

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Michael Kempf**

**2016-2021**

**72 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Fisch</b>	<b>1</b>
Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven . . . . .	2
Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken . . . . .	3
Geschnetztes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße . . . . .	4
Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste . . . . .	5
Lachs mit Erbsen, Minze und Kartoffel-Creme . . . . .	6
Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise . . . . .	7
Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse . . . . .	9
Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe . . . . .	10
Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto . . . . .	11
Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion . . . . .	12
Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat . . . . .	13
Maischolle mit Speck und grünem Spargel . . . . .	14
Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis . . . . .	15
Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade . . . . .	16
Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott . . . . .	17
Zander mit Ananas-Spitzkraut . . . . .	18
<b>Geflügel</b>	<b>19</b>
Enten-Brust mit Kürbis und Kumquat . . . . .	20
Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen . . . . .	21
Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne . . . . .	22
Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer . . . . .	24
Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln . . . . .	25
Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat . . . . .	26

<b>Innereien</b>	<b>27</b>
Geschnetzelte Kalb-Leber mit Quitte . . . . .	28
<b>Kalb</b>	<b>29</b>
Gegrilltes Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolata . . . . .	30
Kalb-Haxe mit Zitronen-Gremolata, Kohlrabi, Polenta . . . . .	31
Roter Mangold, Kalb-Tatar und Eigelb-Senf-Creme . . . . .	33
<b>Lamm</b>	<b>35</b>
Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa . . . . .	36
<b>Rind</b>	<b>37</b>
Brühfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer . . . . .	38
Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat . . . . .	39
Gepfeffertes Roastbeef mit mediterranen Pommes . . . . .	40
Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni . . . . .	41
Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri . . . . .	42
Roastbeef mit Laugen-Knödel . . . . .	43
Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel . . . . .	44
<b>Salat</b>	<b>45</b>
Kohlrabi-Salat . . . . .	46
<b>Schwein</b>	<b>47</b>
Gefüllter Schweine-Rücken mit mariniertem Kohlrabi . . . . .	48
Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln . . . . .	49
Mariniertes Schweinehals-Steak und gemischter Salat . . . . .	51
Schweine-Bauch mit Grünkohl, Kapern und Hollandaise . . . . .	52
Schweine-Nacken mit eingelegten Zwiebeln und Paprika . . . . .	53
Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise . . . . .	55
Schweine-Rücken mit Rosenkohl-Salat und Birne . . . . .	57
<b>Soßen</b>	<b>59</b>
Blutorangen-Hollandaise . . . . .	60

<b>Vegetarisch</b>	<b>61</b>
Berliner Senf-Ei mit Roter Bete . . . . .	62
Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon . . . . .	63
Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse . . . . .	64
Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange . . . . .	65
Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette . . . . .	66
Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon . . . . .	67
Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola . . . . .	68
Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette . . . . .	69
Kohlrabi mit Getreide und Harissa . . . . .	70
Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme . . . . .	71
Parmesan-Knödel mit Rote-Bete-Mangold-Ragout . . . . .	72
Perlgraupen mit Artischocken und Limette . . . . .	73
Pinienkern-Gnocchi auf Spinat . . . . .	74
Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange . . . . .	76
Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer . . . . .	77
Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse . . . . .	78
Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise . . . . .	79
Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven . . . . .	80
Variationen vom Blumenkohl mit Tofu . . . . .	81
Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette . . . . .	82
Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen . . . . .	83
Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelkäse . . . . .	84
<b>Wild</b>	<b>85</b>
Reh-Geschnetzelttes, Walnuss-Spätzle und Rosenkohl-Salat . . . . .	86
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>87</b>
Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing . . . . .	88
Kartoffel-Tortilla mit Blutwurst und Apfel . . . . .	89
Tagliatelle mit Schwarzwurzel-Käse-Soße . . . . .	90
Wirsing-Wickel mit Perlgraupen und Ingwer . . . . .	91
Wirsingwickel Szegediner Art . . . . .	92
Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck . . . . .	93
<b>Index</b>	<b>94</b>



**Fisch**

# Confierter Lachs mit Fenchel-Soße und Oliven

## Für 4 Personen

1 Baguette-Brötchen	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz
1 EL Senfsaat	600 g Lachsfilet mit Haut	100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	200 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safranfäden	Salz, weißer Pfeffer	2 Knollen Fenchel
4 grüne Oliven, entkernt	3 Stängel glatte Petersilie	4 TL Lachskaviar

Das Brötchen ca. 2 Stunden tiefkühlen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Brötchen mit einer Brotschneidemaschine sehr dünn aufschneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und mit grobem Meersalz bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Dann den Backofen auf 70 Grad Umluft einstellen.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, dann absieben.

Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen.

Die Butter in einem Topf 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. Der Fisch wird erst nach dem Garen gesalzen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt, Senfsaat und Safran in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den Fenchel waschen, das Grün aufbewahren, Fenchel fein würfeln. Oliven fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Fenchelgrün fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Fenchel darin kurz anbraten, mit Salz würzen. Dann den Fenchel in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün untermischen.

Die Fenchelsauce in vorgewärmten tiefen Teller verteilen. Die Baguettescheiben grob brechen, mit den Oliven und dem Lachskaviar auf den Lachsstücken verteilen. Den Lachs anschließend auf der Sauce anrichten und servieren.

Michael Kempf am 08. Januar 2016

# Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken

## Für 4 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	2 EL Senfsaat
2 Karotten	1 Bund Dill	1 Frühlingslauch
1 Bio-Zitrone	2 Salatgurken	2 Schalotten
400 g geräuchertes Forellenfilet	2 Eier	2 EL Senf
5 EL Kartoffelstärke	Muskat	Piment-d'Espelette
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	1 Beet Gartenkresse

Die Kartoffeln abbürsten und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Dill abbrausen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben und etwas Saft auspressen.

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ca. 5 cm lange Stäbchen aus der Gurke schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und zerstampfen.

Das Forellenfilet grob zupfen.

Gestampfte Kartoffeln, Karotten, Frühlingslauch, Dill, Zitronenabrieb, gezupftes Forellenfilet, Eier, die Hälfte vom Senf und Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse mit Salz, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Kartoffelstärke unterkneten.

Aus der Masse tennisballgroße Kugeln formen und diese flach drücken.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Plätzchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Die Gurken und gekochte Senfsaat zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und glasieren.

Zum Schluss den restlichen Senf einrühren und mit dem Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Schmorgurken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kresse fein schneiden und darüber streuen. Die Plätzchen daraufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 25. August 2020

# Geschnetzeltes vom Winterkabeljau mit Senf-Soße

## Für 4 Personen

Salz	1 EL Senfsaat	1 Zitrone
300 g Schwarzwurzeln	120 g Rosenkohl	400 g Kabeljaufilet
2 EL Olivenöl	1 Schalotte	100 ml Riesling Sekt
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	4 EL Rapsöl
1 EL Balsamico	weißer Pfeffer	100 g Pflanzenfett
100 g Sahne	2 EL Savora-Senf	3 Msp. Sojalecithin

In einem Topf 400 ml Wasser mit 30 g Salz aufkochen, dann die Salzlake gleich kühl stellen. Senfsaat in einem Topf mit Wasser weich kochen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben. Die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und gleich ins Zitronenwasser legen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. 2/3 der Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die unblanchierten Blätter beiseite stellen, sie werden später frittiert.

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet in die kalte Salzlake legen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut abtrocknen. 4 Metallringe (Durchmesse 8 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Kabeljau in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden und diese rosettenförmig in die Metallringe schichten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit hitzebeständiger Klarisichtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Sekt, Fischfond und Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Die Schwarzwurzeln in 5 cm Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei milder Temperatur goldgelb braten, mit Meersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die blanchierten Rosenkohlblätter Balsamico mit restlichem Rapsöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Rosenkohlblätter damit marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Für die unblanchierten Rosenkohlblätter in einem Topf Frittierfett erhitzen, die beiseitegelegten, unblanchierten Rosenkohlblätter darin kurz goldgelb frittieren. Dann aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Den eingekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, nochmal aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, in die heiße aber nicht mehr kochende Sauce mit einem Pürierstab den Senf und das Lecithin einmischen.

Zum Anrichten die Schwarzwurzeln flach als Quadrat auf den vorgewärmten Tellern geben. Den Kabeljau im Metallring mit einer Palette aufsetzen und den Ring abziehen. Den Rosenkohlsalat, die gekochte Senfsaat und den frittierten Rosenkohl auf dem Kabeljau anrichten. Die Sauce aufschäumen und um den Kabeljau angießen.

Michael Kempf am 30. Januar 2018

# Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauch-Kruste

## Für 4 Personen

### Für das Topinamburgratin:

400 g Topinambur	1 TL Butter	150 g Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	30 g Parmesan

### Für die Cidresoße:

1 Schalotte	200 ml Cidre	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	50 g gesalzene Butter, fein gewürfelt	

### Für den Heilbutt:

1 Bund Schnittlauch	60 g Butter	1 Eigelb
40 g trockenes Toastbrot	2 EL Röstzwiebeln	Salz, Pfeffer
1/2 TL Meerrettich	1 Bio-Limette (Schale)	400 g Heilbuttfilet
1 EL Sonnenblumenöl		

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Topinambur schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben in einer ausgebutterte Auflaufform fächerförmig und nicht zu dick verteilen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und darauf verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. zwanzig Minuten goldgelb garen.
3. Für die Soße die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Cidre mit der Schalotte , Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.
4. Soße durch ein feines Sieb passieren und die Butter untermixen.
5. Für die Fischkruste Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, das Eigelb zu geben und gut einarbeiten.
6. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein mixen. Die Röstzwiebeln fein hacken.
7. Toastbrot, Röstzwiebeln und Schnittlauch unter die Buttermasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Limettenschale abschmecken.
8. Parmesan fein reiben. Das Topinamburgratin kurz aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen, nochmals in den Ofen geben und goldbraun bräunen.
9. Den Heilbutt in vier Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend salzen und in eine Auflaufform geben. Die Röstzwiebelkruste gleichmäßig auf den Fischportionen verteilen. Die Kruste bei starker Oberhitze im Backofen goldgelb gratinieren.
10. Das Topinamburgratin aus der Form nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den gratinierten Heilbutt daneben setzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und neben dem Fisch angießen.

Michael Kempf am 11. März 2016



# Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise

## Für 4 Personen

**Für den BBQ-Lack:** 125 ml Tomatensaft 250 ml Cola  
280 ml kräftige Fischjus

## Für den Lachs:

50 g Salz 400 g Lachsfilet ohne Haut grobes Meersalz  
4 Stiele Estragon

## Für die Linsen:

80 g feine grüne Linsen Meersalz 3 Stück Norialgenblätter  
2 EL Bonitoflocken

## Für den Rettich:

100 g weißer Rettich 1 Bio-Limette Salz  
Zucker weißer Pfeffer

## Für die Hollandaise:

3 Schalotten 400 ml Weißwein 100 ml trockener Wermut  
2 Lorbeerblätter 6 Pfefferkörner 1 TL Senfsaat  
50 g Bonitoflocken 250 g gesalzene Butter 3 Eigelb  
1 Ei Salz Zitronensaft

Für den BBQ-Lack den Tomatensaft durch ein sehr feines Haarsieb passieren. Mit Cola und Fond in einem Topf offen leicht dicklich einkochen. Auskühlen lassen.

Für den Lachs in einem Topf  $\frac{1}{2}$  l Wasser und Salz einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.

Die Linsen verlesen, in leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss kochen. Die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, das abtropfende Kochwasser auffangen.

Linsen-Kochflüssigkeit, Norialgen und Bonitoflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen

Dann den Linsenkochfond durch ein feines Sieb passieren und zu einem kräftigen Fond einkochen. Die gut abgetropften Linsen einrühren und ziehen lassen.

Den Rettich schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Limettensaft, -schale, etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Rettichscheiben unter die Marinade mischen und ziehen lassen.

Für die Hollandaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten, Wein, Wermut, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfsaat in einem Topf aufkochen. Offen um die Hälfte einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und 200 ml abmessen. Mit Bonitoflocken in einem kleinen Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, kalt abspülen, trocken tupfen. In der vorbereiteten Salzlake 8 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter schmelzen.

Für die Hollandaise Eigelbe, Ei und Weinreduktion in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam unter den Eischäum rühren.

Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz warm halten.

Lachs abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Lachs darin auf einer Seite kurz anbraten, sodass das Filet ein schönes Grillmuster bekommt. Mit dem Lack bepinseln.

Lachs dann unter dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze im Ofen kurz karamellisieren.

Lachs mit etwas grobem Meersalz würzen. Mit Linsen, Rettich und der BonitoHollandaise anrichten. Mit Estragon garniert anrichten.

Michael Kempf am 18. Dezember 2018

# Lachs mit Rhabarber-Spargel-Gemüse

## Für 4 Personen

1 TL Senfsaat	2 Schalotten	Salz
1/2 Vanilleschote	100 ml trockener Weißwein	100 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	80 g gesalzene Butter
weißer Pfeffer		

## Für das Gemüse:

80 g Rhabarber	3 Stängel Blattpetersilie	1/2 TL grüne Pfefferkörner
500 g Spargel	1 EL Rapsöl	1 EL Butter
Salz	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise brauner Zucker

## Für das Lachsfilet:

30 g Cashewkerne	600 g Lachsfilet mit Haut	1 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 EL Butter	1 Zweig Thymian
Meersalz	4 TL Lachskaviar	

Die Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen, dann absieben.

Die Schalotten schälen, fein würfeln, kurz in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren. Dann auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren.

Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt und halbierte Vanilleschote in einen Topf geben und die Flüssigkeit ca. 2/3 einkochen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die grünen Pfeffer fein hacken oder im Mörser zerstoßen.

Spargel waschen, schälen, das trockene Ende abschneiden. Geschälten Spargel halbieren und der Länge nach vierteln.

Cashewkerne grob hacken.

Das Fischfilet gut schuppen, anschließend in Portionsstücke teilen. Die Hautseite der Fischstücke leicht mit Mehl bestäuben.

Blanchierte Schalotte mit der gekochten Senfsaat zur passierten Reduktion geben. Die Reduktion langsam erhitzen, die Salzbutter in kleinen Stücken langsam einrühren, bis eine sämige Bindung entsteht, die Sauce dabei nicht mehr aufkochen. Mit Salz Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Spargel darin goldgelb anbraten. Dann Butter, den grünen Pfeffer und die Rhabarberscheiben zugeben und mit Salz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Kurz durchschwenken, die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite kross anbraten. Dann Butter und Thymian zugeben, die Herdplatte ausschalten und die Lachsstücke auf die Fleischseite wenden. So ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder etwas heiße Butter aus der Pfanne mit einem Esslöffel über die Fischfilets geben. Den Fisch erst nach dem Braten mit Meersalz würzen.

Den Spargel auf den vorgewärmten Tellern quadratisch verteilen. Je 1 Lachsfilet mit der Haut nach oben auflegen und die Cashewkerne und den Kaviar darauf geben. Die Sauce um den Spargel angießen und servieren.

Michael Kempf am 28. April 2017

# Lachs-Filet mit Soße und Salat von der Steckrübe

## Für 4 Personen

**Für das Lachsfilet:** 80 g Meersalz 4 Stücke Lachsfilet, ohne Haut  
Speiseöl 2 EL Asia-Würzsauce

## Für den Steckrüben-Salat:

300 g Steckrübe 2 Schalotten 2 EL Rapsöl  
1 EL Haselnussöl 3 EL Limettensaft Salz, Curry mild  
1 Stück Ingwer (ca. 3 g) 1 EL geröstete Cashewkerne 2 Zweige Majoran

## Für die Steckrüben:

2 Schalotten 1 Knoblauchzehen 2 EL Butter  
1 EL Bauchspeck in Würfeln 150 g Steckrübe 1 Stück frischer Ingwer (10 g)  
mildes Currypulver 600 ml Gemüsfond Limettensaft  
**außerdem:** 1 Grapefruit

In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, 80 g Meersalz einrühren und darin lösen. Auskühlen lassen. Für den Salat die Steckrübe schälen und sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin weich dünsten. Steckrübenwürfel zugeben und kurz farblos anbraten.

In eine Schüssel geben und mit dem Haselnussöl und etwas Limettensaft marinieren. Mit Salz, Curry und dem Ingwer abschmecken, ziehen lassen.

Lachsfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine flache Schale legen, mit dem Salzwasser übergießen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Emulsion Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Die Steckrübe schälen. Steckrübe und Ingwer, inklusive Schale fein schneiden und mit anbraten. Curry überstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Gemüsfond ablöschen. Den Ansatz um die Hälfte einkochen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs trocken tupfen, auf ein leicht geöltes Backblech setzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten temperieren.

Cashewkerne grob hacken. Bergamotte, bzw. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Filets in feine Spalten schneiden, abtropfenden Saft für die Emulsion (Sauce) auffangen.

Die Spalten flach auf einem hitzebeständigen Teller auslegen und nach Belieben mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill kurz bräunen.

Eine Grillpfanne stark aufheizen, den Lachs dann auf einer Seite in der Pfanne kurz angrillen. Mit der Asiasauce bepinseln und unter dem heißen Backofengrill oder in der Pfanne kurz karamellisieren.

Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und übrigem Zitrusensaft abschmecken

Den Salat nochmals abschmecken, mit Garnierungen auf 4 Teller verteilen. Fruchtfilets auflegen. Majoranblättchen und Cashewkerne aufstreuen.

Den Lachs darauf anrichten. Emulsion nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit einem Stabmixer aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 22. Januar 2019

# Lachsforelle mit Kartoffel-Risotto

**Für 4 Personen**

**Lachsforelle:**

150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet	1 Zweig Thymian
1 EL Malventeeblätter	4 TL Lachsforellenkaviar	

**Kartoffelrisotto:**

700 g Kartoffeln	600 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken
1 Lorbeerblatt	Meersalz	Piment-d'Espelette

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einem Topf zerlassen und bräunen. Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter mit dem Malventee verrühren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

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. Lorbeerblatt zugeben, 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, das Lorbeerblatt vor dem Anrichten entfernen.

Kartoffelrisotto mit den Lachsforellenfilets anrichten. Mit dem Forellenkaviar garnieren.

Michael Kempf am 10. März 2017

# Lachsforelle mit Kohlrabi-Salat und Sauerampfer-Emulsion

## Für 4 Personen

### Sauerampfer-Emulsion:

1 Schalotte	300 ml Fischfond	1 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer	Piment-d'Espelette	2 EL Olivenöl
1 EL Haselnussöl	1 Bund Sauerampfer	

### Kohlrabi-Salat:

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

### Lachsforelle:

1 TL getrocknete Hibiskusblüten	150 g Butter	600 g Lachsforellenfilet
1 Zweig Thymian	4 TL Lachsforellenkaviar	

Für die Emulsion Schalotte schälen und fein schneiden. Fischfond mit Schalotte in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 100 ml einkochen lassen.

Dann durch ein feines Sieb passieren, den Sud auf Eiswasser stellen und herunter kühlen.

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hibiskusblüten in einem Mörser fein zerstoßen. Die Butter in einen Topf geben, langsam bräunen. Wenn die Butter schön braun ist, Hibiskusblüten zugeben und ziehen lassen.

Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Thymian abrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter durch ein Sieb passieren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, in einen Entsafter geben und komplett entsaften. Den Petersiliensaft zu dem eingekochten kalten Fischfond geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, Oliven- und Haselnussöl einrühren.

Sauerampfer abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden bzw. hacken. Direkt in den Petersilienfond geben und nochmals abschmecken.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und- schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Den Kohlrabisalat in der Tellermitte flach anrichten. Je ein Stück Lachsforelle auflegen, darauf etwas Lachsforellenkaviar geben, die Sauerampferemulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

# Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat

## Für 4 Personen

### Für die Fischpäckchen:

600 g Lachsforellenfilet	1 Ochsenherztomate	100 g Fenchel
20 g Ingwer	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum	

### Für den Salat:

120 g Ciabatta	3 EL Olivenöl	1 TL getrock. rosa Pfefferbeeren
1 EL geschälte Mandelkerne	1 rote Zwiebel, klein	1 EL heller Balsamicoessig
Salz	Zucker	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Basilikum	1 Pfirsich	

### Außerdem:

4 Backpapier-Stücke	Tacker nach Belieben
---------------------	----------------------

Für die Fischpäckchen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet ziehen.

Filet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.

Die Tomate waschen, trocken tupfen und waagrecht in 8 Scheiben schneiden.

Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Backpapier-Stücke auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Tomatenscheiben flach in die Mitte eines Backpapier-Quadrates legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Filetportion darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. Fenchel- und Ingwerstreifen mischen, würzen und auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, zerteilen und auf das Gemüse legen.

Backpapier zu einem auslaufsicheren Päckchen falten und ggf. mit einem Tacker gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca.

25 Minuten garen.

Währenddessen das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Pfefferbeeren durch ein grobes Sieb reiben oder mörsern, beiseite stellen.

Mandeln grob hacken.

Rote Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Essig, etwas Salz und Zucker zugeben und verrühren.

Die Tomaten waschen, trocken reiben und je nach Größe vierteln.

Das Basilikum abbrausen, die Blättchen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen.

Übriges Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.

Basilikumstreifen und Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Geröstete Ciabattawürfel und Mandeln unter die Vinaigrette heben.

Den Salat in Schälchen oder in tiefen Tellern verteilen. Die Pfirsichspalten und übrige Basilikumblätter darauf anrichten. Die Forellen-Päckchen auf Tellern verteilen, öffnen und separat zum Salat servieren.

Michael Kempf am 20. Juli 2021

# Maischolle mit Speck und grünem Spargel

## Für 4 Personen

300 g festk. Kartoffeln	300 ml Sahne	Salz
Muskat	Pfeffer	400 g grüner Spargel
1 EL Rapsöl	3 EL Butter	Zucker
50 g Parmesan	4 Maischollen-Filets	1 EL Mehl
Pflanzenöl	2 Scheiben Frühstücksspeck	1 rote Zwiebel
1 EL eingelegte Kapern	50 ml Weißwein	4 Zweige glatte Petersilie
4 EL Nordsee-Krabbenfleisch		

Kartoffeln schälen und mit der Gemüse-Mandoline (stabiler, feiner Küchenhobel) in dünne Scheiben hobeln.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben darin mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelscheiben und Sahnfond flach auf einem Backblech verteilen. Den Parmesan darüber reiben. Im heißen Backofen goldbraun gratinieren.

Schollenfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets dünn mit Mehl bestäuben.

Speck in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kapern trocken tupfen und sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite darin goldbraun braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und zugedeckt kurz warm halten.

Speckwürfel im heißen Bratfett knusprig auslassen. Zwiebelstreifen und Kapern zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Übrige, gut gekühlte Butter stückchenweise einrühren, bis die Sauce sämig bindet. Petersilie untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Gratin in einen leistungsstarken Küchenmixer geben. Alles fein und cremig mixen, dabei nach Bedarf etwas heiße Sahne oder Milch zugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen.

Spargel auf vorgewärmten Tellern verteilen. Schollenfilets und Krabben darauf anrichten. Mit der Sauce glasieren. Creme vom Kartoffelgratin in kleinen Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 22. Mai 2018

# Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis

## Für 4 Personen:

### Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets                      3 EL japan. Ponzu-Soße

### Wildreis-Salat:

100 g Wildreis                              Salz                                      1 Schalotte  
2 EL weißer Balsamicoessig      2 EL Rapsöl                              Ras-el-Hanout  
1 Bio-Limette (Saft, Schale)

### Kürbis:

400 g Hokkaidokürbis                      ½ EL geröstetes Sesamöl      2 EL Rapsöl  
2 EL Estragonessig                      Ras-el-Hanout                              Salz, Honig

### Gewürz-Joghurt:

60 g Joghurt                                      2 TL Tahini                                      Salz

### Frittierter Wildreis:

300 ml Pflanzenöl                              2 EL Wildreis                                      feines Salz

### außerdem:

grobes Meersalz                                      1 TL Bio-Limettenschale

Achtung: Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren.

Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.

Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine Nudeln schälen.

Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.

Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.

Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.

Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.

Die Kürbissalat-'Nudeln' gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten

Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.

Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.

Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Michael Kempf am 12. Dezember 2017

# Tarte von Spinat, Sardinen und Tomaten-Marmelade

**Für 4 Personen**

**Für den Tarteteig:**

125 g kalte Butter	5 g Salz	250 g Mehl
1 Ei (Gr. M)	Hülsenfrüchte zu Blindbacken	

**Für die Tomatenmarmelade:**

500 g Flaschentomaten	100 g Chorizo	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	200 ml Tomatensaft	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g getr. Öl-Tomaten	1 EL Honig
Piment-d'Espelette	Meersalz, schwarzer Pfeffer	

**Für die Füllung:**

200 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	3 Eier (Gr. M)	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Sardinenfilets in Öl	2 EL schwarze Oliven	

Teigzutaten rasch glatt verkneten, zu einer flachen Scheibe formen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Für die Konfitüre Tomaten abziehen entkernen und fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel und Chorizo mit andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Kräuter und getrocknete Tomaten hacken und zugeben. Honig einrühren und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Mit Piment d'Espelette, Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Tarteformen (Ø 26-28 cm oder 2 kleinere Formen à Ø 16-18 cm) fetten, mit dem Teig auslegen, einen kleinen Rand formen. Teig mit einem Stück Backpapier belegen. Hülsenfrüchte bis zum Teigrand einfüllen. Tarteboden ca. 10 Minuten goldgelb vorbacken. Anschließend das Backpapier entfernen.

Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Spinat gründlich ausdrücken. Eier unterquirlen, würzen.

Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) reduzieren.

Spinatmasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Sardinenfilets und Oliven grob hacken, auf der Masse verteilen und leicht eindrücken. Tartes ca. 25–35 Minuten fertig garen.

Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Portionsstücke schneiden. Tomatenkonfitüre in Nocken dazu servieren.

Michael Kempf am 01. Juli 2016

# Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-Kompott

## Für 4 Personen

### Auberginen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Stiele Zitronengras
4 Kaffir-Limettenblätter	1 EL Butter	1 TL Currypulver
100 ml Weißwein	100 ml trockener Wermut	200 ml klare Gemüsebrühe
1 EL helle Misopaste	Salz	Yuzusaft
100 ml ungesüßte Kokosmilch	700 g Aubergine	

### Lachsforelle:

600 g Lachsforellenfilet	Mehl	Öl
2 EL Butter	1 Zweig Thymian	2 EL Teriyakisauce
1 EL gerösteter Sesam	2 Lauchzwiebeln	

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras putzen, abbrausen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Zitronengras und Currypulver mit die Pfanne geben, kurz mit anbraten. Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe angießen.

Limettenblätter und Miso zugeben. Die Sauce um die Hälfte einkochen.

Sauce mit Salz, Yuzu und eventuell noch etwas Miso abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und aufkochen.

Auberginen putzen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Auberginenwürfel in die Sauce geben, köcheln lassen, bis das Auberginenfleisch weich ist. Aubergine in der Sauce erkalten lassen.

Für das Fischfilet Filet kalt abbrausen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Filet in 4 Portionsstücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Hautseite leicht mehlieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite darin kross anbraten. Butter und Thymian zugeben. Die Herdplatte ausschalten. Filets wenden und 2 Minuten in der aufschäumenden Butter ziehen lassen.

Filet auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hautseite mit Teriyakisauce einstreichen. Sesam aufstreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Das Auberginen-Kompott nochmals abschmecken, mit den anderen Zutaten anrichten und servieren.

Michael Kempf am 20. Juni 2017

# Zander mit Ananas-Spitzkraut

## Für 4 Personen

### Für das Kraut:

1 Spitzkohl	100 g Ananas, frisch	1 TL brauner Zucker
2 EL Orangenlikör	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Piment-d'Espelette	

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 ml trockener Riesling
300 ml Fischfond	1 Lorbeerblatt	100 g Sahne
Meersalz	weißer Pfeffer	2 EL scharfer Senf

### Für die Kartoffelchips:

2 längliche Kartoffeln	3 Zweige Majoran	250 ml Pflanzenöl
Salz		

### Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut	1 EL Mehl	3 EL Rapsöl
2 EL Butter	1 Zweig Thymian	grobes Meersalz

Für das Ananas-Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne den Zucker goldgelb karamellisieren, die Ananaswürfel zugeben und kurz mit-anbraten. Mit Orangenlikör ablöschen und die Ananas direkt aus der Pfanne nehmen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne die Schalotten und in Butter ohne Farbe anschwitzen.

Den Spitzkohl zugeben, salzen und andünsten (er sollte auf jeden Fall noch Biss haben!).

Zum Schluss die Ananas zugeben und mit Salz und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf die Schalotte in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und den Fischfond ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.

ann durch ein feines Sieb passieren, die Sahne zugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale dünn in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in kaltem Wasser abwaschen, gut abtrocknen. In einem hohen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend salzen.

Das Zanderfilet entgräten, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in 4 Portionen aufteilen.

Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und gut abklopfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur herunterschalten, den Fisch auf die Fleischseite drehen.

Butter und Thymian zugeben und 4 Minuten ziehen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.

Kurz vor dem Anrichten den Senf unter die Sahnensauce mixen (nicht mehr kochen).

Das Spitzkraut als große Nocke in die Mitter der vorgewärmten Teller anrichten. Die knusprigen Kartoffelscheiben darauf anrichten und die Majoran-Blättchen darauf verteilen. Den Zander daneben anrichten. Die Senfsauce angießen.

Michael Kempf am 19. März 2019

# Geflügel

## Enten-Brust mit Kürbis und Kumquat

**Für 4 Personen**

**Für die Entenbrust:**

500 ml Wasser                                      40 g Salz                                      4 Entenbrüste (à ca. 200 g)

**Für den Kürbiskernkrokant:**

2 EL Kürbiskerne                                      1 EL Puderzucker                                      Salz

**Kürbis-Kumquat-Kompott:**

4 Bio-Kumquats                                      500 g Hokkaido-Kürbis                                      1 Stück frischer Ingwer

1 Bio-Zitrone                                      2 Schalotten                                      2 EL Butter

200 ml Orangensaft                                      200 ml Karottensaft                                      1 Prise gemahlener Safran

Salz                                      mildes Currypulver                                      gemahlene Chilischote

**Außerdem:**                                      1 EL Kürbiskernöl

Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.

Für den Krokant die Kürbiskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Den Puderzucker überstäuben und die Kürbiskerne darin unter Wenden karamellisieren.

Anschließend salzen, auf einem Stück Backpapier verteilen und erkalten lassen.

Eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute von den Entenbrüsten entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste in der vorbereiteten Salzlake 5 Minuten einlegen. Die Kumquats gründlich heiß waschen, trocken reiben und vierteln. Das Fruchtfleisch auslösen und die Schale in feine Streifen schneiden.

Den Kürbis waschen, Kerne auslösen. Fruchtfleisch inklusive Schale in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Fettseite in der heißen Pfanne langsam auslassen, bis die Haut schön kross gebraten ist.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter in einem Topf andünsten. Mit Orangen- und Karottensaft ablöschen. Die Kumquatstreifen, den Ingwer und etwas Safran zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Währenddessen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sobald die Haut der Entenbrüste schön kross ist, die Fleischseite kurz und heiß anbraten. Brüste dann mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter setzen.

Fleisch im heißen Backofen ca. 8 Minuten garen. Die Backofen-Temperatur dann auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.

Inzwischen die Kürbiswürfel zum eingekochten Kumquat-Ingwerfond geben. Alles aufkochen und den Kürbis bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss garen. Mit Salz, Curry, Chili, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Das Kürbiskompott auf den vier vorgewärmten Tellern verteilen.

Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mittig auf dem Kompott anrichten. Den Kürbiskrokant eventuell grob hacken oder zerbröseln und auf die Entenbrust streuen. Das Kürbiskernöl über das Kompott träufeln.

Michael Kempf am 19. November 2019

## Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen

### Für 4 Personen

4 Entenbrüste à ca. 160 g	1 EL Pflanzenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 g Buchweizen
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	Meersalz
1 Prise Ras-el-Hanout	1 Quitte	1 EL brauner Zucker
40 ml Orangensaft	1/2 TL grüner Pfeffer	3 Zweige Minze
grobes Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Haut sehr fein einschneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten, bis die Haut schön kross ist.

In der Zwischenzeit für den Buchweizen Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Buchweizen zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz und Ras el Hanout würzen und zugedeckt bei kleiner Temperatur den Buchweizen körnig garen. Dabei ab und zu umrühren.

Wenn die Haut der Entenbrüste kross ist, diese wenden und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Quitte schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zucker in eine Pfanne geben und diesen hell karamellisieren lassen, die Quittenspalten zugeben und kurz darin anbraten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und die Quittenspalten weich dünsten. Grünen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Zuletzt die restliche Butter und den Pfeffer untermischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den gegarten Buchweizen nochmal abschmecken und die Minze untermischen.

Zum Anrichten den Buchweizen auf Tellern anrichten (Wer möchte kann unter den gekochten Buchweizen noch frittierten Buchweizen mischen siehe Tipp). Die glasierten Quittenspalten darauf geben. Die Entenbrust aufschneiden und fächerförmig daneben anrichten. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen. Bereits am Vortag für den frittierten Buchweizen 80 g Buchweizen in einem Topf mit Wasser sehr weich kochen, dann abschütten, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Stunden trocknen. Den getrockneten Buchweizen in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad), goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und salzen.

Michael Kempf am 28. Oktober 2016

# Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	100 g Dinkelmehl (Type 630)	2 Eigelb
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	1 EL Mohn, gemahlen

### Für die Entenbrust:

500 ml Wasser	40 g Salz	4 Entenbrüste (à ca. 200 g)
---------------	-----------	-----------------------------

### Für das Birnen-Ragout:

1 EL Senfkörner	1 rote Zwiebel	30 g Frühstücksspeck
1 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe	3 Stängel Bohnenkraut
1 Birne	Salz	Pfeffer

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Tipp: kann man auch schon am Vortag vorbereiten.

Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.

Für die Birnen die Senfkörner in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für die Schupfnudeln die gut ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Sobald die Salzlake gut ausgekühlt ist, von den Entenbrüsten eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste 7 Minuten in der vorbereiteten Salzlake einlegen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.

Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.

Die Backofen-Temperatur danach auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.

Für das Birnenragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden.

In einem Topf die Speckstreifen knusprig auslassen. Dann Butter und Zwiebelstreifen zugeben und goldbraun anschwitzen. Gemüsebrühe und gekochte Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten schneiden.

Birnenpalten und Bohnenkraut mit in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen, zuletzt den Mohn zugeben und unterschwenken.

Birnen-Ragout auf Tellern verteilen, die Schupfnudeln darauf anrichten. Entenbrüste in Scheiben schneiden, anlegen und alles servieren.

Michael Kempf am 16. November 2021

# Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer

## Für 4 Personen

### Gänsekeule:

2 rote Zwiebeln	1 Karotte	80 g Staudensellerie
2 EL Gänseschmalz	4 Gänsekeulen	2 EL Ketchup
300 ml Porter-Bier	200 ml Geflügelbrühe	3 Zweige Beifuß
Salz, Pfeffer	1 EL Honig	2 EL kalte gesalzene Butter

### Spitzkohl:

1 EL Walnüsse	1 Kopf Spitzkohl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl	Salz
5 g Ingwer, frisch	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strunk und die Wurzel der Zwiebeln entfernen und diese mit der Schale achteln. Die Karotte schälen und grob schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls grob schneiden.

In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen und die Gänsekeulen darin von allen Seiten anbraten, dabei die Fleischseite nur kurz anbraten und die Fettseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Ketchup zugeben und mit anrösten. Mit 250 ml Porter und der Brühe ablöschen. Dann die Gänsekeulen mit dem Beifuß wieder einlegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. So die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen und anschließend herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohl Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spitzkohl zugeben, salzen und kurz bissfest andünsten.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

Rest Bier mit etwas Salz und Honig verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Ab und zu mit dem Bier einpinseln, sodass die Haut schön kross wird.

Kurz vor dem Servieren die gewürfelte kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller anrichten, die Gänsekeulen aufsetzen und die Sauce angießen.

Michael Kempf am 11. November 2016

# Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Perlzwiebeln:

80 g Perlzwiebeln	Meersalz	100 ml lieblicher Sherry (Cream)
1 EL Estragonessig	1 EL Butter	4 Maishähnchen-Filets mit Haut
1 EL Öl		

### Sauce:

200 ml trockener Sherry	50 g Champignons	1 EL Pflanzenöl
400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren		

### Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel, gebräunt
3 Zweige glatte Petersilie	1 hart gekochtes Ei	

Zwiebeln schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Zwiebeln abtropfen, halbieren und z. B. in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen bräunen. Sherry und Essig um die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Butter zugeben. Einkochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren. Für die Sauce Sherry auf 100 ml einkochen. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kräftig anrösten. Reduzierten Sherry und Fond abgießen. Gewürze zugeben. Saucenansatz bei schwacher Hitze um die Hälfte einkochen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Fleisch abrausen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischseite der Brüste darin anbraten. Die Temperatur reduzieren, Fettseite langsam kross auslassen. Filets auf ein Gitter legen, die Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen 6-8 Minuten fertig garen.

Ei schälen und fein hacken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Blumenkohl putzen, abrausen, abtropfen lassen und in flache Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vorm Servieren Semmelbrösel, Petersilie und Ei zugeben und alles durchschwenken.

Hähnchenbrüste aufschneiden, mit grobem Meersalz würzen. Mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Glasierte Perlzwiebeln darauf anrichten. Sauce in einem Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Die Sauce angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 24. Juni 2016

# Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat

## Für 4 Personen

<b>Für die Maispoularde:</b>	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 Maispoularden-Brüste	1 EL Pflanzenöl	300 ml Geflügelfond
100 ml weißer Portwein	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
2 Zweige Estragon		
<b>Für den Salat:</b>	2 Zweige Estragon	200 g roter Rettich
Salz, Pfeffer	1 Bio-Limette	1 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	
<b>Für die Rettich-Taler:</b>	500 g weißer Rettich	Salz
1 rote Zwiebel	100 g Kartoffel, festk.	2 Eier
2 EL Dinkelmehl (1050)	2 EL Semmelbrösel	
Pfeffer	Piment-d'Espelette	3 EL Pflanzenöl

Für die Poularde Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Haut der Poularden-Brüste entfernen und beiseitelegen.

In einem flachen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Poularden-Brüste darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Dann die abgezogene Haut, Schalotte und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten.

Anschließend mit dem Geflügelfond und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne zum Saucenansatz geben, kurz erhitzen und dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poularden-Brüste in die heiße Sauce legen.

Alle Estragon-Zweige abrausen, trocken schütteln, die Hälfte davon in die heiße Sauce legen, zugedeckt, das Fleisch in der simmernden Sauce 15 min. garen.

Den roten Rettich gut waschen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Diese leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Taler den weißen Rettich schälen, grob reiben, salzen und 10 min. ziehen lassen.

Für den Salat die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, Saft auspressen. Vom gezogenen roten Rettich den Saft abgießen.

Rettich-Streifen mit Limettenabrieb und -saft, Haselnuss- und Rapsöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Vom restlichen Estragon die Blätter abstreifen, fein schneiden und unter den Salat mischen.

Für die Taler die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffel schälen, grob reiben, in ein Tuch geben und gut auspressen.

Den gesalzenen weißen Rettich ebenfalls in ein Tuch geben und gut ausdrücken.

Rettich, Kartoffel und Zwiebel mit Eiern, Mehl und Semmelbröseln in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, aus der Masse mit einem Esslöffel kleine Taler formen und diese in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Taler und den Rettich-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Poularden Brüste aus der Sauce nehmen und daneben anrichten.

Estragon-Zweige aus der Sauce nehmen, Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über die Poularden-Brüsten träufeln.

Michael Kempf am 11. Mai 2021

# Innereien

# Geschnetzelte Kalb-Leber mit Quitte

## Für 4 Personen

### Für die Leber:

2 EL Senfsaat	500 g Kalbsleber	1 rote Zwiebel
1 Quitte, mittelgroß	200 g festkochende Kartoffeln	Pflanzenöl
Salz	1 EL Schmalz	300 ml roter Portwein
200 ml Orangensaft	Langpfeffer, zerstoßen	2 EL franz. Salz-Butter, gekühlt

### Für die Röstschalotten:

2 Schalotten	1 EL Mehl	Pflanzenfett, Salz
--------------	-----------	--------------------

### außerdem:

1 EL Majoranblättchen	1 EL Schnittlauchröllchen
-----------------------	---------------------------

Die Senfkörner mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann sacht köcheln lassen, bis die Senfsaat weich ist. Senf abtropfen lassen.

Für die Röstschalotten die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten mit wenig Mehl bestäuben.

Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Schalottenscheiben darin goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Von der Leber eventuell noch aufliegende Häute abziehen. Leber kurz kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Von der Quitte den zarten Flaum gründlich abreiben. Die Quitte schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden (nicht in Wasser einlegen!).

Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 0,5 cm feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Salzen und auf Küchenpapier abtropfen.

Die Pfanne stark erhitzen, das Schmalz zugeben und heiß werden lassen. Die Kalbsleberstreifen darin kurz anrösten, sofort wieder herausnehmen, auf einen Teller geben und warm halten.

Die Zwiebelstreifen und Quittenspalten im Bratfett goldgelb anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Portwein und dem Quittensaft ablöschen und aufkochen. Die vorgekochte Senfsaat zugeben und alles bei mittlerer Hitze einkochen, bis eine sämige Bindung entsteht.

Pfeffer fein zerstoßen bzw. mörsern. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quitten-Zwiebel-Mischung und die Kartoffelscheiben zum Saucenfond geben und untermischen.

Die Butterwürfel nach und nach zugeben und unterschwenken, sodass eine feine Bindung entsteht.

Die angebratenen Kalbsleberstreifen unter die Kartoffel-Quitten- Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbslebergeschnetzelte in tiefe vorgewärmte Teller verteilen. Kräuter und Röstschalotten aufstreuen und sofort servieren.

Michael Kempf am 15. Oktober 2019

**Kalb**

# Gegrilltes Kalb-Kotelett mit Senfsaat-Gremolata

## Für 4 Personen

### Für die Gremolata:

1 EL Senfsaat (ganze Körner)	1 Knoblauchzehe	4 Stiele glatte Petersilie
3–4 Stiele frischer Koriander	1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl
Meersalz,	Piment-d'Espelette	

### Für die Koteletts:

2 Kalbskoteletts mit Knochen (à 300 g)	Pflanzenöl
--	------------

### Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 rote Zwiebel	1 Bund Radieschen
2 hartgekochte Eier	4 Scheiben Sauerteigbrot	2 EL Butter
1 EL scharfer Senf	2 EL Rapsöl	1 EL heller Apfelessig
1 TL Kapern (Glas)	4 Sardellen (Glas)	100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer, Zucker	1 Schale Gartenkresse	

Senfsaat ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze rösten. Dann fein mahlen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln.

Rapsöl, Senfsaat, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit etwas Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Fleisch etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren.

Backofen auf 150 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Koteletts dünn mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer stark erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten kräftig angrillen.

Fleisch in eine weniger heiße Zone legen. Indirekt, geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 65 Grad garen. Alternativ auf ein Gitter setzen und im Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. In Folie gewickelt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Salat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Eier schälen und hacken. Brot in feine Würfel schneiden.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senf, Rapsöl, Apfelessig, Kapern, Sardellen und Gemüsebrühe sehr fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten und Dressing mischen und abschmecken. Gartenkresse und Brot überstreuen.

Kurz vor dem Servieren übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fleisch darin kurz nachbraten, dabei 1 Thymianzweig mit einlegen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Anschließend salzen und die Gremolata auf dem Fleisch verteilen.

Michael Kempf am 08. Juli 2016

# Kalb-Haxe mit Zitronen-Gremolata, Kohlrabi, Polenta

## Für 4 Personen

### Kalbshaxe:

3 rote Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Staudensellerie
1 junge Knoblauchknolle	2 Zimtstangen	1 Kalbshaxe, (2 kg)
Salz	Pflanzenöl	2 EL Tomaten-Ketchup
300 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	

### Kohlrabi-Salat:

300 g Kohlrabi	3 EL Natur-Joghurt	1 TL scharfer Senf
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft	3 Zweige Minze	

### Polenta:

400 ml weißer Portwein	250 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	60 g Polentagrieß (Maisgrieß)
40 g Parmesan	Salz	Pfeffer

### Zitronen-Gremolata:

2 EL weiße Senfkörner	1/2 Bio-Zitrone	1 Prise Piment-d'Espelette
4 EL Olivenöl		

Für die Kalbshaxe Zwiebeln schälen und achteln. Karotte und Staudensellerie gut waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauchknolle inklusive Schale halbieren.

Die Zimtstangen in die Mitte eines Backblechs legen und mit dem Küchenflambierbrenner abflämmen. Dann das Blech mit den Zimtstangen zur Seite stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kalbshaxe kalt abwaschen, abtrocknen und salzen.

In einem Schmortopf oder Bräter Öl erhitzen und die Kalbshaxe darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen.

Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie und Knoblauch in den Schmortopf geben und kräftig anrösten. Den Ketchup einrühren und gut mit anrösten.

Den Bratansatz mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Kalbshaxe und die Zimtstangen zugeben und zugedeckt im vorgeheizten ca. 3,5 Stunden schmoren.

Anschließend die gegarte Kalbshaxe im Schmorfond abkühlen lassen.

Für den Salat Kohlrabi waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit dem Senf und dem Öl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabistreifen unter das Dressing mischen, kräftig durchkneten und ca. 10 Minuten marinieren. Dann nochmals abschmecken.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Kohlrabi-Salat mischen.

Für die Polenta den Portwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Polenta zugeben und unterrühren. Die Portweinreduktion und 2/3 der heißen Gemüsebrühe zugeben und die Polenta auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Evtl. heiße Gemüsebrühe nachgeben. Die Polenta sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für die Gremolata-Würzmischung die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Dann erkalten lassen. 16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb mit den Senfkörnern, Piment d Espelette und Olivenöl in einen Mörser geben und fein zermahlen.

Von der Haxe den Knochen entfernen und das Fleisch entsprechend portionieren.

Den Schmorfond wieder erhitzen, dann durch ein feines Sieb streichen.

Den passierte Schmorfond bis zur gewünschten Bindung einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haxenfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Schmorsauce angießen.

Die Gremolata mit einem Löffel nochmal verrühren und über das Fleisch träufeln.

Den Kohlrabisalat und Polenta dazu anrichten.

Michael Kempf am 13. April 2021

# Roter Mangold, Kalb-Tatar und Eigelb-Senf-Creme

## Für 4 Personen

### Für den Mangold:

1 Staupe roter Mangold	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Zitronensaft	2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Für die Eigelbcreme:

6 Eier	1 EL scharfer Senf	3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Salz, milder Curry	

### Für das Tatar:

400 g Kalbsoberschale	2 Schalotten	4 Sardellen (in Öl)
1 TL eingelegte Kapern (Glas)	2 EL Ketchup	1 EL scharfer Senf
Salz, Cayennepfeffer	Öl	4 Wachteleier

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und in ca. 5 x 1 cm lange Rechtecke schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden und kühl stellen.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben, leicht salzen und knackig garen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Rapsöl, Essig, etwas Salz Pfeffer und Zucker verrühren. Die Mangoldstreifen kurz vor dem Anrichten damit marinieren.

Eier 7 Minuten kochen, kurz kalt abschrecken und schälen. Eier halbieren, Eigelbe auslösen und in einen Mixbecher geben (Eiweiß anderweitig verwenden). Senf kurz untermixen. Dann nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Creme entsteht. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Eigelbcreme mit Zitronensaft, -schale, Salz und Curry abschmecken. Kühl stellen.

Das Fleisch parieren (die Sehnen und Silberhäute entfernen) und grob wolfen, bzw. sehr fein schneiden.

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Sardellen und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mit Schalotten, Ketchup und Senf verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Tatar und Würzmischung kurz vor dem Servieren vermengen.

Eine beschichtete Pfanne leicht einölen. Die Wachteleier darin sacht braten. 4 Teller mit den Mangoldstücken auslegen. Tatar in einem runden Ausstecher darauf anrichten. Jeweils 1 Wachtelei aufsetzen. Die Mangoldblätter zu kleinen Kugeln formen und mit anrichten. Eigelbcreme auf Tatar und Mangoldstücke dressieren.

Michael Kempf am 19. August 2016



**Lamm**

# Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa

**Für 4 Personen**

**Für die Moussakacreme:**

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	200 g Aubergine
100 g Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz
Piment-d'Espelette	50 g Ziegenkäse	1 TL Tomatenmark
1 Limette		

**Für den Lammrücken:**

600 g Lammrücken mit Fettdeckel	Salz	1 EL Pflanzenöl
---------------------------------	------	-----------------

**Für die Tomatensalsa:**

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
80 g Öl-Tomaten, getrocknet	100 ml Tomatensaft	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1 TL Honig	3 Zweige Majoran

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Moussakacreme die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Aubergine schälen und würfeln, Zucchini fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Aubergine und Zucchini zugeben, langsam mit anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und das Gemüse weich schmoren.

Vom Lammrücken den Fettdeckel sehr fein einschneiden, das Fleisch salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf der Fettseite knusprig braten. Die Fleischseite anschließend kurz und heiß anbraten.

Dann den Lammrücken mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend mindestens 10 Minuten bei ca. 65 Grad ruhen lassen.

Sobald das Gemüse weich geschmort ist, dieses in einem Standmixer geben. Ziegenkäse und Tomatenmark zufügen und zu einer feinen Creme pürieren. Falls die Creme zu dick ist, evtl. Tomatensaft zugeben. Von der Limette den Saft auspressen. Die Creme durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, gewürfelte Tomaten und den Tomatensaft zugeben. Bei niedriger Hitze den Tomatensaft langsam etwas einkochen, mit Salz, Piment d'Espelette und Honig abschmecken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen (die schönen Spitzen für das Anrichten beiseitelegen), fein hacken und zur Tomaten-Salsa geben.

Die Moussakacreme als kleine Nocken mit einem Teelöffel auf vorgewärmte Teller geben und die Salsa mit den Majoranspitzen wild dazwischen anrichten. Den Lammrücken aufschneiden und daneben anlegen. Tipp: Wer möchte kann die Moussakacreme auf gebratenen Auberginenscheiben anrichten. Dafür bereits am Vortag eine Aubergine schälen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und diese gut salzen. Die Auberginenscheiben zwischen Küchentüchern verteilen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Auberginenscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Puderzucker bestäuben und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Michael Kempf am 04. Juli 2017

**Rind**

# Brühfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer

## Für 4 Personen

### Für Fleisch und Gemüsesalat:

400 g Rinderfilet

Meersalz

Erdnussöl

### Für die Brühe:

50 g Möhre

4 Stängel Zitronengras

100 g Eiswürfel

Sojasauce, salzarm

### Außerdem:

1 EL Senfsaat

1 TL Estragonessig

100 g Steinpilze

1 rote Zwiebel

50 g Staudensellerie

2 Eiweiß

500 ml Rinderbrühe

Yuzusaft

Forellenkaviar

1 rote Zwiebel

300 g Kohlrabi

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

10 g frischer Ingwer

200 g Rinderhackfleisch

4 Kaffir-Limettenblätter

Meersalz

1 Pck. Gartenkresse

Das Rinderfilet parieren, das heißt alle sichtbaren, aufliegenden Sehnen und Silberhäute sorgfältig entfernen. Die dabei entstehenden Abschnitte für die Brühe verwenden. Das Rinderfilet gegebenenfalls leicht anfrieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Aus Backpapier Quadrate in Tellergröße zuschneiden. Das Fleisch darauf fächerartig anrichten. Mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.

Für die Brüh-Essenz die Zwiebel ungeschält halbieren. Auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig braun anrösten.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Den Ingwer inklusive Schale fein schneiden. Zitronengras putzen, ebenfalls fein schneiden.

Das Eiweiß verquirlen und mit dem Hackfleisch, eventuell vorhandenen Fleischabschnitten, Eiswürfeln und der Rinderbrühe in einem Suppentopf gründlich vermischen.

Das vorbereitete Gemüse, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras zugeben.

Den Brühansatz ganz sacht langsam erhitzen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Mischung einmal sanft aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe zurückschalten. Brühansatz mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Senfsaat in Wasser (ohne Salz!) weich garen, abgießen.

Die rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Zwiebelstreifen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel und Essig in einer Schüssel mischen.

Kohlrabi schälen und fein würfeln. Etwas Erdnussöl in einem Topf erhitzen, die Kohlrabiwürfel darin hell andünsten und garen bis sie noch leicht Biss haben.

Von den Steinpilzen eventuell noch vorhandene Sand- oder Blätterreste mit einem stabilen, trockenen Pinsel abbürsten. Pilze in Würfel schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Pilzwürfel darin anrösten, salzen.

Pilze, Kohlrabiwürfel und Senfsaat zu den Zwiebelstreifen geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Brühansatz durch ein Passiertuch gießen. Mit Sojasauce, Yuzusaft und Salz abschmecken.

Das Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Rinderfiletscheiben mit Hilfe des Papier auf das Gemüse legen, das Backpapier vorsichtig abziehen.

Kaviar und Kresse auf dem Fleisch anrichten.

Die Brühe nochmals kurz aufkochen, in eine vorgewärmte Teekanne füllen. Als Essenz bei Tisch über das Fleisch gießen.

Michael Kempf am 21. August 2018

# Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Bitterballen:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Sahne	200 ml kräftige Rinderjus
Salz	1 Lorbeerblatt	300 g gepök., gek. Rinderbrust
4 Zweige Zitronenthymian	Pfeffer	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Mehl	6 EL Semmelbrösel
1 Ei		

### Salat:

1 Schalotte	1 EL Honigsenf	1,5 EL eingelegte Kapern
2 EL Estragonessig	1 EL Haselnussöl	2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker
Pfeffer	50 g grüne Oliven	2 gut weich gekochte Eier

### außerdem:

1,2 l Frittieröl	1 Pck. Gartenkresse
------------------	---------------------

Für die Krokettenmasse Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Das Mehl überstäuben und kurz mit andünsten.

Unter Rühren mit Sahne und der Jus ablöschen. Etwas Salz und Lorbeerblatt zugeben. Mindestens 20 Minuten sacht sehr dickflüssig einkochen lassen.

Rinderbrust fein würfeln. Thymian abspülen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Thymian fein hacken. Mit Rinderbrust unter die Sauce mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und kühl stellen.

Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Senf, Hälfte Kapern, Essig, Ölen und der Brühe fein mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Oliven und gekochte Eier grob hacken.

Frittierfett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Übrige Kapern darin sacht frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Kresse abspülen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem Teller verteilen. Ei verquirlen. Die Krokettenmasse mit einem Löffel abstechen, zu Bällchen formen.

Krokettenbällchen zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in Semmelbröseln panieren.

Die Bitterballen im heißen Frittierfett portionsweise knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und leicht salzen.

Salat und Dressing mischen, auf Tellern verteilen. Das gehackte Ei, Oliven, Kresse und die frittierten Kapern darüber streuen.

Die heißen Bitterballen aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 21. November 2017

# Gepfeffertes Roastbeef mit mediterranen Pommes

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

700 g Roastbeef mit Fettdeckel    2 EL Pflanzenöl    4 tasman. Pfefferkörner  
1 EL scharfer Senf    1 EL Honig

### Für die Pommes:

2 große Kartoffeln, festk.    2 Sardellenfilets    1 TL Kapern  
4 Zweige Blattpetersilie    300 g Pflanzenfett    Salz

### Für den Salat:

4 Romanasalatherzen    1 Schalotte    1 Knoblauchzehe  
20 g Parmesan    1 EL scharfer Senf    1 EL Estragonessig  
4 EL Rapsöl    50 ml Gemüsebrühe    Salz, Pfeffer

### zusätzlich:

1 Ei, hart gekocht    1 EL Kapern

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden und gut salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit Senf und Honig verrühren.

Das angebratene Fleischstück mit dem Pfeffer-Senf einpinseln, auf ein Backofengitter legen und im Ofen ca. 20 Minuten rosa garen, das Roastbeef sollte eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

In der Zwischenzeit für die Pommes die Sardellen und die Kapern fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie, Sardellen und Kapern in einer Schüssel vermischen.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm starke Pommes frites schneiden.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Fett auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffelstifte darin 5 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Topf mit Frittierfett zur Seite stellen.

Die Salatherzen putzen, waschen und halbieren.

Das hart gekochte Ei schälen und fein würfeln.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Schalotte, Knoblauch, Parmesan, Senf, Essig, die Hälfte vom Rapsöl, Gemüsebrühe und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne restliches Rapsöl erhitzen und die Schnittflächen der Salatherzen darin kurz anbraten.

Das Frittierfett auf 180 Grad erhitzen und die vorgegarten Pommes darin kross und goldgelb frittieren.

Pommes gut abtropfen lassen, mit den Kapern, den Sardellen und der Petersilie mischen, leicht salzen.

Die Kapern für die Dekoration kurz im heißen Fett frittieren, abtropfen lassen.

Das Roastbeef portionieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2 Hälften der Salatherzen daneben anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die gebackenen Kapern und das gehackte Ei auf der Schnittfläche verteilen. Die Pommes daneben anrichten.

Michael Kempf am 13. August 2019

## Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni

### Für 4 Personen

40 g Schafkäse	30 g Toastbrot	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	80 g Butter	1 Eigelb
Salz	1 Prise Chilipulver	1 Prise geräuch. Paprikapulver
4 Rinderfilet-Medaillons	1 EL Butterschmalz	

### Für die Risoni:

1 EL schwarze Oliven	1 EL grüne Oliven	50 g getrock. Öl-Tomaten
40 g geräuch. Schnittkäse	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	80 g Risoni	Salz
Piment-d´Espelette		

Für die Schafskäsekruste den Schafskäse würfeln. Das Toastbrot fein reiben.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter schaumig schlagen. Das Eigelb unterrühren. Toastbrot, Schafskäse und die Kräuter unterheben und mit Salz, Chili und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Die Masse zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie einschlagen. So im Kühlschrank mindestens eine Stunde kühlstellen.

Für die Risoni die Oliven in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Käse reiben.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindermedaillons rund formen und mit Küchengarn in Form binden. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von allen Seiten stark anrösten, auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten medium garen, sie sollten eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin farblos abschwitzen. Dann die Risoni zugeben und mit 2/3 der heißen Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze die Nudeln langsam garen. Evtl. Brühe nachgießen.

Die Medaillons aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und kurz ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Die gekühlte Butter-Schafskäsemasse aus der Folie wickeln und in

1 cm starke Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe auf ein Medaillon legen und im heißen Ofen goldbraun gratinieren.

Risoni kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken. Olivenscheiben, die Tomatenwürfel, den Käse und die Kräuter unterrühren. Die Konsistenz sollte schön sämig sein.

Das Risoni flach auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Gratinierte Medaillons in der Mitte aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 28. Mai 2019

# Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri

**Für 4 Personen**

**Kartoffelcreme:**

400 g kleine Kartoffeln, fest	60 g grobes Meersalz	1 Knoblauchzehe
80 g Butter	Milch	Salz, Pfeffer
Roastbeef	600 g Roastbeef	Salz
2 EL Pflanzenöl	1 EL scharfer Senf	1 EL Honig
Chimichurri	1 Ei	1/2 Bund Blattpetersilie
1/4 Bund Minze	1/4 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
2 scharfe grüne Paprika	1 Bio-Limette	4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen. Salz in eine Auflaufform geben, darauf die Kartoffeln und die Knoblauchzehe setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde weich garen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchegarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Während das Fleisch im Ofen gart für die Kräutersoße das Ei 7 Minuten kochen, dann pellen. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Jalapenos halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Kräuter, das Ei, Knoblauch, Paprika und Limettenschale mit dem Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen, mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter zu einem sehr feinen und cremigen Püree mischen. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 4 dicke Scheiben aufschneiden und in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Die Kartoffelcreme in Nockenform um das Fleisch anrichten. Die Chimichurri auf das Fleisch geben und daneben anrichten.

Michael Kempf am 15. Januar 2016

## Roastbeef mit Laugen-Knödel

### Für 4 Personen

#### Roastbeef:

600 g Roastbeef	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 EL scharfer Senf	1 EL Honig	

#### Laugenknödel:

3 Laugenbrezeln	150 ml Milch	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	15 g gerauchter Bauchspeck	1 EL Butter
2 Eier	1 Eigelb	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

#### Remouladensauce:

2 Eier	1 Eigelb	1 TL Senf
Salz	1 TL Essig	100 ml Sonnenblumenöl
2 Gewürzgurken	1 Sardelle	1/2 TL Kapern
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, das Roastbeef mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Remouladensauce die Eier in einem Topf mit Wasser ca. 12 Minuten kochen, dann herausnehmen und kalt abschrecken.

Die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die gewürfelte Schalotte anschwitzen, Speckwürfel zugeben. Anschließend zu den Brezeln geben, Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten.

Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Tipp: Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.

Für die Remouladensauce Eigelb mit Senf, einer Prise Salz und Essig verrühren. Nach und nach mit einem Schneebesen das Öl unterrühren zu einer sämigen Mayonnaise.

Die hartgekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb durch ein Sieb drücken und unter die Mayonnaise mischen. Das Eiweiß in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurke und Sardelle fein hacken, Kapern abspülen und abtropfen lassen. Alles unter die Mayonnaise mischen Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unter die Mayonnaise mischen. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Knödel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin anbraten.

Roastbeef in Scheiben aufschneiden, mit den gebratenen Knödeln und der Remouladensauce anrichten.

Michael Kempf am 24. März 2017

# Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel

## Für 4 Personen

Salz	1 Prise Ras el-Hanout	100 g Bulgur
250 g roter Mangold	1 Schalotte	1 Bio-Limette
4 Stängel frischer Koriander	1 EL Butter	1 EL Haselnussöl
Pfeffer	1 Boskop-Apfel	600 g Entrecôte
1 EL Pflanzenöl	100 ml Rote Bete-Saft	100 ml Schwarzbier
30 ml Sojasauce	40 g gesalzene Butter	1 Prise Baharat
1 EL Rapsöl	1/2 Granatapfel	1 EL Pistazien

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser und Ras el Hanout aufkochen. Bulgur zugeben und ca. 5 Minuten (siehe Packungsangabe) darin köcheln lassen und garen.

Anschließend in ein Sieb gießen und den Bulgur abtropfen lassen.

Den roten Mangold gut waschen, abtropfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Die Blätter in feine Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite stellen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und kurz mitbraten.

Dann den gekochten Bulgur und Haselnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel sehr fein würfeln. Die Apfelwürfel mit dem Koriander unter den Bulgur mischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Portionsscheiben von ca. 150 g schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter (darunter ein Backblech geben, um abtropfendes Fett aufzufangen) legen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten medium garen. Nach dem Garen im ausgeschalteten Backofen und bei offener Backofentür noch 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rote Bete Saft, Schwarzbier und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen.

Anschließend die gesalzene Butter in kleinen Stücken unterrühren, die Sauce mit Salz, einem Spritzer Limettensaft und Baharat abschmecken.

Vor dem Anrichten die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter mit Rapsöl und 1 Prise Salz marinieren.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Fleisch und Bulgur auf Tellern anrichten. Mangoldblätter, Granatapfelkerne und Pistazien auf den Bulgur geben, die Sauce übers Fleisch träufeln und servieren.

Michael Kempf am 09. März 2021

# Salat

# Kohlrabi-Salat

## **Für 4 Personen**

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und- schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

**Schwein**

# Gefüllter Schweine-Rücken mit mariniertem Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für die Schweinerückensteaks:

4 Stiele Basilikum	6 getrock. Öl-Tomaten	6 schwarze Oliven
100 g Weißbrot ohne Rinde	2 EL Rote Bete Pulver	120 g Feta
1 Prise Piment d'Espelette	4 Schweinerückensteaks á 150 g	1 Ei
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl	2 EL Butter	

### Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi, mittlere Größe	1 EL Miso	1 EL Rapsöl
1 EL Sesamöl	2 EL Reissessig	Salz
weißen Pfeffer	1 Prise Zucker	

### Zusätzlich:

1 EL Haselnüsse	1-2 Stiele Sauerklee
-----------------	----------------------

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten und die Oliven fein hacken. Tomaten, Oliven und Basilikum mischen.

Weißbrot in grobe Stücke zupfen und mit dem Rote Bete Pulver im Cutter fein mixen.

Den Fetakäse in Scheiben schneiden und diese mit etwas Piment d'Espelette würzen.

Jeweils eine Tasche in die Schweinerückensteaks schneiden und diese mit den Feta-Scheiben und der Tomaten-Oliven-Mischung füllen.

Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die feinen kleinen Blätter beiseite stellen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden. Alternativ den Kohlrabi mit einem scharfen Messer erst in feine Scheiben und diese dann in feine Streifen schneiden.

Die Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Miso mit dem Rapsöl, Sesamöl und Essig zu einem Dressing verrühren.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sauerklee abbrausen und trocken schütteln.

Das Ei mit 2 EL Wasser verquirlen.

Die gefüllten Schweinerückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend panieren. Dazu im Mehl wenden, abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Wenden der Steaks die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen.

Den Kohlrabispaghetti kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, das Kohlrabigrün untermischen.

Jeweils einen gefüllten Schweinerücken mittig aufschneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabisalat wild darum herum verteilen und anschließend den Sauerklee und die Haselnüsse darauf anrichten.

Michael Kempf am 25. Juni 2019

# Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	80 g Hartweizenmehl	2 Eigelb
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

### Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, hell	600 g Kohlrabi	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	200 g Sahne
Meersalz	Pfeffer	3 Stängel Blattpetersilie
1 EL Senf, scharf		

### Für den Schweinebauch:

1 Zitrone	600 g Schweinebauch	Salz
50 ml salzarme Sojasauce	50 ml Tomatensaft	50 ml Cola
10 g frischer Ingwer	1 TL Sesam	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen.

Für den Kohlrabi die Senfsaat in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten kochen, dann über ein Sieb abschütten, gut abwaschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarte des Schweinebauches sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Die Schwarte mit dem Salz und dem Zitronensaft gut einreiben.

Den Schweinebauch auf ein Gitter setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft 25 Minuten garen.

Sojasauce, Tomatensaft und Cola in einen Topf geben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

Ingwer schälen, fein reiben und den Sirup damit abschmecken.

In der Zwischenzeit ausgedampfte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Hartweizenmehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf der Arbeitsfläche Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln oben schwimmen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Kohlrabi und Senfsaat zugeben und mit der Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Nach 25 Minuten Garzeit den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze einstellen.

Den Schweinebauch mit dem Sirup einpinseln, wieder in den Ofen geben und bei Oberhitze kurz knusprig gratinieren.

In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie mit dem Senf unter den Kohlrabi mischen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabi dazwischen verteilen. Schweinebauch in Scheiben schneiden anlegen und mit dem Sesam bestreuen.

Michael Kempf am 03. April 2018

# Mariniertes Schweinehals-Steak und gemischter Salat

## Für die Steaks:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Sojasauce	1 EL Ketchup	200 ml Malzbier
¼ TL Paprikapulver, geräuch.	6 Pfefferkörner, gemörs.	4 Schweinehalssteak á 140 g
Pflanzenöl		

## Für den Salat:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
200 g Wassermelone	100 g Feta	220 g gegarte Kichererbsen
1 Schalotte	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
1 Msp. Cayennepfeffer	1/2 Bio-Zitrone	

Die Steaks werden bereits am Vortag mariniert.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenschale, -saft, Sojasauce, Ketchup, Malzbier, Paprikapulver und gemörserte Pfefferkörner mit in die Schüssel geben und zu einer Marinade vermischen.

Die Hälfte der Marinade in eine Auflaufform geben, die Steaks einlegen. Restliche Marinade auf den Steaks verteilen, die Auflaufform abdecken und das Fleisch mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag für den Salat den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in breite Streifen schneiden und mit den Zucchini-scheiben in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, vermischen. Dann das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

**Tipp:** Alternativ kann das Gemüse auch in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

Die Wassermelone schälen, evtl. vorhandene Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Feta in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Den Koriander und die Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Minzblätter abzupfen.

Blättchen und kompletten Koriander in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten-Würfel, restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale in eine Salatschüssel geben und verrühren.

Das abgekühlte Gemüse aus dem Ofen, Melone, Kichererbsen, Feta und die Kräuter zugeben, gut vermischen und abschmecken. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die marinierten Steaks aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Marinade in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und anschließend sirupartig in einem Topf einkochen.

Die Steaks mit wenig Pflanzenöl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss mit der eingekochten Marinade bepinseln.

Den Salat anrichten und evtl. mit Minzblättern garnieren. Das Steak daneben legen.

Michael Kempf am 08. Juni 2021

# Schweine-Bauch mit Grünkohl, Kapern und Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

600 g Schweinebauch      feines Salz      1 Zitrone (Saft)

### Für die Hollandaise:

3 Schalotten      2 Lorbeerblätter      6 Pfefferkörner  
1 TL Senfsaat      400 ml Weißwein      100 ml trockener Wermut  
250 g Butter, gesalzen      6 Eigelb      Salz, Zitronensaft

### Für den Grünkohl:

200 g Grünkohl      Salz      1 TL Kapern, fein  
2 Schalotten      1 EL Rapsöl      50 ml Sherry, trocken  
weißer Pfeffer

### außerdem:

1 EL mittelfeine Kapern      Pflanzenöl, Salz      2 Blätter Grünkohl

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schwarte des Schweinebauches mit einem extrascharfen Messer sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Dann mit feinem Salz und Zitronensaft gut einreiben. Den Schweinebauch auf ein Gitter über ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen für die Hollandaise die Schalotten schälen, fein schneiden und mit den Gewürzen, Wein und Wermut in einen Topf geben und um etwa 3/4 einkochen. Durch ein feines Sieb passieren und 110 ml abmessen.

Für den Grünkohl Grünkohlblätter von den Blattrispen abzupfen. In reichlich gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Grünkohl abtropfen lassen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden.

Die Kapern fein hacken. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Für die Garnitur die mittelfeinen Kapern gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockenreiben, sodass sich die Knospen leicht öffnen. Frittieröl auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin frittieren (Achtung, spitzt!) und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Grünkohl abzupfen, waschen, sehr gründlich trocken tupfen und ebenfalls im heißen Pflanzenöl langsam frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze umschalten und die Schwarte des Schweinebauchs kross braten.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen. Eigelbe und Weinreduktion in eine Metallschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickcremig aufschlagen. Die warme Butter nach und nach unterschlagen.

Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben in eine Espumaflasche (Siphon) umfüllen. Mit 2 Gaskartuschen unter Druck setzen.

Kurz vor dem Anrichten Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Grünkohlstreifen darin andünsten. Schalottenwürfel zugeben. Mit Sherry ablöschen und die Kapern zugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Kurz abtropfen lassen.

Den Schweinebauch in längliche Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe Schweinebauch auf vier vorgewärmten Tellern anrichten.

Den frittierten Grünkohl unter den gedünsteten Grünkohl mischen und auf dem Fleisch anrichten. Mit frittierten Kapern bestreuen. Die Hollandaise daneben spritzen oder extra dazu reichen.

Michael Kempf am 20. November 2018

# Schweine-Nacken mit eingelegten Zwiebeln und Paprika

## Für 4 Personen

### Für die eingelegten Zwiebeln:

1/2 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	6 Korianderkörner	6 Senfkörner
6 weiße Pfefferkörner	200 ml Apfelsaft	200 ml weißer Portwein
200 ml trockener Wermut	20 ml Estragonessig	2 weiße Zwiebeln

### Für die Sauce:

350 ml Tomatensaft	200 ml Cola	1 Bio-Limette
1 Prise Piment-d'Espelette	geräuchertes Paprikapulver	

### Für die Ofen-Paprika:

2 rote Paprika	2 EL Olivenöl	Salz
2 Stängel Kerbel	2 Stängel Blattpetersilie	

### Zusätzlich:

50 g Portulak (Rucola)	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 EL Mandeln	4 Schweinenackensteaks à 150 g	Salz

Am Vortag für die eingelegten Zwiebeln Knoblauch schälen und mit Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Koriander, Senfkörner und Pfefferkörnern im Mörser grob zerstoßen. Apfelsaft, Portwein, Wermut, Estragonessig mit den gemörserten Gewürzen in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Anschließend den Fond durch ein feines Sieb passieren.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein tiefes Backblech verteilen, leicht salzen und dem passierten Fond begießen.

Mit einem zweiten Backblech abdecken und im vorgeheizten Ofen 50 Minuten garen.

Anschließend die Zwiebeln mit der Flüssigkeit abkühlen, kaltstellen und 12 Stunden durchziehen lassen.

Am nächsten Tag für die Sauce den Tomatensaft durch ein feines Sieb passieren und mit Cola in einem Topf sirupartig einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Sirup mit Limettenschale, -saft, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Für die Ofen-Paprika den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika auf ein Backblech setzen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft.

Die Paprikaviertel herausnehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend die Haut entfernen.

Dann Paprika in längliche Streifen schneiden und mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kräuter über die Paprikastreifen streuen.

Portulak abbrausen, trocken schütteln.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun rösten.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken und mit den gerösteten Zwiebeln vermischen.

Die Schweinenackensteaks in einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten.

Die Grillfunktion oder höchste Stufe Oberhitze des Backofens einschalten.

Die Steaks auf ein Backofengitter setzen, mit der Sauce bestreichen und im Ofen kurz karamellisieren. Herausnehmen und salzen.

Die eingelegten Zwiebeln und die Paprikastreifen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Mandel-Zwiebel-Mix dazwischen verteilen. Den Portulak auf das Gemüse geben, den karamellisierten Schweinenacken anlegen.

Michael Kempf am 22. September 2020

# Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für die Rippchen:

800 g Schweine-Rippchen (Bio)	8 Körner Szechuanpfeffer	20 g frischer Ingwer
2 Zweige Thymian	50 ml Ketjap Manis	50 ml Sojasauce
50 ml Austernsauce	50 ml Tomatensaft	2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker	50 ml Sherryessig	1 Bio-Zitrone
1 EL Sesam		

### Für den Knollensellerie:

400 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Weißwein	1 EL Senfsaat	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Selleriegrün		

### Für die Tomatenhollandaise:

80 g Butter	1 Bio-Limette	100 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Ei	3 Eigelbe	1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer, Meersalz		

Am Vortag vorbereiten:

Die Rippchen in vier Portionen aufteilen und in einen Topf flach einlegen.

Szechuanpfeffer fein mörsern. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Pfeffer, Ingwer, Thymianblättchen, Ketjap Manis, Sojassauce, Austernsauce und Tomatensaft auf den Rippchen verteilen. Mit so viel Wasser auffüllen, bis diese leicht bedeckt sind. Die Rippchen mit Deckel bei niedriger Hitze langsam garen. Sie sollten nicht kochen, sondern nur simmern! Sobald sich die Knochen leicht vom Fleisch ziehen lassen, den Topf vom Herd ziehen, abkühlen lassen und kühlstellen.

Am Kochtag:

Die Rippchen aus dem Kochfond nehmen und die Knochen herausziehen. Den Kochfond durch ein feines Sieb streichen.

Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker auflösen, Knoblauch zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Anschließend den Kochfond zugeben und solange einkochen bis ein kräftiger Sirup entsteht.

Den Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Sellerie zugeben und farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und solange einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen. Sellerie in eine Schüssel geben. Mit Salz, weißem Pfeffer und der Senfsaat abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Selleriegrün in feine Streifen schneiden und unter die Sellerie rühren.

Für die Tomatenhollandaise die Butter goldgelb bräunen. Die Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Für die Rippchen die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Den Sirup mit der Zitronenschale und -saft, evtl. mit Szechuanpfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Rippchen auf ein Gitter setzen, mit dem Sirup gut einpinseln und bei Oberhitze gratinieren. Ab und zu etwas Sirup aufpinseln, sodass die Rippchen schön glasieren. Kurz vor dem Servieren den Sesam auf die Rippchen streuen.

Die Brühe mit dem Ei und den Eigelben, dem Tomatenmark und Schale und Saft der Limette

in einen Schlagkessel geben und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei bindet (ca. 70 Grad). Die noch warme Butter langsam unterrühren. Mit dem Cayennepfeffer und etwas Meersalz abschmecken.

Den Knollensellerie in einem runden Ausstecher auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die lackierten Rippchen darauf verteilen. Die Hollandaise daneben als kleine Nocken anrichten.

Michael Kempf am 15. April 2016

# Schweine-Rücken mit Rosenkohl-Salat und Birne

**Für 4 Personen**

**Für den Schweinerücken:**

500 ml Wasser                      40 g Salz                      600 g Schweinerücken  
Öl

**Für die Walnüsse:**

2 EL Walnusskernhälften      1 EL Puderzucker      Salz

**Für den Rosenkohlsalat:**

14 große Rosenkohl-Röschen    Salz                      1 Schalotte  
2 Birnen, reif                      2 EL Traubenkernöl    1 EL Walnussöl  
1 EL Estragonessig              1 TL Senf, scharf      Pfeffer, weiß  
gemahlener Kümmel

**Für den Rosenkohl:**

12 große Rosenkohl-Röschen    Pflanzenöl              Salz

Das Wasser und Salz in einen Topf geben, aufkochen und dann wieder auskühlen lassen.

Vom Schweinerücken die eventuell noch aufliegenden Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abrausen, trocken tupfen. Den Fettdeckel fein einschneiden.

Das Rückenstück dann in der Salzlake 20 Minuten einlegen.

Die Walnüsse grob hacken.

Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten.

Den Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit wenig Salz würzen und direkt auf einen Teller zum Abkühlen geben.

Das Fleisch aus der Lake nehmen und sorgfältig abtropfen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rückenstück auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten.

Den Schweinerücken wenden, die Temperatur reduzieren. Die Fettseite des Fleisches bei niedriger Temperatur kross auslassen.

Das Fleisch dann mit der Fettseite nach unten auf ein Ofengitter setzen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von etwa 72 Grad, garen.

Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlroschen in Blätter zerteilen. Rosenkohlblättchen für die Garnitur zunächst zur Seite stellen.

Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch erst kurz vor dem Anrichten dünn aufschneiden.

Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Die Birnen nach Belieben waschen, trocken reiben oder schälen und in dünne Spalten (pro Person 4-5) schneiden.

Die beiden Öle mit dem Essig, den Schalottenwürfeln und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlene Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.

Das Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Rosenkohlblättchen für die Garnitur darin portionsweise goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und salzen.

Kurz vor dem Anrichten den Schweinerücken quer zur Faser in feine Scheiben aufschneiden. Die Fleischscheiben fächerförmig flach auf Tellern anrichten.

Die marinierten Birnenspalten darauf verteilen.

Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen mit der restlichen Birnen-Marinade vermischen.

Frittierten Rosenkohl und Rosenkohlsalat auf dem Fleisch verteilen. Karamellierte Walnüsse darauf verteilen und alles servieren.

Michael Kempf am 17. November 2020

**Soßen**

## Blutorangen-Hollandaise

### Für 4 Personen

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

Die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

# Vegetarisch

## Berliner Senf-Ei mit Roter Bete

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 TL Kümmel
400 g Rote-Bete	1 Bio-Zitrone	1 Boskop-Apfel
2 EL Rapsöl	50 g Butter	300 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Wermut	2 Schalotten	1 EL Pflanzenöl
4 frische Eier	100 ml Sahne	2 EL grober Senf
1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Muskat

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser mit Kümmel ca. 25 Minuten weich garen.

Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder raspeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Bete Würfel salzen, Zitronensaft und -schale untermischen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel würfeln. Apfel und Rapsöl unter die Rote Bete mischen, nochmal abschmecken und ziehen lassen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

In einem Topf Gemüsebrühe mit dem Wermut auf ca. 100 ml einkochen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Schalotten darin goldbraun anrösten.

Die Eier in einem Topf mit Wasser 6 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Sahne und den Senf zur eingekochten Brühe geben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier kurz in Eiswasser abschrecken, schälen und warmstellen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und Muskat 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. Zuletzt die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Michael Kempf am 10. Oktober 2017

## Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon

**Für 4 Personen**

**Chicorée:**

4 weiße Chicorée	4 EL Pflanzenöl	400 ml Sherry
1 roter Chicorée	8 Shiitakepilze	Salz, Pfeffer
1 EL kalte gesalzene Butter	80 g Ziegenfrischkäse	4 getr. Tomatenhälften in Öl
1 EL geröstete Salzmandeln	2 EL Olivenöl	

**Tomatensabayon:**

50 g gesalzene Butter	3 Eigelb	1 Ei
200 ml Cidre	1 EL Ketchup	1 EL Tomatenmark
Salz, Piment-d'Espelette	geräuchertes Paprikapulver	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Weißer Chicorée abwaschen, abtrocknen und halbieren. In einer backofengeeigneten Schmorpfanne oder Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und gut salzen.

Den Sherry in die Schmorpfanne geben, aufkochen lassen, dann wieder Chicorée mit der Schnittfläche nach unten einlegen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit roten Chicorée in feine Streifen schneiden, diese in warmen Wasser waschen, gut abtropfen lassen und bis kurz vor dem Anrichten zur Seite stellen.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten, leicht salzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Den Chicorée anschließend aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch trocken. Dann in eine Auflaufform geben.

Den Schmorfond im Topf solange einkochen, bis ein intensiver Geschmack entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die fein gewürfelte kalte Butter mit einem Stabmixer einmischen.

Den Ziegenkäse grob zerbröseln, die eingelegten Tomaten fein würfeln und beides mit den Pilzen auf den Chicoréehälften verteilen.

Für die Sabayon die Butter langsam bräunen. Die Eigelbe, das Ei und den Cidre in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam mit einem Schneebesen aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren sowie Ketchup und Tomatenmark. Die Sabayon mit Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Die Sabayon auf den Chicoréehälften verteilen und im Ofen gratinieren.

Die Salzmandeln grob hacken. Gratinierten Chicorée auf Tellern anrichten. Die roten Chicorée-streifen mit etwas Olivenöl und Salz marinieren. Diese dann auf dem gratinierten Chicorée anrichten und die Salzmandeln darüber streuen. Die Sherry-Butter-Sauce gut aufschäumen und um den Chicorée angießen.

Michael Kempf am 30. Dezember 2016

# Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse

## Für 4 Personen

### Für die Gazpacho:

2 Schalotten	100 g Salatgurke	2 rote Paprikaschoten
300 g Kirschtomaten	50 g Himbeerpüree	Salz
geräuch. Paprikapulver	Piment-d'Espelette	8 Zweige Zitronenmelisse
Limettensaft	3 EL Olivenöl	2 EL Haselnussöl

### Brotchips:

400 g helles Sauerteigbrot	1 TL Sesam, weiß, geschält	1 TL Schwarzkümmel
2 EL Parmesan		

### Anrichten:

4 kleine Burrata á 50 g essbare Blüten	1 Bio-Limette	1 Handvoll Wildkräuter
---	---------------	------------------------

Das Gemüse muss 12 Stunden marinieren.

Die Schalotten und die Gurke schälen und fein schneiden.

Die Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Paprikafruchtfleisch fein schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, putzen und vierteln.

Vorbereitetes Gemüse und Himbeeren in eine Schüssel geben. Großzügig salzen, mit dem Paprikapulver und dem Piment würzen und kräftig durchkneten.

Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die kleinen Blätter zur Garnieren zugedeckt beiseite legen. Die restlichen Blätter zum Gemüse geben.

Gemüse mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vorbereitetes Gemüse portionsweise in einen stabilen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

Suppe mit den Gewürzen und Limettensaft abschmecken und die beiden Öle mit einem Stabmixer einmischen.

Die Gazpacho anschließend nochmals gut durchkühlen lassen.

Dann Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Brot mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden (siehe auch Extra-Tipp). Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Blech flach verteilen.

Zunächst Sesam und Kümmel, anschließend den Parmesan gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

Die Brotchips im heißen Backofen ca. 8-10 Minuten goldgelb backen.

Den Burrata abtropfen lassen, jeweils in die Mitte der tiefen Teller legen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein über den Käse reiben.

Wildkräuter abspülen, trocken schleudern und zerzupfen. Kräuter und übrige Zitronenmelisse locker auf dem Burrata anrichten.

Anschließend die Gazpacho vorsichtig angießen. Sofort servieren und die Brotchips separat dazu reichen.

Damit sich das Brot möglichst fein aufschneiden lässt, ggf. kurz anfrieren.

Michael Kempf am 03. Juli 2018

# Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange

## Für 4 Personen

200 g Rote Bete	100 g grobes Meersalz	400 g festk. Kartoffeln
Salz	1 Zimtstange	200 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Blutorangensaft	1 Schalotte	100 ml Weißwein
100 ml Wermut	1 Lorbeerblatt	80 g Nudelgrieß (Semola)
2 Eigelb	weißer Pfeffer	Muskatnuss
2 EL Butter	80 g kalte gesalzene Butter	1 EL Meerrettich
1 Bund Schnittlauch	1 Blutorange	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (oder 180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Rote Bete putzen, gründlich bürsten und waschen. Grobes Meersalz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen. In den Ofen geben und ca. 50 Minuten garen. Die gegarte Rote Bete abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

Zimtstange in einen Topf geben und mit einem Küchenbunsenbrenner kurz abflämmen. Rote Bete-Saft und Blutorangensaft mit in den Topf geben und sirupartig einkochen lassen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Weißwein mit dem Wermut, der Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Gegarte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Nudelgrieß, Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zum einen glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und direkt in die Pfanne mit Butter geben. Die Zimtstange aus dem eingekochten Saft nehmen und die Gnocchi mit dem Saft glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb streichen und die kalte Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Blutorange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets auslösen. Die Orangenfilets halbieren, auf ein Backblech legen und mit dem Küchenbunsenbrenner abflämmen.

Die gegarten Rote Bete Würfel in einem Metallring in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Rote-Bete-Gnocchi und die Blutorangenfilets darauf verteilen.

Die Sauce heißrühren, angießen und Schnittlauch überstreuen.

Michael Kempf am 04. Februar 2020

# Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette

## Für 4 Personen

200 g frische Perlzwiebeln	10 g frischer Ingwer	3 EL Zucker
50 ml weißer Balsamicoessig	Salz	200 ml roter Portwein
50 ml Gemüsefond	2 EL Hagebuttenmark (ungesüßt)	1 Limette, Saft und Schale
Piment-d'Espelette	1 Prise geräuchertes Paprikapulver	3 Eigelbe
1 TL Senf, mittelscharf	100 ml Haselnussöl	50 ml Traubenkernöl
Pfeffer	800 g Hokkaidokürbis	1 EL Haselnüsse
3 Zweige Estragon	1 EL Butter	

Die Perlzwiebeln schälen. Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser hell karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Den Fond gut salzen.

Ingwer und Perlzwiebeln zugeben und langsam erhitzen. Die Perlzwiebeln ca. 6 Minuten darin garen. Garprobe mit einem Zahnstocher vornehmen. Die Zwiebeln anschließend im Garfond erkalten lassen.

Für die Hagebuttenvinaigrette den Portwein sirupartig einkochen.

Gemüsefond leicht erwärmen und das Hagebuttenmark und den eingekochten Portwein einrühren.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hagebuttenvinaigrette mit Limettenschale und -saft, Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Für die Haselnuss-Mayonnaise die Eigelbe mit dem Senf und etwas Salz verrühren und die beiden Öle langsam mit einem Stabmixer einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spitzbeutel oder eine Spritzflasche umfüllen.

Den Kürbis waschen und mit der Schale in gleichmäßige, ca. 5 mm dicke, Spalten schneiden. Die Spalten in einer leicht geölten Grillpfanne langsam von beiden Seiten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss besitzen.

Die Haselnüsse grob hacken. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Perlzwiebeln abtropfen lassen. Den Fond auffangen. Perlzwiebeln halbieren und mit 3 EL Fond und der Butter in einer Pfanne glasieren.

Die gebratenen Kürbisspalten auf Teller verteilen. Glasierte Perlzwiebeln dazu anrichten und die Hagebuttenvinaigrette überträufeln.

Die Haselnuss-Mayonnaise auf die Kürbisspalten spritzen. Die gehackten Haselnüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darauf anrichten.

Michael Kempf am 16. Oktober 2018

# Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon

## Für 4 Personen

### Für den Fenchel:

4 Fenchelknollen je 1 Zweig Rosmarin und Thymian 100 g Eiweiß  
3 kg feuchtes, graues Meersalz 4 mittelgroße weiße Bio-Zwiebeln

### Für die Sabayon:

1 Schalotte  $\frac{1}{2}$  l Cidre 1 Lorbeerblatt  
4 Pfefferkörner 50 g Butter 1 extrafrisches Ei  
4 extrafrische Eigelb Salz, Zitronensaft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Knollen waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Eiweiß leicht verschlagen, das Salz gründlich untermischen. Ca. 1/3 Drittel der Salzmischung flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Fenchel, die ungeschälten weißen Zwiebeln und die Kräuter auflegen und mit dem restlichen Salzteig gut umhüllen. Eine „Sollbruchstelle“ mit dem Messerrücken eindrücken. Gemüse im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen. Inzwischen Schalotte schälen und fein schneiden. Cidre, Schalotte, Lorbeer und Pfeffer auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Reduktion etwas abkühlen lassen.

Die Butter sacht bräunen. Reduktion, Ei und Eigelbe in einer großen Schüssel über einem heißen Wasserbad verquirlen. Die Mischung dann hellcremig und luftig aufschlagen. Mixen und erhitzen, bis die Masse leicht andickt.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die gebräunte Butter langsam untermixen. Sabayon mit Salz und 1 Spitzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Salzteig an der „Sollbruchstelle“ vorsichtig öffnen und den Salzdeckel abheben. Den Fenchel aus dem Salzbett heben. Die äußeren Hüllen vom Fenchel entfernen. Knollen halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Fenchelhälften und Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sabayon über das Gemüse träufeln und nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 12. August 2016

# Kartoffel-Nocken mit Schüttelbrot, Radicchio, Gorgonzola

## Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	3 Eigelbe
1 EL Mehl	1 Prise Muskat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Wermut	200 g Sahne	150 g Gorgonzola
Pfeffer	100 g Schüttelbrot	70 g Radicchio

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gut gesalzenem Wasser weich garen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochte Kartoffeln abgießen, schälen, halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht antrocknen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Eigelb, Mehl und Muskat gut vermengen und zu einem Teig kneten. Von dem Kartoffelteig eine Nocke abstechen und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser eine Garprobe durchführen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen.

Aus der Kartoffelmasse Nocken formen. Diese im siedenden Salzwasser garen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Wermut und Sahne ablöschen. Etwas mehr als die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schüttelbrot in kleine Stücke schneiden oder brechen.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Radicchio zugeben und kurz anbraten.

Die Kartoffelnocken und das Schüttelbrot zugeben und kurz durch schwenken.

In tiefen Tellern die angebratenen Nocken anrichten. Den restlichen Gorgonzola grob zerbröseln und über die Nocken verteilen. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 05. September 2017

## Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette

**Für 4 Personen**

**Für den Sellerie:**

1 kg Knollensellerie	3 EL Weißweinessig	1 EL Senfsaat
8 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Meersalz

**Für die Kapervinaigrette:**

1 Schalotte	1 Ei, 8 Minuten gekocht	1 EL Kapern
3 Zweige Blattpetersilie	1 TL Senf, scharf	1 EL Apfelessig
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer, Zitronenschale	

Die Knollensellerie schälen und in gleichmäßige dicke Rechtecke schneiden.

Einen flachen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, den Essig und die Gewürze zugeben und den Sellerie darin knackig garen. Im Fond erkalten lassen.

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Ei und die Kapern fein hacken.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Senf, Essig und Rapsöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Schalotte, gehacktes Ei, Kapern und Petersilie untermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Den Sellerie kurz vor dem Servieren trocken legen, mit etwas Rapsöl einpinseln und in einer Grillpfanne oder auf einem Gartengrill von allen Seiten kräftig grillen.

Den gegrillten Sellerie in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Vinaigrette marinieren. Mit frittierten Kapern und Brunnenkresse anrichten.

Michael Kempf am 23. September 2016

## Kohlrabi mit Getreide und Harissa

### Für 4 Personen

80 g Buchweizen	400 g Kohlrabi	Salz
2 EL Rapsöl	1 EL Nussöl	1 EL weißer Balsamico
weißer Pfeffer	Zucker	100 g Quinoa
ca. 100 ml Pflanzenfett	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	80 ml Tomatensaft	1 Bio-Zitrone
ca. 5 g Ingwer	1 Msp. Harissa	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1/2 Granatapfel	50 g griechischer Joghurt

Buchweizen in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochten Buchweizen flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen nicht wegwerfen. Kohlrabi in 3-4 mm dicke Scheiben (am besten mit einer Brotschneidemaschine) aufschneiden. Dann die Kohlrabischeiben sowohl mit Kreisausstechern (von 1,5 cm und 3 cm Durchmesser) rund ausstechen.

Die entstandenen Abschnitte mit den Kohlrabisschalen entsaften, den Saft durch ein feines Sieb passieren.

Die Kohlrabischeiben in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Kohlrabisaft mit Rapsöl, Nussöl und Balsamico verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dieser Marinade die Kohlrabischeiben marinieren.

Quinoa in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, dann auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und den Buchweizen aufpuffen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Tomatensud mit Ingwer, Zitronenschale, etwas Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Harissa würzig abschmecken.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Quinoa in der Sauce heißrühren, den knusprigen Buchweizen und die Kräuter unterheben und das Getreide auf Tellern anrichten. Die marinierten Kohlrabischeiben darauf arrangieren. Joghurt mit einem Teelöffel darauf verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Michael Kempf am 29. April 2016

# Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelcreme:

6 EL grobes Meersalz	400 g kleine Kartoffeln	1 Bio-Knoblauchzehe
Milch	100 g Butter, gesalzen	1 EL eingel. Sushi-Ingwer
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Lauch:

2 Stangen Lauch (Porree)	Butter	200 ml Gemüsefond
50 ml trockener Wermut	50 ml Weißwein	2 TL eingel. grüne Pfefferkörner
Salz	1 EL kalte Butter	

### Außerdem:

Curry	2 EL Cashewnüsse	2 EL Butter
	Meersalz	Feldsalat

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Salz in einer Auflaufform flach verteilen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen.

Knoblauch (in Schale) und die Kartoffeln auf dem Salz verteilen. In den heißen Backofen schieben und ca. 1 Stunde weich garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Eine Schnittseite der Lauchstücke mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig bräunen.

Lauch in eine gebutterte Auflaufform verteilen.

Den Gemüsefond, Wermut und Wein aufkochen und über den Lauch gießen.

Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken.

Den Lauch salzen, die Hälfte vom grünen Pfeffer überstreuen. Die Form mit Backpapier abdecken.

Kartoffeln und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, warm stellen.

Die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft reduzieren.

Lauch in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen die Cashewnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten. Die Butter und Curry zugeben und die Nüsse darin unter Schwenken glasieren. Mit etwas Salz würzen.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch ein feines Sieb streichen. Milch erwärmen.

Kartoffel-Knoblauch-Püree und Butter sehr fein und cremig rühren. Sollte die Masse zu dicklich sein, etwas warme Milch zugeben.

Ingwer abtropfen lassen und fein hacken.

Die Kartoffelcreme mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken, kurz warm stellen.

Den entstandenen Schmorfond vom Lauch in einen Topf gießen und um etwa die Hälfte einkochen. Mit Salz und übrigem grünem Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in feine Stückchen schneiden und zur Bindung unter den eingekochten Fond mixen.

Die Lauchstückchen im Schmorfond glasieren.

Lauch und Fond auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kartoffelcreme als Nocken darauf anrichten. Die Cashew-Nussbutter darauf verteilen.

Wasserkresse verlesen, waschen, abtropfen lassen und Lauch und Kartoffelcreme damit garnieren und servieren.

Michael Kempf am 21. Januar 2020

# Parmesan-Knödel mit Rote-Bete-Mangold-Ragout

## Für 4 Personen

### Für die Parmesanknödel:

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Topfen (oder Magerquark)	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	

### Für das Gemüse-Ragout:

400 ml Rote Bete Saft	400 ml Blutorangensaft	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	1 rote Zwiebel	200 g roter Mangold
200 g Rote-Bete	2 EL Butter	Salz
1 Spritzer Brombeeressig	Chilipulver	

### Für die Nuss-Schmelze:

30 g Haselnüsse	3 EL Butter
-----------------	-------------

Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune, Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Rote Bete Saft und den Blutorangensaft mit Zimtstange und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.

Die Zimtstange entwickelt ein ganz besonderes Aroma, wenn man sie mit einem Küchenbunsenbrenner etwas abflämmt, bevor sie in den Topf kommt.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen.

Den Mangold gut waschen, die Stiele in schräge Scheiben und das Blattgrün in feine Streifen schneiden.

Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.

Zwei Pfannen jeweils mit etwas Butter erhitzen, jeweils Mangoldstiele und Rote Bete darin andünsten, mit Salz würzen.

Aus der zur Hälfte eingekochten Saftmischung Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und gebratenes Gemüse zugeben. Das Ragout mit Brombeeressig, Salz und Chilipulver abschmecken.

Für die Schmelze die Haselnüsse fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne goldbraun schmelzen und die Haselnüsse unterrühren.

Das Gemüse-Ragout nochmal aufkochen, Mangoldgrün untermischen.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen.

Das Ragout in tiefen Tellern anrichten, die Knödel daraufsetzen und mit etwas Nuss-Schmelze beträufeln.

Michael Kempf am 03. September 2019

## Perlgraupen mit Artischocken und Limette

### Für 4 Personen

1 Zitrone	3 große Artischocken	1 Schalotte
1 EL Butter	1 TL Curry Mumbai	200 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Limette	Salz
1 EL Pflanzenöl		

### Für die Perlgraupen:

300 ml Rotwein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 g Perlgraupen	300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft	Meersalz	weißer Pfeffer
3 Zweige Liebstöckel	Frittierfett	

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Die Artischocken entblättern und das Herz freilegen. Mit einem Kugelausstecher das Innere der Herzen herausheben. Zwei der Artischocken in schöne Spalten schneiden. Diese in Zitronenwasser einlegen. Die dritte Artischocke fein schneiden.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter ohne Farbe anbraten. Die feingeschnittene Artischocke mit anbraten.

Den Curry darüberstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen.

Die Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen.

Die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Strumpfsieb passieren. Mit Salz und Limettensaft und -schale abschmecken und das Lecithin untermixen.

Den Rotwein auf 100 ml einkochen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und der Hälfte des Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch Konsistenz besitzen.

Zum Schluss den restlichen Rote Bete Saft zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Diese in ca. 160°C heißem Pflanzenfett kurz frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Artischockenspalten aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen und im Pflanzenöl langsam goldgelb anrösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Perlgraupenrisotto in einem runden Metallring in die Mitte von tiefen, vorgewärmten Tellern verteilen. Die Artischockenspalten daneben anrichten. Die Artischockensauce aufschäumen und angießen. Zum Schluss den frittierten Liebstöckel auf dem Risotto anrichten.

Michael Kempf am 19. Juni 2018

# Pinienkern-Gnocchi auf Spinat

## Für 4 Personen

### Für Rotwein-Spinat, Rosinen:

1 EL Rosinen	150 g junger Spinat	150 ml Rotwein
150 ml Portwein, rot	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Gnocchi:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	2 EL Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß (Semola)	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	2 EL Butter	

### Für die Sauce:

1 Schalotte	100 g Fenchel	1 EL Butter
50 ml Weißwein	20 ml Anislikör	400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Safranfäden	50 ml Sahne	Salz
weißer Pfeffer	Fenchelgrün	

Für den Spinat die Rosinen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel gut waschen, in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotten- und Fenchelscheiben darin farblos anschwitzen.

Mit Weißwein und Anislikör ablöschen und die Gemüsebrühe angießen.

Safranfäden einrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

Rotwein und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf ca. 50 ml einkochen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen.

Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.

Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.

In einer Pfanne Butter schmelzen, 2 EL Gnocchi-Kochwasser zugeben.

Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in der Pfanne mit Butter und Kochwasser unter leichtem Schwenken glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, die Sahne zugeben, erhitzen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit dem eingekochten Wein ablöschen, Spinat zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenfallen lassen.

Zuletzt die eingeweichten Rosinen abgießen und unter den Spinat mischen.

Fenchelgrün abrausen, trocken schütteln.

Den Spinat in vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Die Gnocchi darauf verteilen. Die Sauce

direkt vor dem Servieren mit einem Mixstab aufschäumen und angießen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 24. August 2021

# Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange

## Für 4 Personen

### Für die Steckrübe:

400 g Steckrübe	1/2 TL Senfsaat	4 Bio-Blutorangen
Pflanzenöl	Salz	Piment-d'Espelette

### Für die Gnocchi:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	80 g Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Butter	1 EL Olivenöl

### außerdem:

4 Zweige Estragon	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
-------------------	----------------	-------------

Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Abschnitte entsaften und durch ein feines Sieb passieren. Steckrübensaft und Senfsaat in einem kleinen Topf aufkochen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden.

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen.

Eine Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, beiseite stellen. Gesamte Orangen auspressen. Orangensaft durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und um 1/3 einkochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 60 g Pinienkerne grob hacken. Kerne auskühlen lassen.

Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, die Steckrübenwürfel darin kurz kräftig anbraten. Den Steckrübensud angießen und alles offen unter Schwenken einkochen, bis die Steckrübenwürfel gar und schön glasiert sind. Blutorangenreduktion untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Orangenschale abschmecken

Estragon waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zuvor einige schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin anbraten. Estragon untermischen.

Zwiebel-Mix unter die Steckrüben mischen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillennmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.

Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Je 1 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi in die Pfanne geben und unter Wenden im heißen Fett goldgelb braten. Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Streckerübenwürfel und Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten. Mit Estragonspitzen und übrigen Pinienkernen garniert servieren.

Michael Kempf am 02. Januar 2018

# Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer

## Für 4 Personen

### Salat:

100 g frische Erbsen	Salz, Pfeffer	400 g grüner Spargel
2 EL Pflanzenöl	1 Prise Zucker	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	2 Stängel Sauerampfer	2 Stängel Minze

### Basilikumschaum:

1/2 Bund Basilikum	2 Schalotten	100ml Rieslingsekt
300ml heller Spargelfond	1 Lorbeerblatt	100 ml Sahne
Meersalz, weißer Pfeffer	1 EL grober Senf	1/4 TL Lecithin

### zusätzlich:

4 Eier	50 ml Weißweinessig	4 Stängel Blutampfer (Sauerklee)
brauner Zucker	grobes Meersalz	Szechuanpfeffer, gemörsert

In einem Topf mit Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und danach sehr gut abtropfen.

Spargel waschen, abtrocknen und nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Spargelscheiben darin kurz heiß anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Anschließend direkt in eine Schüssel füllen.

Die Schalotten für den Salat schälen, fein würfeln und mit dem Essig in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann zu den Spargelscheiben geben.

Sauerampfer und Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Erbsen und die Kräuter unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen, fein würfeln und mit Sekt, Spargelfond und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb streichen.

Zum passierten Fond die Sahne zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Senf, das gezupfte Basilikum und das Lecithin zugeben und in einem Standmixer sehr fein mixen. Die Sauce durch ein Strumpfsieb passieren, in einen Saucenopf umfüllen und kurz vor dem Servieren aufschäumen. Nicht mehr kochen!

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.

Blutampfer abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Salat auf Tellern verteilen. Je ein pochiertes Ei in die Mitte setzen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Mit grobem Meersalz und dem Szechuanpfeffer würzen. Blutampfer auf dem Salat anrichten. Die Basilikumsauce aufschäumen und um das Ei gießen.

Michael Kempf am 10. Juni 2016

## Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse

### Für 4 Personen

2 Rote Bete	Meersalz	2 EL Senfsaat
1 Schalotte	2 EL Himbeeressig	1 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	2 Weinbergpfirsiche	2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Puderzucker	150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Vogelmilch

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Bete bürsten, dann einzeln mit etwas Meersalz gut in Backpapier einpacken, mit Küchegarn fest binden und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Garprobe mit einem Holzspieß. Im Backpapier erkalten lassen und anschließend schälen. Die Bete in kleine Spalten schneiden.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln und mit dem Essig, der Senfsaat und den Ölen verrühren. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Vinaigrette die Rote-Bete-Spalten marinieren und nochmals abschmecken.

Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und in kleine Spalten schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und anschließend mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf einem Teller erkalten lassen.

Die marinierten Rote-Bete-Spalten wild auf den Tellern anrichten. Den Pfirsich drauf verteilen. Den Ziegenkäse als Flocken über die Bete bröseln. Den Krokant und die gezupfte Vogelmilch darauf anrichten.

Michael Kempf am 09. September 2016

# Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Tatar:

1 Vollkornbrötchen	800 g Wurzelgemüse	grobes Meersalz
1 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Anissamen	4 Pfefferkörner	4 EL Ketchup
1 EL scharfer Senf		

### Für die Hollandaise:

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

### Zum Anrichten:

4 Wachteleier	1 Schale Gartenkresse
---------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Das Brötchen ins Gefrierfach legen. Die Rote Bete sorgfältig waschen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Bete auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen. Garprobe mit Zahnstocher vornehmen. Die Bete sollte noch Biss haben.

Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Alternative wäre:

die Bete sehr fein würfeln. Eventuell abtropfen lassen.

Das kalte Brötchen mit der Brotmaschine dünn aufschneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit etwas Olivenöl bepinseln und grobes Meersalz darauf streuen. Die Scheiben im Backofen bei 160 Grad goldgelb backen.

Die Gewürze in einer Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten, erkalten lassen und fein mörsern. Den Ketchup, den Senf und die Gewürze verrühren.

Das Rote-Bete-Tatar mit dem Gewürzketchup abschmecken.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Die Wachteleier als Spiegeleier braten.

Das Tatar in einem runden Metallring anrichten. Jeweils ein Wachtelspiegelei aufsetzen. Die Brotchips an der Außenseite des Tatars anrichten. Mit Blutorangen-Hollandaise und Gartenkresse garnieren.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

# Tomaten-Emulsion, Tandoori-Wassermelone, Burrata, Oliven

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenemulsion:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g frischer Bio-Ingwer
1 EL brauner Zucker	1 EL Rotweinessig	1 Bio-Limette
4 Stiele Zitronengras	800 ml Tomatensaft	Meersalz
rote Tandoori-Paste	3 EL hochwertiges Olivenöl	

### Für den Salat:

2 Strauchtomaten	100 g Wassermelonen-Fruchtfleisch	1 Bio-Limette
2 EL Rapsöl	Salz	weißer Pfeffer
2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum	

### Außerdem:

250 g Mini-Burrata	1 EL grüne Oliven	2 EL Sauerklee (Rucola)
--------------------	-------------------	-------------------------

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer (mit Schale) in feine Scheiben schneiden.

Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und hellbraun anrösten. Mit dem Essig ablöschen und komplett einkochen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Zitronengras putzen, harte äußere Blätter entfernen. Weiche Teile fein schneiden. Zitronengras, Tomatensaft, Salz, Tandoori-Gewürz (vorsichtig dosieren, da aromaintensiv!), Limettensaft und -schale zur Essigreduktion geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Burrata auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben und je nach Größe vierteln.

Melonenfruchtfleisch in feine Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Limettensaft, -schale und Öl verrühren. Tomaten- und Melonenwürfel zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Die Tomaten-Emulsion durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl kurz vor dem Servieren einrühren.

Oliven in feine Scheiben schneiden.

Sauerklee verlesen, abspülen und abtropfen lassen.

Wassermelonensalat mit Hilfe von Garnieringen in tiefen Tellern anrichten. Burrata, die grünen Oliven und Sauerklee darauf anrichten.

Die Emulsion nochmals leicht erwärmen und am Tisch um den Salat angießen. Tipp: Die Emulsion kann kalt, sowie heiß serviert werden... je nach Außentemperatur.

Michael Kempf am 08. August 2017

## Variationen vom Blumenkohl mit Tofu

**Für 4 Personen**

**Gebratener Blumenkohl:**

1 Blumenkohlkopf            80 g Butterschmalz        Salz

**Blumenkohl-Tofu-Creme:**

300 g Blumenkohl            Salz                            100 g Tofu

Pfeffer                        Muskatnuss

**Brösel:**

1 Ei                              3 Zweige Estragon        1/2 Bund Schnittlauch

3 EL Butter                    2 EL Semmelbrösel        Salz, Pfeffer, Muskat

**Blumenkohl-Couscous:**

100 g Blumenkohlröschen    Salz                            Pfeffer

Zucker                        2 EL Rapsöl                1 EL weißer Balsamico

**Muskatblütenschaum:**

200 ml Gemüsebrühe        50 g gesalzene Butter    Salz

Muskatblüte, gemahlen

Blumenkohlkopf putzen. Vom Blumenkohlkopf pro Portion jeweils 3 ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Abschnitte und Reste vom Blumenkohl können für die Creme weiter verwendet werden.

Für die Creme Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und diese in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt weich garen.

Den gegarten Blumenkohl abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Blumenkohl gut abtropfen lassen.

Tofu in grobe Stücke schneiden und mit den gegarten Blumenkohlstücken in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse sollte cremig werden, evtl. noch etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Brösel das Ei hart kochen.

In der Zwischenzeit Estragon und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und Schnittlauch fein schneiden. Estragonblättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.

Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und goldbraun in der Butter bräunen.

Für den gebratenen Blumenkohl in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Blumenkohl Couscous die Blumenkohlröschen mit einem Sparschäler in eine Schüssel „abhobeln“. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rapsöl und Balsamico zugeben und gut vermischen.

Für die Schaumsauce die Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und die gesalzene Butter mit einem Schneebesen oder Mixer gut unterrühren (montieren). Mit Muskatblüte und Salz abschmecken.

Für die Brösel das hart gekochte Ei abschrecken, schälen und grob hacken. Die Butterbrösel mit dem gehackten Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch und Estragon untermischen.

Zum Anrichten etwas Blumenkohlcreme auf die vorgewärmten Teller aufstreichen. Jeweils 3 Scheiben vom gebratenen Blumenkohl aufsetzen. Den Blumenkohl-Couscous und die Brösel darauf anrichten. Die Sauce erwärmen, mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln. Die Sauce kann man anstatt mit Gemüsebrühe auch mit Tomatenwasser ansetzen. Dies sollte man am Vortag vorbereiten. Dafür ca. 1 kg große Strauchtomaten in der Grillpfanne sehr dunkel

anrösten, dann die gerösteten Tomaten in einem Standmixer kurz anmixen, in ein Passiertuch geben und über Nacht abtropfen lassen und das Tomatenwasser auffangen.

Michael Kempf am 13. März 2018

## Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette

### Für 4 Personen

800 g reife Strauchtomaten	2 Ochsenherztomaten	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Zweige Thymian
1 TL Puderzucker	1 EL Tapiokaperlen	Piment-d'Espelette
2 Stängel Basilikum	250 g Ziegenfrischkäserolle	1 EL brauner Zucker
1 Bio-Limette	8 grüne Oliven	

Bereits am Vortag die Strauchtomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Die Tomatenviertel kurz mit dem Standmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, die Tomatenmasse hineingeben und den Tomatensaft über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen.

Am Zubereitungstag den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit der Hälfte vom Olivenöl bepinseln und gleichmäßig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Thymian abrausen, trocken schütteln, grob zupfen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Tomatenscheiben auf das Blech geben und den Puderzucker über die Tomatenscheiben sieben.

Die Tomatenscheiben im vorgeheizten Ofen 20 Minuten antrocknen lassen.

In der Zwischenzeit die Tapiokaperlen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die blanchierten Tapiokaperlen unter den abgetropften Tomatensud mischen, das restliche Olivenöl untermischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Vor dem Servieren Basilikumstreifen unter die Tomaten-Vinaigrette mischen.

Den Ziegenkäse mit einem heißen Messer in 8 Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker über die Scheiben streuen und mit einem Küchen-Flambierbrenner (oder im Backofen mit Grillfunktion) karamellisieren.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe gleichmäßig etwas Schale über den karamellisierten Käse reiben. Mit grob gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Oliven halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die angetrockneten Tomaten in flachen Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen. Oliven darüber streuen. Die Ziegenkäsescheiben mittig daraufsetzen.

Michael Kempf am 07. September 2021

## Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen

**Für 4 Personen**

**Beschmorter Kohlrabi:**

2 Kohlrabiknollen (Blätter)	4 Kaffir-Limettenblätter	Rapsöl
300 ml Kohlrabisaft	50 ml Weißwein	50 ml Wermut
helle Misopaste	mildes Currypulver	Salz
1 Bio-Limette	1 EL Butter	

**Kohlrabisalat:**

1 Bio-Limette	1 EL Estragon-Essig	Salz
Pfeffer	Zucker	1 EL Erdnussöl
1 EL Rapsöl	2 EL Joghurt	1 Bio-Limette (Saft, Schale)
250 g Kohlrabi		

**Zum Anrichten:**

3 Zweige Minze	2 EL geröst., gesalz. Erdnüsse
----------------	--------------------------------

Für den geschmorten Kohlrabi die Knollen putzen, zarte Blätter beiseite legen.

Kohlrabi schälen und in exakte kleine Spalten schneiden.

Limettenblätter abspülen und trocken schütteln.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun anrösten.

Mit dem Kohlrabisaft, Wein und Wermut ablöschen. 1 EL Misopaste, etwas Curry und die Limettenblätter zugeben. Den Kohlrabi zugedeckt in der Sauce sacht gar schmoren.

Währenddessen die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Joghurt unterrühren. Das Dressing mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken.

Für den Salat Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Den Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in lange Streifen schneiden.

Kurz vor dem Anrichten die Kohlrabistreifen und Blätter mischen.

Mit der Vinaigrette marinieren.

Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Minze in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse hacken.

Das Ragout mit Salz, Misopaste, Curry sowie Limettensaft und -schale abschmecken. Die kalte Butter nach und nach einrühren.

Das Ragout in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Den marinierten Kohlrabi-Salat darauf anrichten.

Die Erdnüsse und Minze auf den Salat streuen und servieren.

**Extra-Tipp:**

Für den Kohlrabisaft etwa 11,3 kg zarte, junge Kohlrabiknollen schälen, würfeln und in einem stabilen Entsafter entsaften. 300 ml Saft abmessen und möglichst frisch weiter verarbeiten.

Michael Kempf am 17. März 2020

# Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelkäse

## Für 6 Personen

<b>Für die Portweifeigen:</b>	400 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
6 tasmanische Pfeffer-Beeren	3 reife Feigen	
<b>Für die Tarte:</b>	250 g Mehl	5 g Salz
125 g Butter	1 Eier	1 kg weiße Zwiebeln
2 EL Rapsöl	4 Eigelbe	200 g Schmand
4 Zweige Majoran	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	150 g Blauschimmelkäse	2 EL Walnüsse
2 EL Zucker	grobes Meersalz	
<b>Außerdem:</b>	Backpapier	Hülsenfrüchte

Braucht Zeit. Portweifeigen müssen über Nacht marinieren. Portwein und Rotwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Den Pfeffer sehr fein mörsern und zugeben.

Feigen waschen, trocken reiben und wenn die Schale sehr hart ist, diese schälen. Die Feigen in schöne Spalten schneiden und flach in eine Plastikbox legen. Die Reduktion gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem Deckel verschließen und die Feigen über Nacht durchziehen lassen.

Für den Tarteteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleine Stücke würfeln und dazugeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Eier dazugeben und unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten. Mit kalten Händen arbeiten. Ist der Teig noch krümelig, etwas kaltes Wasser esslöffelweise unter den Teig kneten, so wird er geschmeidig. Den fertigen Teig zu einer flachen runden Scheibe formen und in Klarsichtfolie gewickelt

30 Minuten kaltstellen.

Eine Tarte- oder Quicheform ( ca. 26 cm Durchmesser) ausfetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die obere Schicht Folie vom Teig entfernen und die Teigplatte mit Hilfe der übrigen Folie in die Tarteform legen und gut in die Form drücken. Den Teig am Rand abschneiden.

Backpapier in der Größe der Form rund ausschneiden, auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Die Tarte bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten vorbacken (blind backen). Anschließend das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese ohne Farbe mit dem Rapsöl anbraten, solange bis keine Feuchtigkeit mehr vorhanden ist. Etwas abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Schmand verrühren und unter die nicht mehr heißen Zwiebeln rühren.

Den Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Majoran unter die Zwiebelmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hälfte des Käses zerbröseln und unterheben. Die Masse anschließend auf dem vorgebackenen Teig flach verteilen. Den restlichen Käse obenauf verteilen und die Tarte bei 160°C Umluft ca. 18-20 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter kurz abkühlen lassen, dann kann man die Zwiebeltarte besser schneiden.

Die Walnüsse grob hacken. Den Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne bräunen. Nüsse und etwas Meersalz zugeben und darin karamellisieren lassen. Auf einem Backpapier erkalten lassen.

Die Tarte in schöne Stücke schneiden und diese auf Tellern anrichten. Die Feigen abtropfen lassen und auf und neben die Tarte geben. Die karamellisierten Walnüsse darauf anrichten. Zum Schluss etwas Portweinreduktion neben die Tarte tröpfeln.

Michael Kempf am 25. September 2018

**Wild**

# Reh-Geschnetzeltes, Walnuss-Spätzle und Rosenkohl-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Walnuss-Spätzle:

4 Eier	Salz	Pfeffer
Muskat	300 g Dinkelmehl (Type 630)	1 EL Walnüsse, grob gehackt
2 EL Butter		

### Für den Rosenkohlsalat:

100 g Rosenkohl	Salz	1 EL heller Balsamicoessig
Pfeffer	1 EL Rapsöl	

### Für das Reh-Geschnetzelte:

600 g Rehkeule, pariert	1 rote Zwiebel	200 g rosé Champignons
Öl	1 EL Speckwürfel	250 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

### Außerdem:

2 EL Preiselbeeren	1 EL Schnittlauchröllchen
--------------------	---------------------------

Die Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.

Mehl in eine Rührschüssel sieben, die Eiermischung mit einem Kochlöffel nach und nach unter das Mehl schlagen. Dann nach Belieben mit der Hand oder dem Kochlöffel weiterschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Salat Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rödchen in einzelne Blätter teilen.

Rosenkohl kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Rosenkohl abtropfen lassen, auf einem Küchenpapier ausbreiten.

Für das Geschnetzelte die Rehkeule trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne hoch erhitzen. Öl zugeben, kurz heiß werden lassen.

Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch auf einen Teller warm halten. Die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.

Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten. Mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.

Für die Spätzle reichlich kräftig gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen.

kochende Wasser schaben. Alternative: durch die Spätzlepresse drücken oder zu Knöpfe hobeln. Sobald die Spätzle an die Oberfläche stiegen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, in lauwarmes Wasser geben, kurz spülen, abtropfen lassen und warm halten.

Kurz vor dem Anrichten für die Spätzle die Walnüsse in einer Pfanne goldgelb rösten, die Butter zugeben und schmelzen lassen.

Anschließend die Spätzle in die Pfanne geben, unter die Walnussbutter schwenken, abschmecken. Für den Rosenkohlsalat Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verquirlen, abschmecken. Die Rosenkohlblättchen damit mischen.

Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Soße mischen, das Geschnetzelte abschmecken und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Rosenkohlsalat und jeweils etwa  $\frac{1}{2}$  EL Preiselbeeren auf dem Geschnetzeltem verteilen. Schnittlauch überstreuen. Die Walnuss-Spätzle dazu reichen.

Michael Kempf am 14. Dezember 2021

# Wurst-Schinken

## Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing

### Für 4 Personen

#### Für die Pizokel:

6 Eier	Salz	Pfeffer
Muskat	1 TL Weißweinessig	200 g Weizenmehl
200 g Buchweizenmehl		

#### Für die Sauce:

300 g Wirsing	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	400 g Sahne	Salz
Pfeffer	Muskat	grober Senf
Außerdem	2 EL Haselnüsse	100 g Bergkäse
80 g Salsiz	2 EL Schnittlauch	

Die Eier mit den Gewürzen und dem Essig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, Strunk ausschneiden. Wirsing waschen, abtropfen lassen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Mit der Sahne ablöschen und zur Hälfte einkochen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Den Bergkäse fein reiben.

Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Die Eiermasse anschließend unter das Mehl rühren und den Teig solange mit der Hand schlagen, bis dieser Blasen wirft.

Den Teig mit einer Schöpfkelle portionsweise dünn auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett streichen. Den Teig wie Spätzle in reichlich leicht kochendes und gut gesalzenes Wasser schaben.

Köcheln lassen, bis die Pizokel an die Wasseroberfläche steigen. Pizokel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Wirsing unter die eingekochte Sahne rühren und kurz mit garen. Mit den Gewürzen und dem Senf abschmecken.

Die Salsiz in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Fett abgießen. Pizokel und die Wirsingsauce zugeben. Kurz erhitzen und den Bergkäse unterrühren.

Die Pizokel in 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Haselnüsse und den Schnittlauch aufstreuen, sofort servieren.

Michael Kempf am 26. Februar 2019

# Kartoffel-Tortilla mit Blutwurst und Apfel

## Für 4 Personen

600 g kl. Kartoffeln, fest	1 EL Senfsaat	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Majoran
4 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
200 g Blutwurst (fest)	2 -3 Äpfel (Boskop)	1 EL Butter
8 Kirschtomaten	6 Eier 100 g Sahne	1 Prise geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver		

## Für die Soße:

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	100 ml Rieslingsekt
300 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne	Salz, weißer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	2 EL grobkörniger Senf	

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen, dann abschütten, etwas abkühlen lassen und schälen.

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen (ca. 20 Minuten), dann abschütten und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Petersilie und den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die Kartoffelscheiben mit dem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne auf ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen.

Von der Wurst die Haut entfernen, in Würfel schneiden, diese ebenfalls in der Pfanne kurz anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Apfelscheiben darin kurz und kräftig, dann direkt wieder rausnehmen.

Anschließend in der Pfanne Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Kirschtomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken und anschließend die gekochte Senfsaat, Petersilie und den Majoran untermischen.

In einer beschichteten und backofengeeigneten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Eiermasse hineingeben und leicht stocken lassen. Darauf die gebratenen Gemüse, Kartoffeln- und Wurstscheiben verteilen, die restliche Eiermasse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten stocken lassen.

Für die Soße Schalotte schälen, fein schneiden und mit Lorbeerblatt, Sekt und Brühe in einen Topf geben. Die Flüssigkeit um etwa ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Zur passierten Flüssigkeit die Sahne geben und erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Safran und Senf untermischen.

Die Tortilla vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und servieren. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen und angießen.

Michael Kempf am 06. Januar 2017

## Tagliatelle mit Schwarzwurzel-Käse-Soße

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

255 g Hartweizenmehl      3 Eier      1 TL Olivenöl  
1 Prise Salz      Hartweizenmehl (Ausrollen)

#### Für die Sauce:

1 Spritzer Zitronensaft      2 Schwarzwurzeln      1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe      1 EL Butter      200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Weißwein, trocken      1 Lorbeerblatt      ½ TL Senfkörner  
100 ml Sahne      70 g ital. Weichkäse      Salz, Pfeffer

#### zusätzlich:

3 Schwarzwurzeln      80 g Bacon, dünn      1/2 Radicchio  
1 EL Rauchmandeln      2 EL Pflanzenöl

Der Nudelteig sollte über Nacht ruhen.

Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken (oder von Hand) zu einem glatten Nudelteig verkneten. Ist der Teig zu feucht noch etwas Mehl zugeben, ist er zu trocken, 1-2 EL kaltes Wasser unterkneten.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit Hartweizenmehl bestreuen. Die Teigbahnen zusammenrollen und dann in dünne Tagliatelle schneiden. Die Nudelnester auf ein mit Hartweizenmehl bestreutes Blech oder Tuch legen.

Für die Sauce zunächst für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln für die Sauce und die zusätzlichen Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Zitronenwasser legen.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Schwarzwurzeln für die Sauce aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in feine Scheiben schneiden und zu den Schalotten geben. Anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen.

Dann mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen, Lorbeer und Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sahne zugeben und 10 Minuten ziehen lassen, nicht mehr einkochen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und leicht erwärmen.

Den Käse entrinden, in Stücke schneiden. Käsestücke mit einem Pürierstab untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bacon in Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und den Bacon darin knusprig auslassen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Die Rauchmandeln grob hacken.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Restliche Schwarzwurzeln aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz anbraten.

Dann die Temperatur reduzieren und die Schwarzwurzelsauce zugeben.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die vorbereiteten Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.

Die gekochten Nudeln unter die Sauce mischen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben. Radicchiostreifen untermischen und auf Tellern anrichten.

Die Nudeln mit Bacon und Rauchmandeln bestreuen und servieren.

## Wirsing-Wickel mit Perlgraupen und Ingwer

### Für 4 Personen

800 g Wirsing	Salz	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	100 g Perlgraupen
300 ml Geflügelbrühe	50 g Speck	80 ml salzarme Sojasauce
100 ml Portwein, rot	2 EL Senfsaat	10 g frischer Ingwer
300 ml Sahne	Baharat	2 Zweige Thymian
1 Landjäger (Rohwurst)	100 g gereifter Bergkäse	1 Bund Schnittlauch
1 EL Sesam		

Wirsing putzen. Etwa 12 schöne äußere Blätter vom Wirsing ablösen. Den dicken Blattansatz jeweils flachschneiden. Blätter kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend direkt im Eiswasser abkühlen lassen. Auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen.

Währenddessen die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Temperatur die Flüssigkeit fast komplett einkochen lassen und alles zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch etwas Biss haben. Die Graupen etwas abkühlen lassen.

Den übrigen Wirsing halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Blätter in Stückchen schneiden. Übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Speck in feine Würfel schneiden.

Den Speck in einer Pfanne kross auslassen und die Schalottenwürfel im Speckfett anbraten. Mit der Sojasauce und dem Portwein ablöschen. Flüssigkeit auf etwa ein Viertel einkochen.

Währenddessen die Senfsaat in einem Topf mit Wasser (ohne Salz!) vorgaren. Senfkörner abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Sahne, Senfkörner und die Wirsingstückchen unter die eingekochte Flüssigkeit mischen, Wirsing sacht garen. Mit Salz, Baharat und Ingwer abschmecken.

Den Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Landjäger und den Bergkäse fein würfeln. Alles unter die Perlgraupen mischen und die Masse mit Baharat abschmecken.

Die blanchierten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Perlgraupenmischung darauf verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Wirsingröllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Rest Butter schmelzen, Röllchen damit bestreichen. Im heißen Backofen 12-14 Minuten garen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Das Wirsinggemüse abschmecken und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 Wirsingwickel in die Mitte setzen. Den Schnittlauch und den Sesam darüberstreuen.

## Wirsingwickel Szegediner Art

### Für 4 Personen

#### Für die Wirsingwickel:

2 EL Senfsaat	1 Wirsingkopf	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	80 g durchw. Speck
geräuch. Paprikapulver	gemahl. Kümmel	Chilipulver
2 EL flüssige Butter		

#### zusätzlich:

5 Zweige Majoran	2 rote Paprikaschoten	1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl	Salz	Chilipulver
geräuch. Paprikapulver	100 g Sauerkraut (Dose)	Pflanzenöl
150 g Schmand		

Senfsaat in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten kochen, anschließend absieben.

Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Zunächst pro Person je drei äußere Blätter ablösen und den Strunk entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen und die Wirsingblätter darin kurz blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen.

Restliche (inneren) Wirsingblätter lösen, jeweils den Strunk entfernen. Die rohen Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.

Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross auslassen.

Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und anschwitzen. Die Wirsingstreifen zugeben, leicht salzen und kurz anbraten, bis das Wasser der Kohlstreifen verdampft ist.

Die vorgegarten Senfkörner zugeben, mit Paprikapulver, Kümmel, Chilipulver und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft (130 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die blanchierten Wirsingblätter mit den Wirsingstreifen füllen und fest zusammenrollen.

Die Wirsingrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Butter bepinseln und im vorheizten Ofen ca. 12-14 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Majoran abbrausen, trocken schütteln und die kleinen schönen Blattröschen abzupfen und für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Blätter abzupfen und fein schneiden.

Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen.

Dann Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikawürfel darin kurz anrösten.

Dann Paprika in eine Schüssel geben, geschnittenen Majoran, Limettenabrieb- und Saft zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver würzen.

Das Sauerkraut auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen.

In einem hohen Topf das Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen.

Sauerkraut darin langsam goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Wirsingwickel in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Den Paprikasalat und kleine Schmandkleckse darauf verteilen. Das frittierte Sauerkraut darauf geben und mit Majoranblättchen garnieren.

Tipp: Aus dem Schmand lassen sich schöne Nocken formen, wenn man ihn 1 Stunde vor dem Anrichten auf ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch streicht und kaltstellt.

## Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck

### Für 4 Personen

1 Blumenkohl (mittelgroß)

### Für die Blumenkohlcreme:

1 Schalotte	2 EL Butter	Salz
mildes Currypulver	200 ml Gemüsefond	1 Bio-Limette (Saft und Schale)
3 EL Schmand		

### Für den Blumenkohl:

3 EL Pankomehl	4 Scheiben Bacon	1 EL Pflanzenöl
1 EL Butter	2 EL Parmesan	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	
Außerdem	2 EL Haselnusskerne	1 Lauchzwiebel

Den Blumenkohl putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, dabei den Strunk entfernen und klein schneiden.

Für die Blumenkohlcreme die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Hälfte Blumenkohl, den klein geschnittenen Strunk und etwas Salz zugeben und kurz mit anbraten.

Mit etwas Currypulver bestäuben. Gut durchrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen.

Den Blumenkohl zugedeckt weich dünsten.

Währenddessen das Pankomehl in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.

Den Bacon in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die übrigen Blumenkohlröschen darin langsam anrösten.

Den Bacon zum Blumenkohl geben und mit anbraten.

Sobald die Blumenkohlröschen mit noch leichtem Biss gegart sind, das Pankomehl, die Butter und nach und nach den Parmesan zugeben. Alles gut anrösten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren, den Saft auspressen.

Den weich gedünsteten Blumenkohl inklusive Kochfond in einen Standmixer geben und fein pürieren, dabei den Schmand mit untermixen. Die Creme mit Salz, Curry und etwas Limettensaft und -schale abschmecken.

Die Creme vor dem Anrichten in einem Topf nochmals unter Rühren kurz erhitzen.

Nüsse grob hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.

Die Blumenkohlcreme in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Haselnüsse und Frühlingslauch über das Gericht streuen und servieren.

# Index

- Aal, 6  
Artischocke, 73  
Aubergine, 17, 36
- Bacon, 90  
Bauch, 49, 52  
Blumenkohl, 25, 81, 93  
Blutwurst, 89  
Brust, 39  
Butter, 60
- Chicoree, 63  
Curry, 71, 73, 83
- Eier, 62, 72, 77, 79, 84  
Enten-Brust, 20–22  
Entrecôte, 44  
Erbsen, 6, 51, 77
- Fenchel, 2, 67  
Filet, 38, 40, 41  
Fleisch, 38, 39  
Forellen-Filet, 3  
Frischkäse, 63, 78, 82
- Gans, 24  
Gnocchi, 65, 74, 76  
Gorgonzola, 68  
Grünkohl, 52  
Gurke, 3, 43, 64
- Hähnchen-Brust, 25  
Hühner-Brust, 20–22, 26  
Haxe, 31  
Heilbutt, 5  
Hering, 15  
Hollandaise, 60  
Huhn, 24
- Käse, 64, 72, 84  
Kürbis, 15, 20, 66  
Kabeljau-Filet, 4  
Kalb, 28  
Kartoffel, 62, 65, 68, 71, 74, 76
- Kaviar, 2, 9, 11, 12  
Knödel, 43, 72  
Kohlrabi, 12, 31, 38, 46, 48, 49, 70, 83  
Kotelett, 30  
Kraut, 18
- Lachs-Filet, 2, 6, 7, 9, 10  
Lachs-Forelle, 13, 17  
Lauch, 3, 93  
Linsen, 7
- Möhren, 3, 20, 24, 31, 38  
Mangold, 33, 44, 72  
Medaillons, 41  
Mett, 92, 93
- Nacken, 53  
Nudeln, 41, 90
- Obst, 60
- Paprika, 42  
Pfeffer, 60  
Pilze, 25, 38, 63, 86  
Polenta, 31
- Quark, 72
- Rücken, 36, 48, 57  
Radicchio, 68, 90  
Radieschen, 30  
Ragout, 72  
Reh-Geschnetzeltes, 86  
Reis, 15  
Rettich, 5, 7, 12, 26, 46, 65  
Rippchen, 55  
Roastbeef, 40, 42, 43  
Rosenkohl, 4, 57, 86  
Rostbraten, 44  
Rote-Bete, 44, 48, 62, 65, 72, 73, 78
- Salami, 88  
Sardinen, 16  
Sauerampfer, 12, 77  
Sauerkraut, 92

Scholle, 14  
Schoten, 64, 92  
Schwarzwurzeln, 4, 90  
Schweine-Hals, 51  
Sellerie, 6, 24, 31, 38, 55, 69  
Spargel, 9, 14, 77  
Speck, 91–93  
Spinat, 16, 74  
Spitzkohl, 18, 24  
Steak, 48, 51, 53  
Steckrübe, 10, 76

Tatar, 79  
Topinambur, 5

Vegan, 69, 80

Wein, 60  
Wild, 86  
Wirsing, 88, 91, 92

Zander-Filet, 18  
Ziegenkäse, 63, 78, 82  
Zucchini, 36, 51