengrieß einrühren und solange abbrennen, bis eine feste Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben. Vanillestange entfernen. Die Eier und den Quark mit einem Handrührgerät unterrühren. Den Abrieb der Zitrone ebenfalls einrühren und die Masse abgedeckt kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für den Rhabarber:

Den Rhabarber waschen, wenn die Schale zu dick ist schälen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Puderzucker darüber stäuben. Die Vanillestange vierteln und dazwischen legen. Den Rhabarber im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Vom Blech nehmen und den Saft aufbewahren. Eventuell einkochen, da er eine sirupartige Konsistenz haben sollte.

Für das Sauerrahmeis:

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann alle Limetten auspressen. Limettensaft und -schale mit Sauerrahm, Puderzucker und Milchpulver gut verrühren und in einer Eismaschine geschmeidig frieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Knödelmasse fest ist, daraus schöne Knödel formen. Ca. 1,5 l Wasser mit 1 EL Zucker, einer Prise Salz und 1 Vanilleschote aufkochen. Die Knödel darin ca. 15 Minuten simmern lassen, das Wasser darf nicht mehr kochen! Knödel vorsichtig herausnehmen, in geröstetem Mandelgrieß wälzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden, schöne Spitzen als Garnitur aufbewahren. Kräuter kurz vor dem Servieren mit dem Zucker mischen. Den Rhabarber auf den Tellern verteilen und mit dem Rhabarbersirup glasieren. Die Knödel daneben anrichten. Den Wildkräutersalat in einem Metallring daneben anrichten und das Eis darauf setzen. Mit den Wildkräuterspitzen garnieren.

Michael Kempf am 25. April 2014

## Vacherin Mont-d`Or im Strudel-Blatt mit Kürbis-Salat

### Für 4 Personen

400 g Butternusskürbis	20 g Ingwer	1/2 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone	4 EL Orangensaft	4 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Curry	1 EL Pistazien, geröstet, gesalzen
2 EL Butter	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	200 g Filoteig
150 g Vacherin Mont-d`Or	3-5 EL Sonnenblumenöl	2 EL Kürbiskernöl

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und Kürbis in sehr feine Streifen schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel). Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit Orangensaft, Ingwer, Koriander und Rapsöl mischen. Mit Salz und Curry abschmecken und die Kürbisstreifen untermischen. Kürbis mindestens 10 Minuten darin marinieren. Pistazien grob hacken. Die Butter in einem Topf bräunen und Kreuzkümmel unterrühren. Filoteig in 16 Streifen à 20x8cm, schneiden. Jeweils einen Streifen mit der Kreuzkümmelbutter bepinseln und einen weiteren Teigstreifen darauf fixieren. Die doppelten Teigstreifen, immer 2 Stück, kreuzweise auf die Arbeitsfläche legen. Käse mit einem Löffel auf die Kreuzmitte legen, mit den Teigstreifen einschlagen und andrücken. Die Strudel -Pakete in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl langsam von allen Seiten goldgelb anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kürbissalat auf den Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln, Pistazien darauf verteilen und die Strudel-Pakete aufsetzen.

Michael Kempf 30. November 2012

## Variationen vom Ratatouille-Gemüse

### Für 4 Personen

50 g schwarze Oliven	3 Auberginen	Salz
12 Kirschtomaten	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Estragonessig	9 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Bio-Limette	1 TL Honig	1 Prise Cayennepfeffer
3 Stiele Minze	2 Zucchini	100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum	

### Für die Sauce:

2 rote Paprika	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 EL brauner Zucker	400 ml Tomatensaft
1 Stiel Basilikum	1 Lorbeerblatt	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise geräuchertes Paprikapulver	Salz	

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Die Oliven gut waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Stunden trocknen lassen.

Die getrockneten Oliven in einen Cutter geben und fein mixen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch etwas einschneiden und mit Salz einreiben. Die Auberginen mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich garen.

Die Kirschtomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut entfernen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit Essig und 3 EL Olivenöl vermischen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräutermarinade darüber geben, vorsichtig untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in einen Entsafter geben und den Saft auspressen. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von der Limette den Saft auspressen.

In einer Pfanne den Zucker hell karamellisieren, darin Schalotten und Knoblauch goldgelb anbraten. Mit dem Tomaten- und dem Paprikasaft ablöschen. Basilikum, Lorbeerblatt und etwas Limettensaft zugeben. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Die Sauce ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb streichen und nochmals abschmecken. Die übrige Aubergine waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Olivenscheiben in einer Pfanne mit ca. 3 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dann auf einem Küchentuch abtropfen. 4 gebratene Scheiben mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen. Die restlichen gebratenen Auberginen-Scheiben fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Von den im Backofen gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herausstreichen und sehr fein hacken. Dann mit den gewürfelten Auberginen mischen, mit Salz, Limettenschale und -saft, Honig und Cayennepfeffer abschmecken. Die Minze waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden. Diese unter die Auberginenmischung rühren.

Die Zucchini waschen und in 12 ca. 4 cm dicke gerade Zylinder schneiden. Die Zucchini-Zylinder mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen, dann von beiden Seiten (Schnittseiten) in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Zucchini damit füllen, auf ein Backblech setzen. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz bräunen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zum Anrichten je 1 gebratene Auberginen-Scheibe auf einem Teller anrichten. Je 3 Nocken der heißen Auberginen-Mischung auf der Scheibe anrichten. Je 3 eingelegte Tomaten und 3 gefüllte Zucchini dazwischen anrichten. Die Pinienkerne auf die Auberginen-Nocken verteilen. Das Gericht mit Basilikum und den pürierten Oliven garnieren. Die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 05. September 2015

## Zweierlei von der Artischocke mit Pistazien-Emulsion

### Für 4 Personen

8 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL geröstete und gesalzene Pistazien
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	Meersalz, weißer Pfeffer	2 EL Pistazienöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Die Pistazien grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. 4 Artischockenböden fein würfeln, zu den Schalotten geben und mit anschwitzen. 250 ml Gemüsebrühe angießen und die Artischocken weich kochen, mit Meersalz würzen. Wenn die Artischocken weich sind, 1 EL Olivenöl zugeben und mit einem Pürierstab cremig mixen, und evtl. durch ein Sieb streichen und abschmecken. Für die Emulsion 150 ml Gemüsefond erhitzen, 1 EL der Artischockencreme und das Pistazienöl untermixen und abschmecken. Die restlichen Artischocken in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, Rosmarin- und Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischockencreme auf vorgewärmte Teller streichen. Die angebratenen Spalten darin aufstellen und die gehackten Pistazien darüber streuen. Pistazienemulsion aufmixen und auf den Tellern verteilen. Dazu passt gebratenes Lammfilet oder ein auf der Haut gebratenes Fischfilet wie z.B. Zander.

Michael Kempf Freitag, 2. September 2011

# Verschiedenes

# Pochiertes Ei mit Mangold, Maronen und Pfeffer-Karamell

## Für 2 Personen

### Für Ei und Mangold:

1 roter Mangold	4 Walnusskernhälften	4 Maronen (gegart und geschält)
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
2 EL Butter	50 ml Rote Bete Saft	Meersalz
2 EL Weinessig	4 frische Eier	1/2 Bio-Zitrone
3 EL Rapsöl	1 EL Muscovadozucker	grober Pfeffer

### Für die Sauce:

2 Schalotten	300 ml Gemüsefond	200 ml Rieslingsekt
2 EL Crème-fraîche	1 EL grober Senf	1 Eigelb
1 Msp. Safran	Meersalz, Pfeffer	

Mangold putzen und gut waschen. Die Mangoldblätter von den Stielen schneiden und beiseite legen. Die Stiele in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Stücke schneiden. Walnüsse und Maronen grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseite stellen. Für die Sauce 2 Schalotten schälen, fein schneiden. Mit Gemüsefond und Sekt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz mit anschwitzen, dann Mangoldstäbe zugeben und gleich den Rote Bete Saft angießen. Leicht salzen und die Mangoldstäbe bissfest kochen. Für die Pochierten Eier 1 l Wasser mit ca. 20 ml Essig zum Kochen bringen. Die Eier aufgeschlagen, mit Hilfe einer kleinen Suppenkelle in die kochende Flüssigkeit gleiten lassen und 5 Minuten pochieren (Wasser sollte nur simmern). 2 EL Salz in heißem Wasser auflösen, pochierte Eier darin kurz abspülen (neutralisiert den Essiggeschmack). Den Saucenansatz durch ein Sieb passieren. Den passierten Fond erwärmen, jedoch nicht aufkochen kochen. Crème-fraîche mit Senf und Eigelb verquirlen und unter den heißen Fond rühren und binden. Safran untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Zitronenschale, Rapsöl und Salz vermischen und die Mangoldblattstreifen kurz vor dem Servieren damit marinieren. Muscovadozucker mit grob gemahlenem Pfeffer mischen. Das gekochte Mangoldgemüse in tiefe Teller anrichten, darum herum die Mangoldstreifen geben und mit den Maronen und Nüssen bestreuen. Die pochierten Eier abtropfen und pro Portion 2 Eier auf das Gemüse setzen. Die Eier mit der Pfeffer-Zuckermischung bestreuen und einem Küchenbunsenbrenner karamellisieren. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen und darüber träufeln.

Michael Kempf 15. Februar 2013

# Vorspeisen

## Bunter Kichererbsen-Salat

### Für 4 Personen

200 g getr. Kichererbsen	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten	50 g getr. Öl-Tomaten	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	50g grüne Oliven
1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	3 EL Walnussöl
Meersalz	1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise Kreuzkümmel

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. In einem Topf mit frischem Wasser die eingeweichten Kichererbsen ca. 2 Stunden weich kochen. Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei den Kochfond auffangen und die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die getrockneten Tomatenfilets gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Kichererbsen mit Kochfond, Zwiebeln, Knoblauch, frischen und getrockneten Tomaten, Oliven, Kräutern, Zitronensaft, Oliven- und Walnussöl in eine Schüssel geben. Mit Salz, Piment d'Espelette und Kreuzkümmel würzen und gut vermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und servieren.

Michael Kempf am 07. Juni 2013

## Gegrillter Kürbis mit Ziegenkäse und Apfel

### Für 4 Personen

400 g Hokkaidokürbis	1 EL Olivenöl	3 EL Orangensaft
1 EL Haselnussöl	Saft und Schale von 1 Zitrone	Currypulver, Meersalz
1 Apfel	½ Bund Basilikum	5 EL Rapsöl
300 g fester Ziegenfrischkäse	1 EL Kürbiskerne	Puderzucker
1 Schalotte		

Den Kürbisputzen und in dünne Spalten schneiden. In einer mit 1 EL Olivenöl eingestrichenen Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen. Kürbisspalten in eine flache Schale legen. Orangensaft mit Haselnussöl, Zitronensaft und Schale sowie etwas Currypulver verrühren. Mit Meersalz würzen. Die gegrillten Kürbisspalten damit übergießen und etwa 10 Minuten marinieren. Den Apfel waschen, trockenreiben, schälen, würfeln und zum Kürbis geben. Das Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit dem Rapsöl sehr fein pürieren. Den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Im Basilikumöl etwa 15 Minuten marinieren. Kürbiskerne in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. 1 EL Puderzucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Kürbiskerne auf Backpapier geben und erkalten lassen. Die Schalotte schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Kürbisspalten auf flache Teller verteilen. Die marinierten Ziegenkäsestücke darüber geben. Schalottenringe auf dem Ziegenkäse verteilen. Geröstete Kürbiskerne darüber streuen. Dazu passt Baguette

Michael Kempf am 08. November 2013

## Rosenkohl-Salat mit Birnen und Blauschimmel-Käse

### Für 4 Personen

400 g Rosenkohl	Salz	100 g Blauschimmelkäse
3 Schalotten	2 Birnen	3 EL Traubenkernöl
3 EL Walnussöl	2 EL Estragonessig	gemahlener Kümmel
1 TL scharfer Senf	2 EL Walnusskerne	1 EL Puderzucker
weißer Pfeffer		

Die äußeren nicht schönen Blätter des Rosenkohls entfernen und die Rosenkohlblätter vorsichtig abziehen. Die Blätter kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und danach direkt in Eiswasser tauchen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen (wenn die Haut schön und weich ist, nicht schälen!) und in dünne Spalten schneiden. Die beiden Öle mit Essig, Schalottenwürfeln und Senf verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Puderzucker darüber streuen und karamellisieren. Mit wenig Salz würzen und auf einen Teller zum Abkühlen geben. Blauschimmelkäse würfeln bzw. je nach Konsistenz in kleine Stücke bröseln. Die marinierten Birnenspalten abtropfen lassen und fächerförmig auf flachen Tellern anrichten. Die Rosenkohlblätter durch die Marinade ziehen und auf den Birnen anrichten. Blauschimmelkäse und karamellisierte Walnüsse auf dem Rosenkohlsalat anrichten. Nach Belieben noch mit knusprig gebratenen Speckwürfeln oder geräucherter Entenbrust anrichten.

Michael Kempf am 27. Dezember 2013

## Vacherin Mont-d'Or im Strudel-Blatt mit Karotten-Salat

### Für 4 Personen

400 g Karotten	20 g Ingwer	1/2 Bund Koriander
1 unbehandelte Zitrone	4 EL Orangensaft	4 EL Rapsöl
Meersalz	1 Prise Curry	2 EL Butter
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	200 g Filoteig	150 g Vacherin Mont-d'Or
3-5 EL Sonnenblumenöl		

Karotten schälen, waschen und in sehr feine Längsstreifen schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler). Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit Orangensaft, Ingwer, Koriander und Rapsöl mischen. Mit Salz und Curry abschmecken und die Karottenstreifen untermischen. Kürbis mindestens 10 Minuten darin marinieren. Die Butter in einem Topf bräunen und Kreuzkümmel unterrühren. Filoteig in 16 Streifen à 20x8cm, schneiden. Jeweils einen Streifen mit der Kreuzkümmelbutter bepinseln und einen weiteren Teigstreifen darauf fixieren. Die doppelten Teigstreifen, immer 2 Stück, kreuzweise auf die Arbeitsfläche legen. Käse mit einem Löffel auf die Kreuzmitte legen, mit den Teigstreifen einschlagen und andrücken. Die Strudel-Pakete in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl langsam von allen Seiten goldgelb anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Karottensalat auf den Tellern anrichten und die Strudel-Pakete aufsetzen.

Michael Kempf am 17. Mai 2013



**Wild**

# Hirsch-Haxe mit Quitten-Essig, Petersilienwurzel-Gemüse

## Für 4 Personen

1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren	2 Gewürznelken
6 Körner tasmanischer Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
4 Hirschhaxen	1 l Buttermilch	80 g Zwiebel
80 g Karotte	80 g Sellerie	6 EL Sonnenblumenöl
200 ml Portwein, rot	200 ml Rotwein	100 ml Quittenessig
200 ml Wildfond	Meersalz, weißer Pfeffer	Für das Gemüse
600 g Petersilienwurzel	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
4 EL Weißwein	1 Prise Kümmel, fein gemahlen	1/2 Bund Blattpetersilie
15 g Walnusskerne		

Lorbeerblatt, Wacholder, Nelken, tasmanischer Pfeffer, Rosmarin und Thymian in einem Mörser fein zermahlen. Hirschhaxen in eine Auflaufform geben, die Buttermilch angießen und die Gewürze untermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 48 Stunden ziehen lassen. Dabei die Haxen immer mal wieder drehen. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Haxen aus der Gewürzmilch nehmen, mit Küchenpapier gut abtropfen. In einem Schmortopf 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Haxen von allen Seiten gut anbraten. Haxen herausnehmen und im Bratfett das gewürfelte Wurzelgemüse goldbraun anrösten. Portwein, Rotwein, Quittenessig und Wildfond zugeben, die Haxen wieder einlegen und zugedeckt im Ofen ca. 5 Stunden schmoren. Dabei die Haxen immer wieder mit etwas Schmorfond übergießen und den Garzustand kontrollieren. Die gegarten Haxen im Schmorfond erkalten lassen, dann herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und portionieren. Den Fond durch ein feines Sieb streichen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Meersalz, Pfeffer und Quittenessig abschmecken. Für das Gemüse Die Petersilienwurzel schälen, in gleichmäßige Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Petersilienwurzeln zugeben und goldgelb anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben, mit Weißwein ablöschen und das Gemüse bissfest bis weich schmoren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nüsse und Petersilie unter das Petersilienwurzelgemüse mischen. Die portionierte Hirschhaxen in der Sauce erhitzen und auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Petersilienwurzelspalten daneben anrichten

Michael Kempf 03. Februar 2012

# Hirsch-Nüsschen und Rote-Bete-Kraut, Meerrettich-Schmand

## Für 4 Personen

2 Knollen Rote-Bete	Meersalz	1 Hirschnuss, ca. 700 g
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL tasmanischer Pfeffer	1 TL Honig
200 ml roter Portwein	6 Walnusskernhälften, gehackt, geröstet	6 Schalotten
3 Boskoopäpfel	2 EL Entenschmalz	2 EL Apfelessig
1 TL Walnussöl	Pfeffer	1 Stück frischer Meerrettich
60 g Schmand		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Rote-Bete bürsten, mit dem Meersalz bestreuen, einzeln in Alufolie einpacken und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Rote-Bete aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) herunter schalten. Das Fleisch parieren und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech mit Gitter setzen. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit Honig vermischen. Damit das Fleischstück bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 18 Minuten garen (das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 50 Grad haben. Anschließend herausnehmen und in Alufolie eingepackt kurz ruhen lassen. Den Portwein in einen Topf geben und um etwa die Hälfte einkochen. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die gegarte Rote-Bete schälen und grob reiben. Schalotten schälen und fein würfeln. Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Entenschmalz die Schalotten anschwitzen. Apfelwürfel dazugeben, kurz mit anbraten und Rote-Bete dazugeben. Mit dem eingekochten Portwein mischen, mit Meersalz, Apfelessig, Walnussöl und Pfeffer abschmecken. Etwas Meerrettich frisch reiben und mit Schmand vermischen. Das Rote-Bete Kraut mit Hilfe eines Ringes auf dem Teller anrichten. Die Walnüsse darüber streuen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und daneben legen. Mit grobem Meersalz würzen und eine Nocke Meerrettichschmand daneben setzen.

Michael Kempf Mittwoch, 25. November 2009

# Hirsch-Rücken mit Knollen-Sellerie und Pfeffer-Soße

## Für 4 Personen

2 Knollen Sellerie mit Blattgrün	1 kg Meersalz	6 Eiweiß
600 g Hirschrücken	2 EL Olivenöl	400 ml Wildfond
200 ml Portwein	1/2 EL tasman. Pfeffer	1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer	1 EL Pistazien	1/2 Bund Schnittlauch
1 EL Traubensenf, fein		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Sellerieknollen gut bürsten, abwaschen, das Blattgrün abschneiden und beiseite legen. Meersalz mit dem Eiweiß mischen, Knollensellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit dem Meersalz umhüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden backen. Hirschrücken von Sehnen und Fettdeckel entfernen. Die Hirschabschnitte fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit dem Wildfond und Portwein ablöschen und langsam um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Fond und dem Portwein ablöschen, langsam einkochen und entfetten. Den tasmanischen Pfeffer fein mahlen und zur eingekochten Sauce geben. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren, die Sauce damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sellerieknollen gegart sind, den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze herunterschalten. Den Hirschrücken in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten gut anbraten und auf einem Gitter im 120 Grad heißen Ofen ca. 6 Minuten von jeder Seite garen. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Sellerieblattgrün ebenfalls fein schneiden. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. In 4 Portionen aufteilen, mit dem Traubensenf bestreichen und die Pistazien draufstreuen. Die fertige Knollensellerie aus dem Meersalz nehmen, das Salz abbürsten und in Spalten schneiden. Die Spalten mit 2 EL Olivenöl, dem Sellerieblattgrün und dem Schnittlauch marinieren und auf die vorgewärmten Teller anrichten. Hirschrücken anlegen und die Sauce angießen.

Michael Kempf Freitag, 23. September 2011

# Hirsch-Rücken-Roulade, Rorkraut-Salat, Pistazien-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Roulade:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL violetten Traubensenf
800 g Hirschrücken, ohne Knochen	300 g Rotkraut	200 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	6 Wacholderbeeren	6 Pfefferkörner, schwarz
50 g Frühstücksspeck	6 Schalotten	Salz
2 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl	1 EL Preiselbeeren

### Für den Rotkrautsalat:

ca. 700 g Rotkraut	1-2 Äpfel (Boskop)	1 Bio-Zitrone
2 EL Rotweinessig	2 EL Rapsöl	2 EL Pistazienöl, brauner Zucker

### Für die Pistaziencreme:

300 g Knollensellerie	Salz	100 ml Gemüsefond, hell
80 g Pistazienkerne	1-2 EL Milch	weißer Pfeffer

Für die Roulade Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und mit dem Senf verrühren. Die Sehnen vom Hirschrücken entfernen und in 4 Stücke portionieren. Diese dreifach einschneiden, sodass eine flache Rouladenscheibe entsteht, die Scheiben leicht plattieren und mit der Senf-Kräuter-Mischung einstreichen. Den Hirschrücken zusammenrollen, mit Küchengarnd binden und in eine flache Auflaufform geben. Für den Rotkrautsalat Rotkraut waschen, unschöne Außenblätter entfernen. Rotkraut grob schneiden und entsaften, den Rotkrautsaft mit Rotwein mischen. Lorbeer, Wacholderbeeren und Pfefferkörner grob mörsern, über die Rouladen streuen, den Rotkraut-Wein-Saft darüber geben und 12 Stunden im Kühlschrank abgedeckt marinieren lassen. Dann die Rouladen aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren), trocken tupfen. Speck fein würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Rouladen salzen und mit etwas Mehl abstäuben. In einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten, dann heraus nehmen. Den Speck im Bratfett goldgelb auslassen und die Schalotten darin anrösten. Mit der Marinade ablöschen, die Preiselbeeren zugeben und solange einkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Für den Salat das Rotkraut waschen, unschöne Außenblätter und den Strunk entfernen. Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden. Apfel schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Rotkraut und Apfel in eine Schüssel geben, mit Rotweinessig, Rapsöl, Pistazienöl, Zitronensaft- und schale vermischen, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten. Abgedeckt den Salat mindestens 20 Minuten marinieren lassen und anschließend nochmals nachschmeckend. Für die Pistaziencreme Sellerie schälen, würfeln und mit etwas Salz und dem Gemüsefond in einem Topf mit Deckel weich garen. Anschließend in einen Standmixer füllen, die Pistazien zugeben und sehr fein pürieren. Falls die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rouladen in die Sauce einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen. (Die Kerntemperatur des Fleisches sollte 65 Grad betragen.) Während des Garvorganges, die Rouladen ab und zu mit der Sauce übergießen. Die Rouladen vor dem Servieren mindestens 5 Minuten in der Sauce ruhen lassen. Den Rotkrautsalat in einem runden Ausstecher in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Pistaziencreme als Nocke daneben setzen. Die Roulade auf dem Salat anrichten, mit der Sauce ab glänzen und servieren.

Michael Kempf am 23. Oktober 2015

# Kaninchen mit Zitrone und Schwarzkümmel geschmort

## Für 4 Personen

1 Fenchelknolle	300 g festk. Kartoffeln	80 g Kirschtomaten
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 Kaninchenkeulen
Salz	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL Schwarzkümmel, gemahlen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
½ eingelegte Zitrone	100 ml Rinderbrühe	100ml Rotwein
50 g Schafsjoghurt		

Die Fenchelknolle waschen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Fenchel in Spalten schneiden. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kaninchenkeulen salzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Bräter nehmen. Darin mit 1 EL Olivenöl die Schalotten- und die Knoblauchscheiben goldbraun anschwitzen. Die Kartoffelscheiben, die Kirschtomaten und die Fenchelspalten zugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Kaninchenkeulen mit dem Schwarzkümmel würzen und auf das Gemüse legen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln, zupfen und zugeben. Die eingelegte Zitrone würfeln und ebenfalls zugeben. Rinderbrühe und Rotwein angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten schmoren (ohne Deckel). Die Kaninchenkeulen herausnehmen und evtl. den Bratenfond einkochen. Bratenfond mit 2 EL Olivenöl emulgieren. Das Gemüse auf den vorgewärmten Tellern anrichten und die Kaninchenkeule anlegen. Den Bratenfond angießen. Mit dem Fenchelgrün und dem Schafsjoghurt garnieren.

Michael Kempf am 17. Mai 2013

# Reh-Rücken mit Curry von Süßkartoffel und Steckrübe

## Für 4 Personen

400 g Steckrübe	400 g Süßkartoffel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Butter	1 TL Curry
200 ml Gemüsebrühe	2 Kaffir-Limettenblätter	150 ml roter Portwein
150 ml Holundersaft	6 Körner Tasmanischer Pfeffer	600 g ausgelöster Rehrücken
Salz	2 EL Rapsöl	1 Zwiebel
2 EL Pistazien, geröstet	1 Bio-Limette	10 g Ingwer
100 ml ungesüßte Kokosmilch	3 Zweige Koriander	

Steckrübe und Süßkartoffel schälen und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter goldgelb anschwitzen. Die Steckrüben- und Süßkartoffelwürfel zugeben, salzen und kurz mit anbraten. Den Curry einstäuben, kurz mit anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Limettenblätter zugeben und das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten knackig garen. Den Portwein und den Holundersaft in einen Topf geben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Den tasmanischen Pfeffer fein mörsern und zugeben. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Rehrücken sauber parieren und die Silberhaut entfernen, dann in 4 Stücke portionieren. Rehmedaillons salzen, in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen von jeder Seite ca. 5 Minuten garen. Die Temperatur auf 65 Grad reduzieren und die Medaillons so noch 10 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun anschwitzen. Die Pistazien grob hacken und mit den Zwiebeln mischen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Zum gegarten Gemüse die Kokosmilch dazugeben. Mit Limettenschale und -saft und mit dem geriebenen Ingwer abschmecken. Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze einschalten. Die Rehmedaillons mit dem Pfefferlack einpinseln und mit der Pistazien-Röstzwiebel-Mischung bestreuen. Mit starker Oberhitze kurz gratinieren. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter zupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter das Gemüse-Curry rühren. Das Curry auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Den Rehrücken auf dem Curry anrichten und servieren.

Michael Kempf am 10. Oktober 2014

## Reh-Rücken mit Szechuan-Pfeffer pochiert

### Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	3 Stängel Zitronengras
1 EL Szechuan-Pfeffer	100 ml salzarme Sojasoße	200 ml roter Portwein
400 g Muskatkürbis	1 Bio-Zitrone	3 EL Orangensaft
2 EL Olivenöl	1 EL Haselnussöl	Meersalz
weißer Pfeffer	600 g ausgelöste Rehrückenfilet	200 ml Wildfond
1 EL Pistazienöl	10 g feine Speckwürfel	1 EL geröstete Pistazien
10 g Wildschweinsalami	1 EL Traubensenf	

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen und wegwerfen. Zitronengras fein schneiden. Szechuan-Pfeffer vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein mörsern und mit Schalotte, Knoblauch, Zitronengras in einen Topf geben, mit Kejab Manis und 100 ml Portwein aufgießen und aufkochen. Dann den Topf mit dem Gewürzfond vom Herd ziehen. Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronenschale und –saft mit Orangensaft, Oliven- und Haselnussöl mischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In dieser Marinade die Kürbisstreifen einlegen, 20 Minuten ziehen lassen und dann nachschmecken. Rehrücken parieren und die Silberhaut entfernen. Den Gewürzfond auf 60 Grad erhitzen, in eine Kastenform gießen, Rehrückeneinlegen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen konfieren. In der Zwischenzeit den Wildfond mit 100 ml Portwein zur Hälfte einkochen, Pistazienöl untermixen und mit Meersalz abschmecken. Für den Crumble Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Die Pistazien hacken, die Salami fein würfeln. Speck mit Salami und Pistazien mischen. Den gegarten aus der Form nehmen, abtropfen lassen und in einer Grillpfanne scharf anbraten. Dann das Fleisch tranchieren, mit dem Senf bestreichen und im Pistaziencrumble wälzen. Kürbisstreifen aufrollen und auf vorgewärmten Tellern anrichten, Rehrücken daneben legen. Die Soße aufmixen und um das Fleisch geben.

Michael Kempf Samstag, 04. September 2010

# Wurst-Schinken

# Burrata-Käse mit Speck und Stauden-Sellerie, Feldsalat

## Für 4 Personen

1 EL Walnüsse	1 TL Puderzucker	Meersalz
50 g geräucherter Bauchspeck	300 g Burrata	2 Zweige Zitronenthymian
1/2 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 Prise Schwarzkümmel
100 g Feldsalat	500 g Staudensellerie	2 Msp. Xanthan
1 Prise Piment d'Espelette	1 Apfel	3 Zweige Minze

Die Walnüsse grob hacken, goldgelb rösten und mit dem Puderzucker in einer trockenen Pfanne karamellisieren lassen. Zum Schluss etwas Meersalz zugeben und auf einem Teller abkühlen lassen. Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Den Burrata halbieren bzw. zupfen und flach in eine Auflaufform verteilen. Den Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden. Den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Olivenöl mit etwas Zitronenschale und -saft, Thymian und Knoblauch verrühren, mit Pfeffer, Paprikapulver, Schwarzkümmel und Salz abschmecken. Den Burrata mit der Vinaigrette marinieren, mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Staudensellerie waschen, Ein Drittel davon zur Seite stellen. Einige schöne Feldsalatröschen zum Anrichten zur Seite stellen. Übrigen Sellerie mit dem Feldsalat entsaften. 1 Drittel der Flüssigkeit mit dem Xanthan in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer vermischen, die restliche Flüssigkeit einrühren, dann alles durch ein feines Sieb streichen. 3 EL Olivenöl einrühren und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Den Apfel schälen, mit dem restlichen Staudensellerie fein würfeln und in die Emulsion rühren. Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Emulsion rühren. Nochmals abschmecken. Den Burrata in einem tiefen Teller in einem Metallring mittig anrichten. Mit etwas Vinaigrette ab glänzen. Die Emulsion angießen. Speck und Walnüsse auf den Burrata streuen und mit den Feldsalatröschen garnieren.

Michael Kempf am 28. November 2014

# Gebratene Blutwurst mit Apfel-Sellerie-Kompott

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

50 g Apfel (Boskop)	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
50 g Blutwurst	1 EL Pflanzenöl	100 ml Rotwein
300 ml Kalbsfond, dunkel	2 Zweige Majoran	1 EL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

### Für das Kompott:

500 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Weißwein	Salz	1 Apfel (Boskop)
ca. 5 g frischer Ingwer	weißer Pfeffer	zusätzlich
2 Zweige Majoran	2 Stangen Staudensellerie	1 EL Rapsöl
4 Schalotten	ca. 50 g Mehl	ca. 400 g Frittierfett
ca. 400 g Blutwurst in Stücken à 100 g	2 EL Pflanzenöl	

Für die Sauce Apfel, Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Die Blutwurst würfeln und mit wenig Pflanzenöl in einer Pfanne kross anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Schalotten, Knoblauch und Apfelwürfel zugeben und kräftig anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und solange einkochen, bis dieser fast vollständig eingekocht ist. Anschließend Kalbsfond, Majoran und die Blutwurst zugeben und 10 Minuten simmern lassen.

Für das Kompott Sellerie und Schalotten schälen und fein würfeln. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter glasig andünsten. Knollensellerie zugeben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Mit etwas Salz würzen und zugedeckt weich garen. In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Ist der Sellerie weich gegart, die Apfelwürfel zugeben und kurz mit garen. Ingwer schälen, fein reiben und das Kompott damit würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und sehr fein mixen. Evtl. die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Den Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter zupfen.

Die Staudensellerie waschen und mit einem Küchenhobel oder einem Schäler in dünne „Tagliatelle“ schneiden. Mit 1 EL Rapsöl und etwas Salz die Gemüsestreifen marinieren.

Die Schalotten schälen, auf einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben schneiden. Diese leicht mehlieren und in einer Fritteuse oder einem Topf mit 180 Grad heißem Frittierfett goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Blutwurststücke der Länge nach halbieren, mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen.

Das Kompott in die mitten der vorgewärmten Teller anrichten. Die gebratene Blutwurst auf das Kompott setzen und die Röstzwiebeln, den Majoran und den Staudensellerie darauf anrichten. Die Sauce aufmixen und angießen.

Michael Kempf am 09. Oktober 2015

## Geröstete Blutwurst und Sauerkraut-Püree

### Für 2 Personen

1 TL Tapioka	250 ml Malzbier	125 ml Rinderfond
Salz, Pfeffer	500 g Kartoffeln, mehlig	1/2 Bund Schnittlauch
300 g Sauerkraut	120 ml Sonnenblumenöl	150 ml Milch
2 EL Butter	1 Msp. Muskat	300 g Blutwurst
1 EL Mehl		

Tapioka in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen und dann abtropfen lassen. Malzbier mit der Rinderjus in einen Topf geben und auf 300 ml einkochen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schüttern und sehr fein schneiden. 200 g Sauerkraut gut trocken tupfen und in einem Topf mit 100 ml heißem Sonnenblumenöl goldgelb frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann grob hacken. Übriges frisches Sauerkraut fein schneiden. Tapioka im Malzbierfond auflösen, Schnittlauch untermischen. Weich gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen, zu den Kartoffeln geben, weich Butter ebenfalls zugeben und zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das frische Sauerkraut unter das Kartoffelpüree rühren. Die Haut der Blutwurst entfernen, Blutwurst in 4 Scheiben schneiden und mit dem Mehl bestäuben. In einer heißen Pfanne mit dem 2 EL Sonnenblumenöl von allen Seiten knusprig anbraten. Blutwurst herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelpüree als Nocke auf den Tellern anrichten, das frittierte Sauerkraut darauf geben. Das frische Sauerkraut unter das Kartoffelpüree rühren und auf die vorgewärmten Teller als Nocke anrichten. Das frittierte Sauerkraut auf diese Nocke streuen. Heiße Malzbiertapioka auf den Tellern anrichten. Blutwurst auf der Tapioka anrichten.

Michael Kempf 25. November 2011

## Kompott von Kichererbsen mit mariniertem Gemüse

### Für 4 Personen

200 g Kichererbsen	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
80 g Chorizo	2 EL Rapsöl	2 Karotten
200 ml Tomatensaft	Salz	1/2 TL Garam Masala
2 Bio-Limetten	200 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
4 Zweige Koriander	4 Zweige Minze	100 g Staudensellerie
100 g Fenchel mit Grün	1 EL Haselnussöl	2 EL Estragonessig
weißer Pfeffer	2 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen	

Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen (mindestens 12 Stunden). Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden und diese mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Die Karotten schälen, grob würfeln und zugeben. Die Kichererbsen mit der Hälfte des Einweichwassers sowie den Tomatensaft, etwas Salz und Garam Masala zugeben und zugedeckt weichkochen. Die Flüssigkeit sollte zur Hälfte eingekocht sein, eventuell Einlegefond nachgießen. Limetten heiß abspülen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kokosmilch zum Kichererbsentopf geben und unterrühren. Mit Limettensaft- und schale, dem geriebenen Ingwer und ggf. noch Garam Masala abschmecken. Den Koriander und die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten unter die Kichererbsen rühren. Den Sellerie waschen und sehr fein hobeln. Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und dieses fein hacken. Die Fenchelknolle ebenfalls sehr fein hobeln und mit dem Staudensellerie 5 Minuten in Eiswasser einlegen. Gut abtropfen lassen. Beides kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Rapsöl, Haselnussöl, dem Fenchelgrün und dem Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kichererbsenkompott in tiefe vorgewärmte Teller geben. Das marinierte Gemüse und die Erdnüsse darauf anrichten.

Michael Kempf am 20. November 2015

# Index

- Apfel, 8, 79  
Artischocke, 118  
Aubergine, 101, 106, 117  
Avocado, 21, 69, 70
- Bäckchen, 82  
Blumenkohl, 18, 55  
Blutwurst, 135, 136  
Bohnen, 59, 87  
Bratkartoffeln, 2  
Burger, 94  
Butter, 120
- Ceviche, 14  
Chicoree, 102  
Chorizo, 137  
Couscous, 44, 48  
Crème, 120  
Curry, 62, 95–98, 100, 101, 104–106, 108–  
112, 116
- Eier, 79, 92, 93, 99, 107, 108, 114, 115  
Eintopf, 86, 87  
Eis, 6, 9  
Ente, 45  
Enten-Brust, 40, 41  
Erbsen, 26, 34, 36, 96, 104, 122, 137  
Erdbeeren, 6
- Falafel, 96, 104  
Feigen, 10  
Fenchel, 19, 30, 72, 97, 100  
Filet, 59, 69, 73–75, 83  
Filoteig, 116  
Fisch, 78, 86, 89  
Flammkuchen, 32  
Fleisch, 58, 60, 78, 87  
Forellen-Filet, 16, 34  
Frikassee, 42  
Frischkäse, 102, 103, 107, 108, 117
- Gazpacho, 88  
Geflügel, 88, 89  
Gnocchi, 103, 112
- Grünkohl, 17  
Gurke, 20, 34, 49, 69, 88, 92, 101, 104
- Hähnchen, 44  
Hähnchen-Brust, 43  
Hühner-Brust, 40, 41, 43  
Haxe, 55, 60  
Heidelbeeren, 6  
Hering, 18, 20, 21  
Himbeeren, 6  
Hirsch, 126, 127  
Hirsch-Rücken, 128, 129  
Hochrippe, 70
- Johannisbeeren, 6
- Käse, 78, 100, 109, 114, 122, 123  
Kürbis, 45, 105, 109, 111, 116, 122, 132  
Kabeljau-Filet, 22–25  
Kalb, 52  
Kaninchen, 130  
Kartoffel, 93, 99, 103, 112  
Kartoffeln, 3  
Kaviar, 17, 29, 35, 36  
Kirschen, 6  
Knödel, 7, 109, 115  
Kohlrabi, 16, 42, 48, 50, 59, 73  
Kokos, 88  
Krabben, 65  
Kraut, 15, 82, 87, 127  
Kuchen, 8
- Lachs-Filet, 14, 17, 26, 27, 33  
Lachs-Forelle, 28  
Lamm, 49  
Lasagne, 83  
Lauch, 86  
Linsen, 95, 98, 108
- Möhren, 16, 18, 20, 44, 60, 65, 72, 74, 78, 82,  
86, 87, 94, 95, 98, 99, 109, 123, 126,  
137  
Makrele, 15, 19, 30, 31, 38  
Mandeln, 7, 10

Mangold, 120  
 Maronen, 40, 41, 120  
 Medaillons, 73  
 Meeresfrüchte, 88  
 Mett, 137  
 mit-Alkohol, 120  
  
 Nüsse, 120  
 Nudeln, 2, 37, 41, 65  
  
 Obst, 120, 122, 123  
 Orangen, 9, 10  
  
 Paprika, 20, 60, 78, 104, 106  
 Pastinaken, 43  
 Perlhuhn, 42  
 Perlhuhn-Brust, 45  
 Pfirsich, 10  
 Pilze, 22, 45, 61, 86  
  
 Quark, 109, 115  
  
 Rüben, 15, 62, 82, 87, 88  
 Rücken, 54, 61  
 Radicchio, 43, 110  
 Radieschen, 2, 68, 93  
 Ragout, 62, 105  
 Ratatouille, 117  
 Reh-Rücken, 131, 132  
 Reis, 38, 108, 111, 114  
 Rettich, 14, 16, 22, 23, 32, 50, 62, 74, 86, 110,  
 127  
 Rind, 87  
 Rinder-Hack, 48, 50  
 Rippen, 70  
 Roastbeef, 68, 71  
 Rosenkohl, 103, 123  
 Rostbraten, 75  
 Rote-Bete, 15, 29, 33, 48, 62, 72, 74, 87, 88,  
 92, 93, 96, 110, 112, 120, 127  
 Rotkraut, 129  
  
 Saibling-Filet, 32, 35–37  
 Salat, 2, 134  
 Sauerampfer, 79  
 Sauerkraut, 136  
 Schoten, 2, 37, 78, 87, 115  
 Schulter, 72  
 Schwarzwurzeln, 36, 40, 54, 99  
 Sellerie, 16, 25, 34, 38, 60, 65, 72, 75, 87, 89,  
 95, 98, 99, 107, 126, 128, 129, 134,  
 135, 137  
  
 Sorbet, 11  
 Spargel, 24, 36, 71, 79, 113  
 Speck, 134  
 Spinat, 27, 114  
 Spitzkohl, 15, 41, 79, 82, 83  
 Steckrübe, 15, 82, 87, 88, 95, 131  
 Strudel, 116  
  
 Tatar, 69  
 Tintenfische, 64  
  
 Weißkohl, 87  
 Wild, 126–129, 131, 132  
 Wildschwein, 132  
  
 Zander-Filet, 27  
 Ziegenkäse, 102, 103, 108  
 Zucchini, 78, 117