

**Kochrezepte  
aus Fernsehsendungen**

**Martina Kömpel**

**2008-2020**

**53 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 8. Februar 2021.

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Buttermilch-Kuchen mit Pfirsich . . . . .	2
Mini-Brat-Äpfel mit Glühwein-Balsamico-Reduktion . . . . .	3
Mouelleux chocolat Noir, Vanille-Soße und Birnen . . . . .	4
Pikant gefüllte Rotwein-Birnen . . . . .	5
<b>Fisch</b>	<b>7</b>
Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat . . . . .	8
Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen . . . . .	9
Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen . . . . .	10
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat . . . . .	11
Wolfsbarsch mit Ratatouille . . . . .	12
Zander im Bierteig . . . . .	13
<b>Geflügel</b>	<b>15</b>
Club Sandwich fein und anders . . . . .	16
Coq au vin . . . . .	17
Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße . . . . .	18
Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl . . . . .	19
Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven . . . . .	20
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados . . . . .	21
Hähnchen-Schenkel Tandoori Art . . . . .	22
Mole mit Hähnchen . . . . .	22
Sonntag-Hähnchen aus dem Ofen nach Paul Bocuse . . . . .	24

<b>Hack</b>	<b>25</b>
Chili con carne . . . . .	26
Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel . . . . .	27
Spargel-Salat mit Scotch-Eggs . . . . .	28
<b>Kalb</b>	<b>29</b>
Kalb-Braten Orloff . . . . .	30
<b>Lamm</b>	<b>33</b>
Hachis Parmentier-Türmchen . . . . .	34
<b>Rind</b>	<b>35</b>
Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße . . . . .	36
Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Blätterteig-Hülle . . . . .	37
Gerolltes Rinder-Filet mit Gi-Rolles und Pommes-Pont-Neuf . . . . .	38
<b>Salat</b>	<b>39</b>
Nizza-Salat . . . . .	40
Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße . . . . .	41
<b>Schwein</b>	<b>43</b>
Asiatisch geschmorter Schweinebraten . . . . .	44
Gefüllter Schweine-Rollbraten mit Pflaumen-Soße . . . . .	45
<b>Suppen</b>	<b>47</b>
Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo . . . . .	48
Französischer Fleisch-Eintopf mit Gemüse . . . . .	48
Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Mandeln und Kürbiskernöl . . . . .	50
Kastanien-Suppe mit Kräuter-Schnecken . . . . .	50
Kichererbsen-Suppe mit Zitrone und Petersilie . . . . .	51
<b>Vegetarisch</b>	<b>53</b>
Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen . . . . .	54
Brot-Frikadelle im Kohlmantel . . . . .	55
Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten . . . . .	56

Gebratene Portobello-Pilze mit Soße . . . . .	57
Gefüllte Zwiebeln . . . . .	58
Geschmorter Chircorée mit Blutorange . . . . .	59
In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel . . . . .	60
Kartoffel-Pastetchen . . . . .	61
Knusprige Zwiebel-Tarte . . . . .	62
Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott . . . . .	63
Parmigiana di Melanzane . . . . .	64
Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße . . . . .	65
Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß . . . . .	66
<b>Verschiedenes</b>	<b>67</b>
Mitternacht-Häppchen . . . . .	68
<b>Wild</b>	<b>71</b>
Gefüllte Wachtel . . . . .	72
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>73</b>
Blumenkohl-Pizza . . . . .	74
Himmel-und-Erd . . . . .	75
<b>Index</b>	<b>76</b>



# Dessert

# Buttermilch-Kuchen mit Pfirsich

**Für 16 Stücke**

**Für den Teig:**

220 ml Buttermilch	3 Eier	1 Msp. Salz
300 g Zucker	1 Prise Vanillezucker	400 g Mehl
1 EL Backpulver	500 g Pfirsiche	

**Für die Streusel:**

170 g Butter	120 g Zucker	300 g Mehl
--------------	--------------	------------

Buttermilch, Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker mit dem Löffel oder Handmixer kurz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zur Buttermilchmischung geben und nochmal kurz verrühren. Ein tiefes Backblech oder eine Kuchenform (ca. 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben.

Die Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Pfirsichhälften auf den Teig geben. Tipp: Anstatt der Pfirsiche kann der Kuchen je nach Saison auch mit Aprikosen, Pflaumen, Kirschen, Mirabellen oder Äpfeln gebacken werden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel die Butter in einem Topf schmelzen, dann in eine Rührschüssel umfüllen.

Zucker und Mehl zur flüssigen Butter geben und mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.

Tipp: Man kann für die Streusel auch eine Mischung aus 150 g Mehl und 150 g Haferflocken verwenden.

Die Streusel über das Obst streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Martina Kömpel am 18. August 2020



# Mini-Brat-Äpfel mit Glühwein-Balsamico-Reduktion

**Für 4 Personen**

**Glühweinreduktion:**

0,5 Zitrone, unbehandelt	500 ml Rotwein	2 EL Glühweingewürz
3 EL Zucker	10 cl Balsamico-Essig, dunkel	

**Bratäpfel:**

8 Mini Äpfel	0,5 Zitrone, unbehandelt	125 g Cranberries, getrocknet
50 g Rosinen, getrocknet	100 g Mandeln, ganz	100 g Marzipan
80 g Butter	1 Orange, unbehandelt	Zimt
Kardamom	Vanille	

Glühweinreduktion:

Die Schale der Zitrone abreiben. In den Rotwein das Glühweingewürz, den Zucker und die Schale der Zitrone geben und aufkochen. Etwa 25 bis 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Balsamico erhitzen und reduzieren, etwa fünf Minuten köcheln lassen. Dann den Rotwein und den Balsamico zusammen schütten und nochmals fünf Minuten reduzieren. Vorsicht, nicht zu stark kochen, sonst schäumt es zu sehr. Abkühlen lassen, dann wird die Soße sirupartig. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Bratäpfel:

Den Saft der Zitrone auspressen. Äpfelchen waschen und Kerngehäuse ausstechen, mit Zitronensaft beträufeln. Cranberries und Rosinen klein hacken. Alles mit Marzipan und mit den Gewürzen Kardamom, Zimt und Vanille verkneten und die Äpfel damit füllen. Butterflocken auf die Füllung verteilen und die Äpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen und etwas Wasser dazu geben. Danach mit der Glühweinsoße überziehen. Mandeln rösten, hacken und darüber streuen. Ein Hauch frisch geriebener Orangenschale verfeinert den Duft. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen. Die Äpfel sollten schön weich sein.

Martina Kömpel am 05. Dezember 2008

# Mouelleux chocolat Noir, Vanille-Soße und Birnen

## Für 4 Personen

### Mouelleux chocolat Noir:

200 g Schokoladenkuvertüre	200 g Butter	6 Eier
200 g Zucker	100 g Mehl, Typ 405	

### Karamellierte Birnen:

2 Birnen	2 – 3 EL Zucker	1 EL Butter
Wasser		

### Vanillesoße:

0,5 l Sahne	0,5 l Milch	9 Eier
250 g Zucker	4 Vanilleschoten	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Mouelleux chocolat Noir:

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker etwa drei Minuten mit dem Schneebesen aufschlagen, dann die Schoko-Butter und zu Schluss vorsichtig das Mehl unterheben. In den Kühlschrank stellen. Förmchen buttern und – wer Metallringe benutzt - diese mit Backpapier auskleiden. Im vorgeheizten Backofen sechs bis sieben Minuten backen. Ein Mouelleux ist im Herzen flüssig!

Vanillesoße:

Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark rauskratzen und in einem Topf zusammen mit der Milch und der Sahne erhitzen, also einmal aufkochen lassen und dann zehn Minuten ziehen lassen. Mit der Küchenmaschine oder mit der Hand das Eigelb zusammen mit dem Zucker drei Minuten aufschlagen. Dann das leicht abgekühlte Milch-Sahne-Vanillegemisch in einem dünnen Strahl auf die Eigelb-Zuckermischung schütten. Dieses wiederum in einen Topf zurück schütten und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei darauf achten, dass die Temperatur von 85 Grad nicht überschritten wird, da sonst die Eier gerinnen. Die Soße ohne Unterbrechung beständig rühren, damit die Hitze gleichmäßig wirken kann. Danach die Soße durch ein Sieb streichen und die Vanilleschoten herausnehmen. Nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Karamellierte Birnen:

Die Birnen schälen und vierteln. Zucker in einer Pfanne erhitzen, schmelzen und karamellisieren lassen. Birnen hinzugeben, kurz braten, Butter unterschwenken und mit ein bis zwei Esslöffel Wasser ablöschen.

Martina Kömpel am 04. Dezember 2009

## Pikant gefüllte Rotwein-Birnen

### Für 4 Personen

1 Stück frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	500 ml trockener Rotwein
100 ml Portwein	100 g Zucker	2 Kardamom-Kapseln
$\frac{1}{2}$ Stück Sternanis	$\frac{1}{2}$ Muskatblüte	$\frac{1}{4}$ Zimtstange
4 Pfefferkörner	4 aromatische Birnen	120 g würziger Blauschimmelkäse

Die Birnen müssen ca. 12 Stunden im Weinfond auskühlen und marinieren!

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen.

Rot- und Portwein in einen weiten Topf geben. Zucker, Ingwer, Vanilleschote und -mark sowie Kardamom, Sternanis, Macisblüte, Zimtstange und Pfefferkörner zugeben und alles einmal kurz aufkochen, bis der Zucker gelöst ist.

Birnen schälen. Birnen in den Rotweinfond einlegen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Topf dann vom Herd ziehen, die Birnen im Weinfond über Nacht ziehen lassen.

Am folgenden Tag die Birnen abtropfen lassen. Die Kerngehäuse der Birnen z. B. mit einem Apfelnkerner, Kugelausstecher oder Teelöffel vom Blütenansatz aus entfernen.

Käse in die Birnen füllen.

Den Rotweinfond bei mittlerer bis starker Hitze offen leicht sirupartig einkochen.

Birnen auf Dessertteller setzen, mit der Weinreduktion überziehen und anrichten. Dazu passt Früchtebrot.

Martina Kömpel am 08. Oktober 2019



**Fisch**

# Kartoffel-Räucherfisch-Rosette mit Rote-Bete-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

2 Rote Bete-Knollen	Salz	1 Bund Dill
100 g Sahne	2 EL Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer		

### Für die Rosetten:

6 Kartoffeln	200 g Räucherfisch	80 g Butter
200 g Sauerkraut	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Rote Bete gut waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen, je nach Größe der Knollen kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich hauchdünne) Scheiben schneiden.

Räucherfisch in kleine Stücke zupfen. Butter in einem Topf schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2/3 der Kartoffelscheiben darauf in 8 Rosetten auslegen. Auf vier dieser Rosetten jeweils Räucherfisch und Sauerkraut geben. Die belegten Rosetten mit den restlichen Kartoffelscheiben rosettenartig abdecken. Alle Rosetten (einfache und doppelte) mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Rosetten mit Backpapier abdecken, die einfachen offen lassen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Kartoffelrosetten ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die gekochte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (dabei ggf. Einmalhandschue tragen).

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sahne, Zitronensaft und Öl mit dem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterheben. Zuletzt die Rote Bete -Würfel zugeben und locker unterheben.

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Backpapier entfernen und vorsichtig die knusprig gegarten Rosetten auf die gefüllten legen.

Die Rosetten anrichten und den Rote Bete Salat dazu servieren.

Martina Kömpel am 03. Januar 2018

## Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen

### Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
3 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie	grobes Meersalz	Pfeffer
Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma	Oregano, getrocknet
3 EL Olivenöl	2 Wolfsbarsche	1 Bio-Zitrone

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen. Sellerie waschen und abtropfen lassen.

Das gesamte Gemüse in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden. Gemüse, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Curcuma, Oregano und 3 EL Olivenöl mischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch gelegentlich wenden.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Fisch verteilen. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

Das gegarte Ratatouille-Gemüse zwischendurch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm halten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Währenddessen das Ratatouille nach Belieben im Ofen nochmals kurz erwärmen, abschmecken. Gemüse und Wolfsbarsch anrichten.

Tipp:

Das ausgelöste gegarte Fischfilet kann mit einer Mandelkruste noch gratiniert werden. Dafür 100 g gehackte Mandeln, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 100 g Butter zu einer Masse mischen, diese zwischen 2 Streifen Backpapier dünn ausrollen und 30 Minuten in den Gefrierschrank geben. Anschließend die Mandel-Gratinier-Masse in Fischfiletgröße schneiden, auf die gegarten Filets legen und bei Oberhitze oder unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Martina Kömpel am 02. Oktober 2018

# Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen

## Für 4 Personen

ca. 300 g Stockfisch	12 kleine Artischocken	6 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	400 g TK-Bohnenkerne	1/2 Bund Petersilie
2 EL Mehl	6 Kalamata-Oliven	

Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.

Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.

Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.

Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.

Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.

Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Croutons servieren.

Martina Kömpel am 28. Juni 2017



# Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat

## Für 4 Personen

### Für die Röllchen:

50 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Bund Koriander
10 g frischer Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Limette
300 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer
12 Reispapierblätter	1,5 l Pflanzenöl	

### außerdem:

1 Romanasalat	1 Bund Minze
---------------	--------------

### Für den Dip:

1 rote Chilischoten	1/2 Karotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	20 ml Fischsauce	10 ml Reisessig
40 ml Wasser	2 EL Zucker	

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen und quellen lassen.

Karotte putzen, waschen, schälen und in feine dünne Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Nudeln in ein Nudelsieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Zitronengras, Ingwer und Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Vorsichtig die Karottenstreifen und Glasnudeln unterheben.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.

Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben.

Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über der Füllung aufrollen. Auf diese Weise weitere Rollen zubereiten.

Romanasalatblätter lösen, waschen und abtropfen lassen. Minze abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen.

Etwa 4 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben und unter mehrfachem Wenden rundherum hellbraun ausbacken. Dann aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Im heißen Ofen auf dem Backblech warm halten. Die übrigen Rollen ebenso ausbacken.

Für die Dip-Sauce die Chilischoten waschen und in feine Röllchen schneiden, Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und andrücken, von der Limette den Saft auspressen.

Fischsauce mit Reisessig, Limettensaft, Wasser, Zucker, Knoblauch, Karottenstreifen und Chiliröllchen mischen.

Salatblätter und Minze auf einen extra Teller geben. Die Röllchen zum Dip servieren.

### Tipp:

Am Tisch je ein Röllchen auf ein mit Minze belegtes Salatblatt legen, aufrollen und mit dem Dip genießen.

Martina Kömpel am 11. Februar 2020

## Wolfsbarsch mit Ratatouille

### Für 4 Personen

2 Wolfsbarsche à 00 g	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	grobes Meersalz	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	3 Zucchini
1 Aubergine	4 Tomaten	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma
Oregano, getrocknet		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen.

Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in dem Fisch verteilen.

Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben.

Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen.

Das gesamte Gemüse getrennt in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gelbe Paprikawürfel und Knoblauchzehe darin unter Wenden etwa 2-3 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe aus dem Gemüse wieder in die Pfanne geben.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die roten Paprikawürfel unter Wenden ebenfalls mit noch leichtem Biss braten, etwas salzen und pfeffern. Ebenfalls zur Seite stellen.

Knoblauchzehen weiter zum Braten verwenden. Nun die Zucchini in etwas Öl ebenfalls braten, würzen und zur Seite stellen.

jetzt Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze braun rösten, würzen und warm stellen.

Tomatenwürfel im heißen Bratfett kurz anrösten. Etwas Salz, Zucker, Curcuma und Oregano zugeben. Zugedeckt kurz schmoren. 14 Vorbereitetes Gemüse zu den Tomaten geben und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern mit Ratatouille anrichten.

Martina Kömpel am 29. August 2018

## Zander im Bierteig

**Für 4 Personen**

**Für den Bierteig:**

2 Eier (Größe L)                      150 ml helles Bier    200 g Mehl

$\frac{1}{4}$  TL Backpulver                      1 Prise Zucker        Salz

**außerdem:**

4 Stücke Zanderfilet (à 160 g)    Zitronensaft            750 g Butterschmalz

Pfeffer                                    Mehl

Eier trennen. Eigelbe verquirlen mit dem Bier verrühren.

Mehl und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eigelb-Biermix nach und nach unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Zucker und Salz unterschlagen. Den Eischnee in 2–3 Portionen unter den Teig heben.

Zanderfilets kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen.

Butterschmalz, Frittierfett oder -öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf etwa 160–170 Grad erhitzen.

Fischfilets trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Filets dann dünn mit Mehl bestäuben.

Die Filetstücke durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in zwei Portionen im heißen Fett etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zander im Backteig zum Beispiel mit Kräuter-Remoulade und etwas Salat in großen Semmeln anrichten. Oder zu Kräuter-Remoulade und Petersilien-Kartoffeln servieren.

Martina Kömpel am 16. Mai 2018



# Geflügel

## Club Sandwich fein und anders

### Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (á 150 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Rapsöl	12 Wachteleier	3 Tomaten
1 Romanasalat	180 ml Pflanzenöl	1 EL Sherryessig
1 TL scharfer Senf	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Kastenweißbrot (ca. 250)
100 g Bacon, dünn aufgeschnitten	3 Kartoffeln, festk.	Frittierfett

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin kurz von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten saftig fertig garen, so dass es gerade durchgegart ist.

In der Zwischenzeit die Wachteleier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 4 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen und vorsichtig schälen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Salatblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Öl, Essig, Senf, das Ei, etwas Salz und Pfeffer in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab alles zu einer Mayonnaise mixen.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kastenweißbrot sehr dünn aufschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Brotscheiben darauflegen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauflegen, damit sich die Brotscheiben nicht wellen. So die Brotscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

Ebenfalls die Speckscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauf legen, damit sich die Speckscheiben nicht wellen. So die Speckscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßig große Rechtecke schneiden. Die dabei anfallenden Fleischabschnitte sehr fein würfeln und unter die Mayonnaise mischen.

Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Scheiben in eine Schale mit kaltem Wasser geben.

Frittierfett erhitzen. Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch abtropfen und portionsweise goldbraun frittieren. Dann auf Küchentuch das Fett abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Teller mit den Tomatenscheiben, wie bei einem Carpaccio auslegen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Oberfläche der Hähnchenbrustfilets einschneiden, in diese Einschnitte abwechselnd Brotscheiben, Speckscheiben und Salatblätter einstecken. So auf die Tomaten setzen, die Mayonnaise und die halbierten Wachteleier dekorativ darum herum verteilen und servieren. Dazu passen knusprige dünne Bratkartoffeln oder Kartoffelchips.

Martina Kömpel am 12. Februar 2019

## Coq au vin

### Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen, 1,7 kg	2 Karotten	1 Zwiebel
150 g Speck	50 g Schweineschmalz	20 ml Cognac
1 TL Mehl	750 ml kräftiger Rotwein	1 EL Zucker
2 Knoblauchzehen	6 kleine Schalotten	200 g kleine Champignons
5 Pfefferkörner	4 Pimentkörner	3 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke	1 Thymianzweig	Salz
Pfeffer	500 g blaue Kartoffeln	

Hähnchen innen und außen waschen, in 8 bzw. je nach Größe des Hähnchens auch in 12 Stücke teilen.

Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck würfeln. Schweineschmalz in einem Schmortopf auslassen. Hähnchenteile von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Karotten und Zwiebel im Bratfett anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Speck kurz anbraten. Dann die Hähnchenteile und das angebratene Gemüse wieder hinzufügen und mit Cognac ablöschen. Mit 1 Teelöffel Mehl bestäuben.

Rotwein mit Zucker verrühren und angießen.

Knoblauch und Schalotten schälen, Champignons putzen.

Pfefferkörner, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelke, Thymianzweig, Knoblauch, Schalotten und Champignons zu den Hähnchenteilen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2,5 Stunden im geschlossenen Topf auf dem Herd bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Der Coq au vin ist fertig, sobald sich das Fleisch ganz leicht vom Knochen lösen lässt.

Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und pellen.

Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Martina Kömpel am 03. Dezember 2019

# Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße

## Für 4 Personen

### Soße:

1/2 Bund Koriander	5 g Ingwer	2 EL Zucker
4 EL Sherryessig	150 ml frischer Orangensaft	100 ml Hühnerbrühe
2 EL kalte Butter	Salz, Pfeffer	

### Pommes Anna:

1 Zwiebel	4 Kartoffeln	100 g Butter
Salz	50 g Olivenöl	

### Entenbrust:

2 Entenbrüste à ca. 400 g	Salz, Pfeffer
---------------------------	---------------

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Soße den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Ingwer schälen. Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Dann mit Sherryessig ablöschen (Vorsicht es zischt, der Zucker verklumpt, löst sich aber im weiteren Verlauf auf).
3. Orangensaft und Brühe zugeben. Ingwerwurzel und Korianderzweige zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die Soße sollte zum Schluss etwas sirupartig sein.
4. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich dünne) Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben darauf in vier Rosetten auslegen, jeweils Zwiebel drauflegen, und zuletzt wieder Kartoffelscheiben, leicht salzen Die Rosetten mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Backpapier abdecken und in den vorgewärmten Ofen geben.
5. Die Entenbrüste auf der Hautseite fein einritzen. Eine backofengeeignete Pfanne mittelheiß erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend das ausgetretene Fett abschütten, die Entenbrüste auf die Fleischseite drehen die Pfanne zu den Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch ca. 15 Minuten garen.
7. Die Pfanne herausholen, mit Alufolie abdecken und fünf Minuten die Entenbrüste ruhen lassen.
8. Die Soße durch ein Sieb geben, kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und jeweils an eine Kartoffelrosette auf Tellern anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Martina Kömpel am 16. März 2016



# Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl

## Für 4 Personen

60 g Haselnüsse	120 g Butter	Dukka
4 Bio-Hähnchenkeulen	1 Blumenkohl	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	200 g Basmatireis
2 EL Butterschmalz		

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und dann grob hacken. Haselnüsse und 40 g Butter mischen und mit etwas Dukka würzen.

Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und jeweils nur den Oberschenkelknochen entfernen. Dazu das Fleisch entlang des Knochens bis zum Gelenk aufschneiden, dann den Knochen auslösen.

Das ausgelöst Fleisch mit etwas Haselnuss-Buttermasse füllen und die Keulen jeweils zu Rouladen aufrollen.

Die gefüllten Keulen-Rouladen in hitzebeständige Folie einwickeln und auf ein Backblech setzen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gefüllten Keulen im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Blumenkohl den Backofen die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Diese auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Basmatireis gründlich mit handwarmem Wasser spülen. Reis in einen weiten Topf geben, die 1,5 fache Menge Wasser (im Verhältnis zum Reis) angießen und 1 gehäuften TL Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen. (Der Basmatireis kann auch im Reiskocher gekocht werden.)

Die abgekühlten Hähnchenkeulen vorsichtig aus der Folie wickeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenrollen darin rundherum braten.

Restliche Butter in einem Topf sacht bräunen.

Zum Anrichten Reis in die Tellermitte geben und etwas Dukka aufstreuen. Mit je einer Hähnchenrolle anrichten, etwas gebräunte Butter überträufeln. Den Blumenkohl dazu reichen.

Martina Kömpel am 09. April 2019

# Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven

## Für 4 Personen

1 Grillhähnchen (ca. 1,6 kg)    Salz, Pfeffer                    500 g helle Weintrauben  
1 Knoblauchknolle                250 g schwarze Oliven    Olivenöl, Zahnstocher

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 2) vorheizen.

Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einem Zahnstocher feststecken. So kann keine Füllung aus dem Hähnchen fallen. Das Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer ausreiben.

Weintrauben waschen und trocken reiben.

Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen. Zehen abziehen. Oliven, Weintrauben und je nach Geschmack etwa 6–7 Knoblauchzehen mischen.

Das Hähnchen mit der Mischung prall füllen. Die Füllung mit Olivenöl beträufeln. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Hähnchen in einer großen Auflaufform oder auf dem Grillrost (Fettpfanne des Backofens darunter schieben) im heißen Ofen ca. 1,5 Stunden knusprig rösten.

Hähnchen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Die Füllung dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Martina Kömpel am 23. August 2017

# Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados

## Für 4 Personen:

### Für die Kartoffeln:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Stängel glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	

### Für die Hähnchenkeulen:

2 Schalotten	4 säuerliche Äpfel	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
70 ml Calvados	100 ml Geflügelbrühe	200 ml Cidre
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
2 EL Butter	1 TL Zucker	150 g Sahne

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Schalotten schälen und achteln.

Alle Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann heraus nehmen und zu Seite stellen.

In dem Schmortopf die Schalotten und vier Apfelspalten anrösten. Darauf die Hähnchenkeulen legen. Mit Calvados ablöschen und diesen einkochen lassen.

Geflügelbrühe und die Hälfte vom Cidre angießen.

Die Kräuterzweige abrausen und mit dem Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Hähnchenkeulen ca. 30 Minuten schmoren.

Für die Kartoffeln die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit dem Handrücken etwas flach drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin von beiden Seiten braten, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und die restlichen Apfelspalten darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit restlichem Cidre ablöschen, aufkochen und anschließend alles mit in den Schmortopf geben.

Zuletzt Sahne angießen, erwärmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschmorten Keulen mit der Apfelsauce anrichten und die Kartoffeln dazu reichen.

Martina Kömpel am 27. September 2017

## Hähnchen-Schenkel Tandoori Art

### Für 4 Personen

#### Für die Hähnchenschenkel:

1/2 Zitrone	1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL schwarzer Pfeffer	½ TL Salz	300 g Joghurt (10%)
4 Hähnchenschenkel	150 g Butter	

#### Für das Raita:

150 g Gurke	1 Tomate	1/2 Knoblauchzehe
400 g Naturjoghurt (3,5%)	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer, Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für das Raita die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Tomate waschen, vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurke und Tomate untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Raita bis zum Servieren kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepseln.

Die Hähnchenschenkel mit Raita servieren. Dazu passt Basmatireis.

Martina Kömpel am 02. Juli 2019

## Mole mit Hähnchen

### Für 4 Personen

50 g Mandeln	1 Bio-Hähnchen (1,2 kg)	Salz, Pfeffer
ca.100 ml Sonnenblumenöl	4 Bio-Orangen	500 ml Geflügelbrühe
500 g Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	10 kleine Chilischoten
2 TL Kümmel, gemahlen	4 TL Koriander, gemahlen	100 g dunkle Schokolade (70%)
1/2 TL Oregano, getrocknet	1/2 Bund frischer Koriander	

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein mahlen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten anbraten und rundum bräunen.

In der Zwischenzeit die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Dann Orangensaft und Brühe zum Hähnchen gießen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze etwas reduzieren und ca. 40 Minuten köcheln lassen bis das

Hähnchen zart und weich ist.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun schmoren. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in ein Püriergefäß geben, leicht salzen, mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Chilischoten halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne austreichen. Chili ebenfalls in ein Püriergefäß geben, salzen und mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Gemahlene Mandeln, Kümmel, Koriander und 1 TL der Knoblauchpaste zu den Zwiebeln geben. Schokolade grob raspeln.

Das gekochte Hähnchen aus dem Topf nehmen und warm halten. Die Orangen-Hühnerbrühe in den Topf zu den geschmorten Zwiebeln gießen. Geriebene Orangenschale, Oregano und die Schokolade hinzugeben und etwas einkochen lassen. Dann alles mit dem Pürierstab mixen, durch ein Sieb streichen und die Sauce wieder zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Das Hähnchen in Stücke teilen, anrichten und mit der Sauce übergießen, mit Koriander bestreuen und servieren. Die Chilipaste wird extra gereicht, so kann jeder die Schärfe des Gerichts selbst bestimmen. Als Beilage passen sehr gut Polenta-Plätzchen oder ausgebackene Kochbananen Chips.

Martina Kömpel am 16. November 2016

## Sonntag-Hähnchen aus dem Ofen nach Paul Bocuse

### Für 4 Personen

#### Für das Hähnchen:

1 Hähnchen (1,5 kg)	Salz	Pfeffer
100 g Dijon-Senf	2 EL Sonnenblumenöl	500 g Sahne
250 g Weißbrotbrösel	125 g weiche Butter	

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat	4 Tomaten	1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Zunächst das Hähnchen in 'Schmetterlingsform' schneiden. Dafür das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf das Schneidebrett legen, das Rückgrat sollte nach oben zeigen. Mit einer Geflügelschere entlang des Rückgrats an beiden Seiten das Hähnchen aufschneiden, dabei so nah wie möglich am Knochen entlang schneiden. Dann das Rückgrat entfernen und das Hähnchen umdrehen, so dass es mit der Brustseite nach oben auf dem Brett liegt. Anschließend das Hähnchen flach drücken (bzw. Flügel und Beingelenke eindrehen).

Das so vorbereitete Hähnchen leicht mit Salz und Pfeffer würzen und komplett mit dem Senf einstreichen.

In einem ofenfesten Bräter Sonnenblumenöl erhitzen und darin bei mittlerer Hitze das Hähnchen von beiden Seiten je ca. 7 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze.

Nach dem Anbraten das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in den Bräter legen, die Sahne angießen und dann alles in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Weißbrotbrösel mit weicher Butter vermischen.

Nach 20 Minuten im Ofen, das Hähnchen wenden, so dass die Brustseite nach oben zeigt. Die Bröselbutter auf dem Hähnchen verteilen und nochmals ca. 10 Minuten knusprig garen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken reiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit Essig, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter vorsichtig untermischen.

Martina Kömpel am 27. August 2019

**Hack**

## Chili con carne

### Für 4 Personen

1 Dose Kidneybohnen	2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	600 g Rinderhack	4 EL Pflanzenöl
1/2 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1/2 TL Kümmel, gemahlen
2 EL Tomatenmark	400 g Tomaten	400 ml helles Bier
200 ml Wasser	Salz	150 g Maiskörner
1 Prise Zucker	1 EL Maisstärke	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag mit Wasser in einem Topf aufsetzen, fast weich kochen und abschütten. Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese gut abtropfen lassen und später mit dem Mais zugeben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und zum Hackfleisch geben, Bier und Wasser zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wer kein Bier verwenden möchte, kann auch nur mit Wasser auffüllen.

Maiskörner abtropfen lassen. Kidneybohnen mit dem Mais in den Topf geben und alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Maisstärke mit 2 EL Wasser vermischen, zum Chili geben, gut unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.

Das Chili mit Salz und Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Polenta.

Martina Kömpel am 12. September 2018



# Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel

## Für 4 Personen

### Für den Mantel:

300 g lange Makkaroni	Salz	200 g Karotten
1/2 Bund Basilikum	1 Prise Kurkuma	2 EL Sahne
Pfeffer	1 EL Olivenöl	

### Für die Füllung:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	500 g Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Majoran, getrocknet	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe	2 Tomaten	

Für die Makkaronikuppel die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Karotten abgießen und mit Kurkuma, Basilikum und Sahne in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Pro Person ein Portionsschälchen (z. B. Müsli-/Salatschälchen, ca.

600 ml Inhalt; Ø etwa 15 cm) mit Olivenöl auspinseln.

Dann die Schälchen kreisrund von der Bodenmitte aus mit Makkaroni auslegen, bis Schalenboden und -wand komplett mit Nudeln ausgekleidet ist. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Zwischenräume zwischen den Nudeln entstehen.

Anschließend das Karottenpüree auf den Nudeln verstreichen, sodass eine glatte, geschlossene Nudelfläche (Makkaronikuppel) entsteht. Die Schalen abgedeckt zur Seite stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die vorbereiteten Nudelschalen im Ofen bei 60 Grad erwärmen.

Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und der Petersilie zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse 2-3 cm große Hackbällchen formen.

In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kräftig mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel würfeln.

Die Fleischsauce in die ausgelegten Schälchen auf die Nudeln verteilen.

Die Nudelschälchen jeweils mit einem umgedrehten flachen Ess-Teller belegen. Teller und Schälchen festhalten und aufeinander pressen. Dann rasch wenden, sodass der Inhalt des Schälchens auf den Teller gestürzt wird. Schälchen vorsichtig abheben. Die Tomatenwürfel rundherum aufstreuen und den Rest der Sauce angießen.

Tipp: Sollten Nudeln übrig sein, kann man sie einfach kleinschneiden und in die Sauce geben.

Martina Kömpel am 07. Juli 2020

# Spargel-Salat mit Scotch-Eggs

## Für 4 Personen

### Für die Scotch-Eggs:

1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch
6 Eier	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 TL Milch
1 EL Mehl	60 g Semmelbrösel	ca. 300 g Frittierfett

### Für den Spargelsalat:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 Bund Kerbel	6 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico	1 Spr. Zitronensaft	Pfeffer

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kaltstellen.

Weißer Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden

Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbel fein schneiden und unterrühren.

Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.

Übrige Eier weichkochen (3–4 Minuten), die Eier sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte geben und zu einer dünnen Platte ausrollen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Spargelsalat mit den frittierten Eiern servieren.

Martina Kömpel am 21. Mai 2019

**Kalb**

# Kalb-Braten Orloff

## Für 8 Personen

### Braten:

2,5 kg Kalbsschulter	1 große Zwiebel	2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
3 Stängel glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	3 EL Butter
500 ml Weißwein		

### Soubise:

500 g Zwiebeln	2 EL Butter	80 g Langkornreis
500 ml Hühnerbrühe	Salz	Muskat

### Duxelles:

500 g Champignons	3 Schalotten	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	200 g Sahne

### Sauce Mornay:

50 g Butter	50 g Mehl	250 ml Milch
125 ml Sahne	125 ml Bratenfond	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 Prise Cayennepfeffer
50 g Gruyère	30 g Sahne, geschlagen	

Die Kalbsschulter parieren, rollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden (dies kann man auch vom Metzger vorbereiten lassen).

Zwiebel und Karotten schälen und grob würfeln. Staudensellerie waschen und grob würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und mit dem Lorbeerblatt mit Küchengarn zu einem Kräuterstrauß binden.

Die Kalbsrolle mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter Olivenöl erhitzen und die Kalbsrolle darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, dann aus dem Bräter nehmen.

Butter in den Bräter geben und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.

Das Fleischstück wieder einlegen, mit einem Löffel etwas vom Gemüse im Bräter auf das Fleisch geben, Kräuterstrauß einlegen und Wein und etwa halb so viel Wasser wie Wein angießen. Zudeckt den Bräter in den Ofen geben und den Braten ca. 75 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64-66 Grad garen.

In der Zwischenzeit für die Soubise (Zwiebelmasse) die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Die Zwiebeln zugeben und mit Hühnerbrühe aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und kurz aufkochen. Dann bei kleiner Hitze das Ganze ca. 1 Stunden lang sehr weich kochen lassen.

In der Zwischenzeit für die Duxelles (Pilzmasse) die Champignons putzen und sehr fein schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls sehr fein schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten mit darin anschwitzen, die Pilze zugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und weiter dünsten, bis es eindickt, dann abkühlen lassen.

Anschließend Soubise mit dem Mixer oder Pürierstab sämig pürieren.

Den gegarten Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den entstanden Bratenfond durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Soubise und Duxelles zu einer dicken Creme vermischen.

Für die Sauce Mornay Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl unterrühren, dann die Milch

angießen und mit dem Schneebesen alles gut verrühren. Sahne und die gleiche Menge vom beiseite gestellten Bratenfond unterrühren und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Den Käse fein reiben. Topf vom Herd nehmen und den Käse in der warmen Sauce schmelzen. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Vom Kalbsbraten das Küchengarn lösen, den Braten in Scheiben aufschneiden. Auf die einzelnen Scheiben etwas Duxelles-Soubise-Creme streichen, die Scheiben wieder zum Braten zusammensetzen und in eine feuerfeste Form setzen. Dann den Braten mit der Sauce Mornay bestreichen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen alles nochmals ca. 30 Minuten braten.

Zum Kalbsbraten Orloff passen Petersilienkartoffeln, Karotten- oder Erbsengemüse.

Martina Kömpel am 08. November 2017



**Lamm**

## Hachis Parmentier - Türmchen

### Für 4 Personen

Salz	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g Zucchini	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	600 g kalter Lamnbraten	100 g Bergkäse
100 ml Milch	2 Eigelb	1 EL Butter
1 Prise Muskat		

Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden.

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

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch und Zucchini zugeben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Braten in kleine Stücke zupfen oder schneiden und unter das Gemüse mischen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Den Käse fein reiben.

Die gekochten Kartoffeln würfeln. In einem Topf Milch erhitzen, die Kartoffelwürfel dazugeben und mit einem Stampfer zerdrücken.

Eigelbe, Käse und Butter unter den Kartoffelstampf mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Metallringe von ca. 8 cm Durchmesser innen mit Butter ausfetten und auf das Backblech stellen. Zunächst die Gemüse-Fleisch-Mischung in die Förmchen füllen, darauf den Kartoffelstampf verteilen.

Das Backblech in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Zum Anrichten je einen gefüllten Ring mit Hilfe einer Palette vorsichtig auf einen Teller geben. Mit Hilfe eines Geschirrhandtuchs den heißen Ring vorsichtig hochziehen. Das Auflauftürmchen servieren. Dazu passt gut ein frischer Blattsalat.

Martina Kömpel am 19. April 2017



**Rind**

## Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1/2 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
200 g Butter	6 Kapern	6 Sardellen
Pfeffer	2 Entrecôtes à ca. 350 g	2 EL Butterschmalz
1 EL Senf	1 Eigelb	1 TL Worcestersauce
1 TL Zitronensaft	1 Prise Muskat	Salz

Schalotten schälen und fein schneiden.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin nur glasig anschwitzen (sie sollen keinesfalls bräunen). Dann die restliche Butter hinzufügen und schmelzen. Gehackte Kräuter, Kapern, Anchovis und etwas Pfeffer zugeben und alles mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern und etwas abkühlen lassen Tipp: Diese gewürzte Butter als Saucenansatz hält sich im Kühlschrank 2 Tage.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben. Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Dann in den Backofen geben noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Tipp: Das ist sehr wichtig, damit sich das Fleisch entspannen kann.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.

In einer Schüssel oder einem Schlagkessel Senf, Eigelb, Worcestersauce, Zitronensaft und etwas Muskat mit einem Schneebesen zusammen aufschlagen. Dann nach und nach die etwas abgekühlte aber noch flüssige gewürzte Butter unterrühren, ähnlich einer Mayonnaise.

Etwa ein Viertel der Masse abnehmen und zur Seite stellen.

Die restliche Masse im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad oder einem Topf unter Rühren langsam erhitzen, aber auf keinen Fall kochen lassen, denn durch die Hitze 'tranchiert' die Sauce. Sobald das passiert, den Topf ganz kurz in der Schüssel mit Eiswasser abkühlen.

Anschließend die noch lauwarme 'tranchierte' Sauce mit dem zurück gestellten Teil der dicken Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratenen und geruhten Fleischscheiben in Streifen schneiden und anrichten. Die Sauce darüber gießen und servieren. Dazu passt Gemüse und Baguette.

Martina Kömpel am 19. Juli 2017

# Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Blätterteig-Hülle

## Für 4 Personen:

### Für das Filet:

2 Stücke Rinderfilet à ca. 400 g	Sonnenblumenöl	500 g weiße Champignons
1 Zweig Thymian	Meersalz	Pfeffer
500 g frischer Blätterteig	8 Nori-Algenblätter	2 Eigelbe

### Für die Sauce:

500 ml Rotwein	Sonnenblumenöl	250 g Rindfleischabschnitte
4 Schalotten	5 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	80 ml Sherry-Essig	50 g Zucker
500 ml Fleischbrühe	Butter, eiskalt	

Hinweis: Die Filetstücke sollten am Vortag in Folie gewickelt in Form gebracht werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen. Bereits am Vortag die Filetstücke sorgfältig trocken tupfen und jeweils fest in eine dreifache Schicht Frischhaltefolie wickeln, damit sie eine gleichmäßige Form erhalten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Zubereitungstag Filetstücke aus der Folie lösen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben. Die Filetstücke im heißen Öl ca. 1 Minute rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pilze putzen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel und Thymianblättchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze bei starker Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Einkochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Jeweils 250 g Blätterteig auf Backpapier rechteckig ausrollen, dass die Filets damit umhüllt werden können. Blätterteig noch einmal kurz kalt stellen.

Zwei große Stücke stabile Frischhaltefolie (oder große, aufgeschnittene Gefrierbeutel) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 4 Noriblätter darauf leicht überlappend zu einem Quadrat auslegen. Pilz-Duxelles gleichmäßig darauf verteilen. Die Rinderfilets würzen und auflegen. Die Filetstücke mit Hilfe der Folie fest mit den Noriblättern umwickeln, die Folie wieder entfernen und die Fleischrollen mindestens 30 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit die Rotweinsauce vorbereiten. Rotwein bei starker Hitze in einem Topf offen fast vollständig einkochen lassen (reduzieren).

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte darin einige Minuten braun braten. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Pfefferkörnern, Lorbeer und Thymian zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Schalotten goldbraun sind.

Demi-Glace zufügen und etwas einkochen lassen, ca. 30 Minuten sacht köcheln, dann durch ein Sieb passieren.

Eingekochten Wein zum passierten Fond geben und nochmals kurz einkochen.

Eigelbe und 1 TL Wasser verquirlen. Ausgerollte Blätterteigstücke an einer Seite dünn mit dem Eigelb bestreichen.

Von den vorbereiteten eingewickelten Fleischrollen mit dem Noriblatt, auf den Teig setzen, einwickeln und mit der mit Eigelb bestrichenen Seite verkleben. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Blätterteigpäckchen nochmals mit Eigelb bestreichen und mit einem schönen Muster mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen. Im heißen Backofen 12–18 Minuten goldbraun backen je nach Ofen.

Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5–10 Minuten an einem warmen Ort ruhen

lassen.

Währenddessen den eingekochten Fond mit eiskalter Butter aufmontieren und nochmals abschmecken.

Das Filet Wellington in Scheiben schneiden, die Sauce dazu reichen.

Martina Kömpel am 04. Dezember 2018

## **Gerolltes Rinder-Filet mit Gi-Rolles und Pommes-Pont-Neuf**

### **Für 4 Personen**

#### **Gerolltes Rinderfilet mit Girolles:**

600 g Rinderfilet	1 Kräuterstrauß	500 g rote Beteknollen, gekocht
100 g Walnüsse	1 Zehe Knoblauch	1 Packung Butter-Blätterteig
300 g Pfifferlinge	1-2 Schalotten	5 TL Senf, mittelscharf
100 g Butter, kalt	Salz	Pfeffer
Sonnenblumenöl		

#### **Pommes-Pont-Neuf:**

600 g Kartoffeln, groß und rot	1 l Erdnussöl	Meersalz
--------------------------------	---------------	----------

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Gerolltes Rinderfilet mit Girolles:

Blätterteig mit Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Ein zweites Backblech zum Beschweren drauflegen. Bei 220 Grad etwa zehn bis zwölf Minuten goldgelb backen. Anschließend die Walnüsse für sechs Minuten im Ofen auf einem Backblech ohne Fett rösten. Danach die Bete auf einer Mandoline zuerst in dünne Scheiben reiben, dann mit einem runden Ausstecher in Scheiben stechen und wie Schuppen auf dem rechteckigen Backpapier anordnen. Den fertig gebackenen Blätterteig ebenfalls auf Rechtecke zuschneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Knoblauch reiben oder fein hacken und zu den Kräutern geben. Rinderfilet aufschneiden und mit etwas Senf bestreichen. Salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreichen. Walnüsse hacken und ebenfalls auf das Fleisch streuen. Filet zusammenrollen, mit Kochfaden binden. In einer heißen Teflonpfanne von allen Seiten etwa zwei Minuten anbraten, in eine ofenfeste Form legen und im Ofen bei 200 Grad noch sieben bis neun Minuten zu Ende garen. Herausholen, mit Alufolie abdecken und zehn Minuten ruhen lassen. Die geputzten Pilze kurz in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, salzen und ein paar klein gehackte Schalotten hinzugeben, insgesamt zwei bis drei Minuten braten. Zur Seite stellen. Die rote Bete mit dem Papier in der heißen Pfanne erwärmen. Die Butter in der Pfanne anbräunen und über das Fleisch geben. Blätterteigecken mit roter Bete belegen, gerolltes Rinderfilet in Scheiben ausgeschnitten drauflegen, mit den Girolles garnieren und Bratenjus hinzugeben.

Pommes-Pont-Neuf:

Kartoffeln in ein mal ein Zentimeter dicke Stäbchen schneiden, gut wässern, salzen und in heißem Öl gelb ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und fünf Minuten ruhen lassen. Danach beim zweiten Mal goldgelb ausbacken und zum Rinderfilet servieren.

Martina Kömpel am 05. September 2008

# Salat

# Nizza-Salat

## Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	300 g Stangen-Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	60 g Kopfsalat	8 Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer	80 g Fetakäse
1 dünnes Fladenbrot	1 EL Butterschmalz	16 schwarze Oliven
100 g Thunfisch	Kürbiskernöl oder Walnussöl	

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Basilikum, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta in Würfel schneiden Paprika, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein schneiden und untermischen.

Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.

Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten.

Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Martina Kömpel am 18. August 2020

# Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße

## Für 4 Personen

250 g Erdbeeren	1 EL Puderzucker	40 g Pinienkerne
250 g zarter Spinat-Salat	100 g Senfblätter	Olivenöl, Balsamico-Essig

## Für die Zitronen-Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 ml Zitronensaft	3 EL Tahini (Sesampaste)
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).

Grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und eventuell das untere Drittel der Spargelstange schälen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Erdbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Puderzucker überstreuen. Die Erdbeeren im heißen Ofen etwa 15 Minuten weich, aber mit noch leichtem Biss backen.

Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten.

Spinat- und Senfblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für die Tahini-Zitronen-Sauce Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft, Tahini und 4–6 EL warmem Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel kleinschneiden und im heißen Öl 5-6 Minuten mit noch leichtem Biss braten.

Spinat und Senfblätter mischen, in der Mitte der Teller anrichten. Mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln.

Spargel und Erdbeeren anlegen. Die Tahini-Zitronen-Sauce überträufeln und die Nüsse überstreuen. Dazu passt mit Schafskäse überbackenes, geröstetes Dinkelbrot.

Martina Kömpel am 24. Mai 2017





**Schwein**

## Asiatisch geschmorter Schweinebraten

### Für 4 Personen

2 kg Schweineschulter mit Knochen	2 Lauchzwiebeln	150 ml Sojasauce
1 Stück Sternanis	30 g dunkler Kandiszucker	100 ml Reiswein
$\frac{1}{2}$ Chinakohl	2 EL Zucker	2 EL heller Reisessig
Salz	Cayennepfeffer	1 EL Erdnussöl

Fleisch kalt waschen, abtropfen lassen und in einen großen Topf einlegen.

Wasser angießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

Fleisch aus dem Wasser heben, kurz abspülen. Kochwasser entsorgen.

Fleisch und Lauchzwiebeln wieder in den Topf geben.

125 ml Sojasauce, Sternanis, Kandiszucker, Reiswein und  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Fleisch geben, aufkochen lassen.

Dann Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch sacht köchelt. Fleisch zugedeckt 3,5 Stunden so weich schmoren, dass es praktisch von selbst vom Knochen fällt, dabei Flüssigkeit bis auf etwa 1 Tasse einkochen lassen. Fleisch zwischendurch 4-5 Mal wenden.

Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlblätter in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Zucker, Essig, Rest Sojasauce, eventuell Salz und Cayennepfeffer verrühren.

Einen Wok oder weite Pfanne stark aufheizen. Das Öl eingießen und unter Schwenken heiß werden lassen.

Herd auf mittlere Temperatur reduzieren. Kohlstreifen im heißen Öl unter Schwenken 2-3 Minuten kräftig anbraten, bis alles mit Öl überzogen ist.

Wok vom Herd ziehen, den Essig-Sojamix unter den Kohl rühren.

Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond gegebenenfalls offen noch weiter einkochen lassen.

Fleisch in Portionsstücke teilen. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Sauce darüber träufeln. Chinakohl dazu servieren.

Martina Kömpel am 25. April 2018

## Gefüllter Schweine-Rollbraten mit Pflaumen-Soße

**Für 4 Personen**

**Für den Braten:**

150 g Mandeln	4 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
100 g Speck	1,2 kg Schweinenacken	Salz
Pfeffer	3 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
150 ml Pflaumensaft	200 ml Fleischbrühe	

**Für die Pflaumensauce:**

200 g getrock. Pflaumen	50 g Speck	2 EL Butter
1 EL Zucker	1 EL asiat. Gewürzmischung	

Für die Bratenfüllung Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann erkalten lassen und grob hacken.

Knoblauch schälen, fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden.

Mandeln, Speck, Knoblauch und Petersilie vermischen und auf das Fleischstück aufstreichen, dann aufrollen und den Rollbraten mit Küchengarn binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln schälen und grob würfeln.

In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und den Rollbraten rundherum darin anbraten.

Zwiebel zugeben und kurz anbraten, mit Pflaumensaft und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

Für die Sauce getrocknete Pflaumen in 300 ml Wasser 30 Minuten einweichen.

Speck fein würfeln.

Pflaumen aus dem Wasser nehmen, Einweichwasser beiseitestellen und die Pflaumen klein schneiden.

In einem Topf Speckwürfel anbraten, Butter und die klein geschnittenen Pflaumen zugeben. Zucker untermischen und leicht karamellisieren lassen. Das Gewürzpulver zugeben und mit dem Einweichwasser ablöschen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Den Rollbraten aus dem Bräter nehmen. Den entstandenen Bratensaft passieren, unter die Pflaumensauce mischen und abschmecken.

Den Rollbraten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt z.B. Kartoffel-Pastinaken-Püree. Tipp: Für ein Püree 500 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte) und 300 g Pastinaken schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Dann abgießen und durch eine Presse drücken. 150 ml Milch erwärmen und mit 2 EL weicher Butter unter das gepresste Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Martina Kömpel am 17. September 2019



# Suppen

## Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo

### Für 4 Personen

10 g Ingwer	2 Zwiebeln	1 Zimtstange
1 Sternanis	3 Gewürznelken	1 TL Koriandersamen
1 l Rinderfond	1 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
200 g Rinderrücken	100 g getr. Reisnudeln	2 Schalotten
80 g frische Sojasprossen	1/2 Bund frischer Koriander	1/2 Bund Thaibasilikum
4 Zweige frische Minze	1 scharfe rote Chilischote	2 Limetten

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln ungeschält teilen und mit dem Ingwer zusammen in einer Pfanne nahezu schwarz rösten. Dann abkühlen lassen, in ein Sieb geben und gut abwaschen.

Zimt, Anis, Gewürznelke und Korianderkörner in einen großen Suppentopf geben und 1-2 Minuten anrösten.

Gerösteten Ingwer und Zwiebel-Stücke zugeben, dann den Rinderfond angießen, Soja- und Fischsauce zugeben und alles aufkochen. Dann 30 Minuten simmern lassen, damit sich auch die Gewürze richtig entfalten können.

In der Zwischenzeit das Fleisch ca. 15 Minuten in den Tiefkühler legen. Dann lässt es sich später leichter schneiden.

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 25 Minuten einweichen.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden.

Die Limetten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Für die Reisnudeln einen Topf mit Wasser aufkochen.

Das Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Die eingeweichten Reisnudeln portionsweise kurz vor dem Anrichten für eine Minute kochen, dann jeweils in eine Suppenschale geben.

Darauf jeweils Fleischscheiben, Sojasprossen, Kräuter, Schalottenringe und etwas Chili geben.

Durch ein Sieb die kochend heiße Brühe angießen. Die Limettenspalten extra dazu servieren.

### Tipp:

Wer dann noch möchte, kann einzelne Fleischscheiben in etwas Hoisinsauce tränken und die Suppe so noch um ein weiteres Aroma ergänzen.

Martina Kömpel am 07. Februar 2018

## Französischer Fleisch-Eintopf mit Gemüse

### Für 4 Personen

300 g geräucherter Schweinebauch	1 geräucherte Schweinshaxe	Salz, Pfeffer
4 geräucherte Kohlwürste	6 Möhren (groß)	6 Kartoffeln
1 kg Wirsingkohl	1 Bouquet garni	3 Pfefferkörner

Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen sehr großen Suppentopf geben. Mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Würste anstecken und zufügen, alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In den Topf geben und alles weitere 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Zwischendurch nach Belieben etwas Fett von der Brühe abschöpfen.

Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls zugeben und den Eintopf weiter 30 Minuten köcheln lassen.

Den Kohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Spalten schneiden. Den Strunk ausschneiden, dabei aber darauf achten, dass die Kohlspalten nicht auseinander fallen.

Wirsingspalten, Bouquet garni und Pfefferkörner zu den Eintopfzutaten geben. Mit Salz würzen und alles weitere 30 Minuten zugedeckt sacht gar köcheln lassen.

Fleisch und Würste aus dem Eintopf heben, in Portionen teilen. Gemüse und Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Fleisch, Würste und nach Belieben etwas Brühe anrichten. Dazu passt ofenfrisches Roggenbrot oder Baguette.

Martina Kömpel am 06. November 2018

# Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Mandeln und Kürbiskernöl

## Für 4 Personen

1 Hokkaido Kürbis, 1 kg	1 – 2 Zwiebeln	1–2 Kartoffeln, mehlig
100 g Butter	2 Karotten	1–1,5 l Hühnerbrühe
6 – 7 Fäden Safran	100 g Sahne, frisch	80 g Mandelblätter, geröstet
80 g Crème-fraîche	1 Fläschchen Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Ein wenig heißes Wasser auf die Safran-Fäden gießen und zehn Minuten ziehen lassen. Butter im Topf schmelzen und die Zwiebeln drei bis fünf Minuten goldgelb anschwitzen lassen. Karotten und Kürbisstücke dazu geben und nochmals weiterschwitzen lassen. Kartoffelstücke und Safran hinzufügen und mit heißer Hühnerbrühe aufgießen, so das alles gut bedeckt wird. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Mixer pürieren, Sahne hinzufügen und noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem die Suppe zu püreeartig erscheint, fügt nach eigenem Geschmack einfach noch ein wenig Brühe oder Sahne hinzu. Mit den gerösteten Mandeln, einem Klecks Crème-fraîche und dem Kürbiskernöl servieren.

Tipp:

Diese Suppe ist ganz einfach zu realisieren. Doch genau da liegt die Schwierigkeit, als Koch oder Köchin den Geschmack zu bestimmen, den diese Suppe so berühmt gemacht hat. Deshalb ein Tipp: Einfach zwei bis drei Mal ausprobieren, dann finden Sie das Geheimnis dieser feinen Suppe!

Martina Kömpel am 30. Oktober 2009

# Kastanien-Suppe mit Kräuter-Schnecken

## Für 4 Personen

500 g Maronen, geschält und gekocht	350 ml Sahne	350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	12 Schnecken	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel	1 Knoblauchzehe
150 g Butter	dänisches Räuchersalz	

Maronen mit Sahne und Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Maronen sollten sehr weich gekocht sein, damit sie sich gut pürieren lassen. Es sollten keine Stückchen mehr in der Suppe sein. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnecken abtropfen lassen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Butter zerlassen. Knoblauch und die Kräuter zugeben. Die Schnecken in der Kräuterbutter warm schwenken.

Je 3 Schnecken in tiefen Tellern anrichten, die Suppe angießen. Etwas Kräuterbutter aus der Pfanne darüber träufeln, 1 Prise (sehr wenig) Räuchersalz darüber streuen und servieren.

Tipp:

Anstatt den Schnecken kann man auch geschälte und gekochte Maronen als Einlage verwenden. Dazu die Maronen etwas klein schneiden und in der Kräuterbutter rösten, dann als Suppeneinlage servieren.

Martina Kömpel am 14. Dezember 2016



## Kichererbsen-Suppe mit Zitrone und Petersilie

### Für 4 Personen

1 Zwiebel                                      1 Karotte    5 EL Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie    1 Zitrone    Salz, Pfeffer

Kichererbsen abwaschen und mit beiden Händen so gut es geht die Haut abreiben. Das dauert ein bisschen, lohnt sich aber.

Zwiebel und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Karotte zugeben und anschwitzen. Dann 1-1,5 l Wasser angießen, die Kichererbsen dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleingehackte Petersilie untermischen und kurz vor dem Servieren etwas vom Zitronensaft dazu geben, je nach Geschmack.

Martina Kömpel am 11. Januar 2017



# Vegetarisch

# Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen

**Für 4 Personen**

**Für die Blätterteigpastetchen:**

350 g Blätterteig                      1 Eigelb                      1 EL Sahne

**Für das Ragout:**

300 g Rosenkohl	Salz	500 g gemischte Speisepilze
1 Schalotte	6 EL Butter	Pfeffer
1,5 EL Mehl	250 ml Gemüsebrühe	1/2 TL Zucker
200 g Maronen	50 g Sahne	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut  $\frac{1}{2}$  cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. 6 cm Durchmesser) wie möglich ausstechen. 4 Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe mit etwa 1 cm breiten Rändern entstehen. Teigreste übereinander legen, nochmals ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeweils 3–4 Teigringe auf jeden Kreis schichten, dabei den Rand der Teigringe dünn mit Eigelb bestreichen und so fixieren.

Restliches Eigelb mit Sahne verquirlen, die Teig-Pasteten damit bestreichen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.

Pilze putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne ein Drittel der Butter erhitzen, Schalotte darin andünsten. Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann wieder etwas Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Alles einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann die gebratenen Pilze untermischen und abschmecken.

Zucker und Maronen in einen Topf geben und kurz karamellisieren. Sahne zugeben und so lange im offenen Topf köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist.

Rosenkohl halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Rosenkohl darin warm schwenken.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Pasteten auf vorgewärmten Tellern verteilen, etwa zur Hälfte mit dem Pilzragout füllen, übriges Ragout um die Pastetchen verteilen. Rosenkohl und Maronen anlegen und alles servieren.

Martina Kömpel am 08. Januar 2019

## Brot-Frikadelle im Kohlmantel

### Für 4 Personen

500 g Brot	3 Eier	80 ml Milch
8 Blätter Wirsing	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g Champignons	2 EL Butter
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	50 g Bergkäse
Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz	

### Für das Karottengemüse:

500 g Karotten	1 Schalotte	1 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	

### Für den Kräuterdip:

1 Bund gemischte Kräuter	250 g Creme fraîche	100 g Schmand
4 Eier, hartgekocht	Salz	Pfeffer

Das Brot in feine Würfel schneiden. Eier mit der Milch mischen, über die Brotwürfel geben und zu einer teigartigen Konsistenz vermischen. Diese Masse etwas ziehen lassen.

Wirsing waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen bzw. auf einem Küchentuch trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und klein würfeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die angebratenen Pilze die Petersilie mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Käse fein reiben. Käse und Pilz-Mischung unter die Brotmasse mengen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Brotmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Jeweils eine Frikadelle in ein Wirsingblatt einwickeln. Eventuell mit Küchengarn fixieren.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Wirsing-Frikadellen-Päckchen darin von beiden Seiten braten.

Für den Dip Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Creme fraîche und Schmand gut verrühren. Die hartgekochten Eier schälen und fein hacken. Kräuter und Eier unter die Creme fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotfrikadellen mit dem Karottengemüse anrichten, den Kräuterdip dazu reichen. Anstatt Gemüse passt auch gut Salat zu den Brotfrikadellen.

Martina Kömpel am 12. März 2019

# Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten

## Für 4 Personen

4 Zweige Zitronenthymian	100 g Zucchini	2 Schalotten
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
500 g Pelati-Tomaten	1/2 TL Zitronen-Abrieb	Zucker
12 Lasagneplatten	300 g Ricotta	2 Eigelb
50 g Crème fraîche	16 Kirschtomaten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	1 Bund rotes Basilikum	

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Zucchini waschen und fein reiben. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und anschwitzen. Zucchini und die Hälfte vom Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.

Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Restlichen Thymian und Zitronenabrieb zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln.

Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrot-papier legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ricotta mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angebratenen Zucchini untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Zucchini-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in ein feuerfestes Gefäß geben.

Knoblauch schälen, fein schneiden und über die Kirschtomaten streuen. Diese leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Kirschtomaten ebenfalls in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

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

Die gebackenen Cannelloni mit den Kirschtomaten und Basilikum bestreuen und servieren.

Martina Kömpel am 11. Juni 2019

## Gebratene Portobello-Pilze mit Soße

### Für 4 Personen

50 g Haselnüsse	4 riesengroße Champignons	2 Eier
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	200 g Weißbrotbrösel
2 Tomaten	1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer	1 Schalotte	1 Selleriestaude
1/2 Bund Schnittlauch	250 ml Sonnenblumenöl	1 Handvoll Senfblätter
500 g Topinambur	1 EL Haselnussöl, geröstet	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten dunkel rösten, dann herausnehmen und die Haut abreiben.

Portobello Pilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen). Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze panieren, dafür in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbrösel wenden. Panierte Pilze zur Seite stellen. Für die Sauce vierge die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abschälen. Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch und Ingwer schälen und pressen oder ganz fein schneiden. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Staudensellerie waschen und einen Stengel ebenfalls sehr fein schneiden. Den restlichen Sellerie in einer Saftzentrifuge entsaften. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Selleriesaft mit Tomaten, Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Selleriewürfeln vorsichtig mischen, abgeriebene Zitronenschale und Schnittlauch hinzu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Sonnenblumenöl vorsichtig unterrühren und bis zum Anrichten bereit stellen.

Senfblätter abbrausen und trocken schütteln.

Topinambur waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Topinamburscheiben wie Bratkartoffeln braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem tiefen Topf oder einer Fritteuse das restliche Öl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun ausbacken.

Zum Anrichten gebratene Topinamburscheiben auf den Teller geben, darauf den panierten Pilz umgekehrt drauflegen und die Senfblätter zum Schluss in den Pilz drapieren. Die Sauce vierge im Kreis auf dem Teller verteilen, geröstete Haselnüsse darüber streuen und mit ein paar Tropfen Haselnussöl beträufeln.

Martina Kömpel am 03. Februar 2017

# Gefüllte Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Knusperteller:

100 g Bergkäse	75 g weiche Butter	50 g Sahne
1 Prise Salz	125 g Mehl	1 Prise Backpulver
1 Eigelb	1 EL Milch	

### Für die Zwiebeln:

8 rote Bio-Zwiebeln, mittelgroß	75 g gekochter Schinken	125 g Bergkäse
100 g Crème-fraîche	25 g Semmelbrösel	1 TL Kümmel
1 Eigelb	Salz	Pfeffer
1 Prise Kurkuma, gemahlen	200 ml Gemüsebrühe	50 g Butter

Für die Knusperteller den Käse fein reiben.

Butter, Käse, Sahne und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Mehl und Backpulver mischen, über die Buttermasse sieben und alles möglichst rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Scheibe formen, in einen Suppenteller legen, mit einem zweiten Suppenteller abdecken und so 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Zwiebeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.

Die ungeschälten Zwiebeln darin ca. 6 Minuten vorgaren. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

Die vorgegarten Zwiebeln kreuzweise einschneiden und vorsichtig die Schale abziehen.

Dann die Zwiebelschichten von der Mitte aus sacht etwas auseinander drücken und das Zwiebelinnere auslösen.

Das ausgelöste Zwiebelinnere sehr fein schneiden.

Schinken und Käse in sehr feine Würfel schneiden.

Crème fraîche, Schinken, Käse, Semmelbrösel, Kümmel, Eigelb und der Hälfte der fein gehackten Zwiebeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Schinken-Käse-Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Diese nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

Die restlichen fein geschnittenen Zwiebeln dazwischen verteilen, die Brühe angießen. Auf jede Zwiebel 2-3 Butterflocken setzen.

Die Zwiebeln in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 40 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.

In der Zwischenzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa  $\frac{1}{2}$  cm dünn ausrollen.

Aus dem Teig 4 Kreise à ca. 12 cm Durchmesser ausstechen.

Die Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Eigelb und Milch verquirlen und die Teigkreise damit bestreichen.

Das Blech über die Auflaufform in den Ofen schieben und die Knusperteller ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Das Blech mit den Knuspertellern aus dem Ofen nehmen. Teigkreise etwas abkühlen lassen.

Zum Anrichten die Teigkreise auf 4 Teller verteilen und die gefüllten Zwiebeln darauf anrichten.

Dazu passt gut ein winterlicher Blattsalat.

Martina Kömpel am 07. Januar 2020



## Geschmorter Chicorée mit Blutorange

### Für 4 Personen

#### Für die Polenta:

300 ml Milch	300 ml Wasser	150 g Polenta
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl	3 EL Butter	

#### Für den Chicorée:

8 Blutorange	4 Chicorée	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
80 g Schwarzwälder Schinken	3 EL Butter	

Für die Polenta Milch mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Backblech mit Öl einfetten, die Polentamasse 1-2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen (ca. 1,5 Stunden).

Von den Blutorange den Saft auspressen.

Chicorée der Länge nach halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Chicoréehälften darin goldbraun anbraten.

Dann soviel Blutorangeensaft angießen, dass die Chicoréehälften zu 2/3 in der Flüssigkeit liegen, aber nicht vollständig bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Ein Stück Backpapier in der Pfannengröße ausschneiden, in die Papierkreismitte ein kleines Loch schneiden und den Chicorée mit dem Papier abdecken. So den Chicorée ca. 18 Minuten leicht köchelnd schmoren.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schinkenscheiben darauf ausbreiten, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken. Mit einem feuerfesten Gefäß beschweren und so den Schinken im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten knusprig rösten.

Den geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen und den Schmorfond ca. 5 Minuten sirupartig einkochen.

In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.

Die ausgekühlte Polenta in rechteckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Polentastücke darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Chicorée anrichten, Schinkenscheiben darauf geben und mit der braunen Butter und dem Blutorange-sirup beträufeln. Die Polenta dazu servieren.

Martina Kömpel am 07. März 2018

## In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel

### Für 4 Personen

800 g grüner Spargel	Salz	Zucker
1 Bund Kerbel	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL weißer Balsamico
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer	5 frische Eier (M)
1 TL Milch	1 EL Mehl	4 EL grobe Graubrotbrösel
300 g Frittierfett		

Von den grünen Spargelstangen die kleinen Blättchen entfernen, am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelstangen alle auf die gleiche Länge schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Sonnenblumenöl, Essig, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbelfein schneiden und unterrühren. Dressing über den Spargel geben.

4 mittelgroße Eier (pro Person 1 Ei) 5 Minuten kochen, sie sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Anschließend die gekochten Eier vorsichtig wie ein Schnitzel panieren, zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Graubrotbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett ca. 30 – 45 Sekunden goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu passen gekochte neue Kartoffeln.

Martina Kömpel am 06. Juni 2018

# Kartoffel-Pastetchen

## Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	½ Bund glatte Petersilie
3 Lauchzwiebeln	4 Maronen	100 g geräucherter Lachs
150 g Schmand	1 Ei	2 EL Gemüsebrühe
Pfeffer	Butter	350 g Blätterteig
2 EL Sahne		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Esskastanien grob hacken. Die gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Lachs in kleine Stücke schneiden.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Schmand mit Ei und Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Lauchzwiebeln unter die Schmand-Masse rühren.

4 kleine Tarteförmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit Butter ausfetten.

Blätterteig auseinanderrollen. 4 Kreise à ca. 14 cm Durchmesser und 4 Kreise à

12 cm Durchmesser ausstechen. Die Tarteförmchen mit den größeren Teigkreisen jeweils auskleiden.

In je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Maronen schichten, in je 2 Förmchen Kartoffelscheiben und Lachs schichten. Alle Förmchen mit Schmand-Masse auffüllen.

Dann jeweils mit dem kleineren Teigkreis abdecken. Blätterteigdeckel mit Sahne bepinseln und die kleinen Pastetchen im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen, bis die Törtchen leicht gebräunt sind.

Törtchen in den Förmchen etwas abkühlen lassen, vorsichtig herauslösen und servieren. Dazu passt sehr gut Feldsalat, mit Vinaigrette mariniert.

Martina Kömpel am 05. November 2019

# Knusprige Zwiebel-Tarte

## Für 6 Personen

### Für den Teig:

250 g Mehl	125 g Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	ca. 20 ml Wasser	

### Für den Belag:

3 rote Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	50 g Graubrot
2 EL Butter	80 g Raclettekäse	2 Eier
1 Eigelb	100 ml Milch	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer	30 g grobe Semmelbrösel	

Für den Teig Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und etwas Wasser in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.

Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

Eier, Eigelb, Milch und Sahne in eine Schüssel geben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf ein Backpapier legen und auf dem Papier rund ausrollen, dabei das Papier immer wieder drehen. Ein zweiter Bogen Backpapier mit restlicher Butter ausstreichen, darauf die Brotbrösel streuen. Die Teigplatte auf die Brotbrösel stürzen und etwas andrücken. Das obere Backpapier entfernen.

Den ausgerollten Teig mitsamt dem Backpapier und den Brotbröseln nach unten in die Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) heben und den Teig etwas in die Form drücken.

Auf den Teig die Zwiebeln geben, darauf den Käse streuen, die Eiermischung angießen und zuletzt die Brotroutons darauf verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten knusprig backen.

Nach dem Backen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben, aufschneiden und servieren.

Martina Kömpel am 12. Oktober 2016

# Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott

## Für 2 Personen

### Für das Kompott:

600 g Pflaumen	1 kleine Zimtstange	1 Stück Bio-Zitronenschale
ca. 1–2 EL Muscovado-Zucker	1 TL Maisstärke	

### Für die Crêpes:

25 g Maisstärke	40 g Maronenmehl	1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Agavensirup	1 Ei (M)	1 Eigelb (M)
200 ml ungesüßter Reisdink	Öl	

Für das Kompott Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zimtstange, Zitronenschale, Zucker und ca. 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Pflaumen zugeben und zugedeckt knapp weich dünsten.

Stärke und wenig Wasser anrühren. Topf vom Herd ziehen, angerührte Stärke unter das Kompott rühren. Topf wieder auf die heiße Herdplatte ziehen und das Kompott unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack und Süße der Pflaumen mit weiterem Zucker nachsüßen. In eine Schüssel füllen und nach Belieben abkühlen lassen.

Für die Crêpes Stärke und Mehl in einer Rührschüssel mischen. Öl, Sirup, Ei, Eigelb und Reisdink zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen. Etwas Teig eingießen, durch Schwenken in der Pfanne dünn verteilen und zu einem goldbraunen Crêpe backen. Eventuell im Backofen kurz warm halten.

Aus dem Teig nach und nach weitere ca. 5 hauchdünne Crêpes backen.

Crêpes und Pflaumenkompott anrichten.

Martina Kömpel am 14. September 2016

# Parmigiana di Melanzane

## Für 4 Personen

2–3 mittelgroße Auberginen	ca. 200 ml fruchtiges Olivenöl	6–7 Tomaten
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Puderzucker	getr. Oregano
375 g Büffel-Mozzarella	50 g Parmesan im Stück	6–8 Blätter Basilikum

Auberginen waschen, trocken reiben, putzen und in etwa 0,7–1cm dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 4 Stück).

Olivenöl portionsweise in einer fanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten putzen, waschen und trocken reiben. Tomaten waagrecht in etwa 1 ½ –2 cm Scheiben schneiden. Pro Person aus etwa 4 schönen, großen Scheiben die Kerne entfernen. Scheiben beiseite legen. Tomatenkerne und übrige Tomatenabschnitte in einen Topf geben.

Tomaten im Topf mit Zucker etwas Olivenöl und 1 TL Tomatenmark verrühren. Knoblauch abziehen, fein würfeln und unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten sämig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Backblech mit Backpapier auslegen, etwas Olivenöl aufträufeln. Vorbereitete Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Puderzucker, am besten durch ein feines Sieb, überstreuen. Gleichmäßig mit Oregano würzen. Tomatenscheiben im Ofen ca. 30 Minuten trocknen. Die Tomaten behalten so noch ihre Form, sind allerdings im Geschmack viel intensiver. Mozzarella abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 3 Scheiben).

Tomaten aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen (Umluft 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Pro Person 1–2 Auberginenscheiben auf das Backblech legen. Darauf je 1 Tomatenscheibe legen, mit etwas Tomatensauce bestreichen. Je 1 Scheibe Mozzarella auflegen, zwischendurch ggf. mit einem Holzspieß fixieren. Übriges Gemüse und Mozzarella aufschichten. Gemüsetürmchen dabei jeweils mit einer Auberginenscheibe abschließen.

Parmesankäse fein reiben und auf die türmchen streuen. Parmigiana im heißen Ofen 8 Minuten erhitzen, bis der Parmesan leicht knusprig wird und der Mozzarella zu schmelzen beginnt (dann entfaltet sich das feine Aroma). Die Parmigiana mit einem Pfannenwender auf Teller platzieren. Jeweils etwas hochwertiges, fruchtig-aromatisches Olivenöl überträufeln und mit frisch geschnittenem Basilikum garnieren.

Martina Kömpel am 17. August 2016

# Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße

## Für 4 Personen

2 Vanilleschoten    250 ml Sahne    250 ml Milch  
4 Eigelb            140 g Zucker    4 rote runde Weinberg-Pfirsiche  
2 TL Butter

Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark austreichen. Vanillemark und -schoten, Sahne und Milch in einem Topf aufkochen.

Eigelbe und 125 g Zucker in einen Schlagkessel über ein heißes Wasserbad geben. Etwa 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Vanilleschoten aus der Flüssigkeit entfernen. Die heiße Sahne-Mischung im dünnen Strahl nach und nach unter die Eigelbcreme rühren. Mischung zurück in den Topf gießen.

Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren bis maximal 84 Grad erhitzen (nicht kochen lassen!) und etwa 5 Minuten zu einer schön cremigen Vanillesauce rühren. Die Sauce in eine Schüssel über ein kaltes Wasserbad geben und unter Rühren abkühlen lassen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft: wenig geeignet/Gasherd: Stufe 4).

Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und die Steine auslösen. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben in eine große Auflaufform setzen. Mit je 1 kleinen Stückchen Butter belegen und Rest Zucker überstreuen. Pfirsiche ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Vanillesauce in tiefe Teller verteilen. Je 1 geschmorte Pfirsichhälfte hineinsetzen. Je eine weite Pfirsichhälfte aufsetzen. Ausgetretenen und karamellisierten Pfirsichsaft aus der Form überträufeln.

Martina Kömpel am 20. Juli 2016

## Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß

### Für 4 Personen

#### Für die Pfirsich-Tarte:

150 g Mehl	1 Prise Salz	115 g Butter
4 Pfirsiche	100 g Zucker	50 g Butter
1 Stiel Thymian		

#### Honig-Vinaigrette:

1 reifer Pfirsich	1 EL Apfelessig	1 EL gereifter Balsamico
1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Wasser
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

#### Für den Spinat-Pfirsich-Salat:

4 reife Pfirsiche	150 g	1 rote Zwiebel
80 g Feta	50 g	

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.

Kalte Butter in Stückchen und 1 EL kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig mindestens 2 Stunden, besser über Nacht kalt stellen.

Für den Belag Pfirsiche waschen, abtrocknen. Die Früchte halbieren und die Steine entfernen. 100 g Zucker in einer Pfanne zu einem goldgelben Karamell schmelzen.

Butter zufügen, unter Rühren schmelzen lassen und den Karamell lösen.

Pfirsichhälften und Thymian zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren.

Den Backofen auf 180-200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfirsich-Hälften mit der runden Seite nach unten in eine auslaufsichere Tarte-Form (ca. 24–26 cm) geben.

Mürbeteig mit wenig Mehl ausrollen. Die Früchte damit belegen, am Rand den Teig etwas in die Form drücken.

Tarte im heißen Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Die Tarte noch möglichst heiß auf einen Teller stürzen, damit der Karamell noch flüssig ist und nicht an der Form fest klebt. Noch ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und nach Belieben z. B. mit Vanilleeis anrichten.

Für die Vinaigrette Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen.

Pfirsich fein würfeln. Mit Essig, Ölen, eventuell 2 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mixen, abschmecken.

Für den Salat übrige Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.

Spinatsalat verlesen, gründlich abspülen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Spinatsalat, Zwiebelringe und Pfirsiche auf Teller verteilen, das Dressing überträufeln. Käse und Nüsse darauf verteilen und anrichten.

Martina Kömpel am 04. Juli 2018



# Verschiedenes

# Mitternacht-Häppchen

## Für 8 Personen

### Räucherlachs-Crêpe-Röllchen:

60 g Butter	200 g Mehl	250 ml Milch
1 Prise Salz	2 Eier	Butterschmalz
200 g Räucherlachs	1/2 Bund Dill	200 g Crème-fraîche
150 g Forellenkaviar		

### Mini Currywurst:

1/2 Apfel	1 Schalotte	2 EL Rohrzucker
2 EL Curry, mittelscharf	50 ml Apfelsaft	250 g Pelati-Tomaten
Salz	Pfeffer	2 nackte Bratwürste
2 EL Pflanzenöl		

### Gemüseröllchen:

1 Karotte	1 Zucchini	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	250 g Ricotta	

### Backpflaumen:

8 getrocknete Pflaumen	8 Scheiben Bacon
------------------------	------------------

Für die Crêpesröllchen:

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen.

Gebräunte Butter, Mehl, Milch, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handmixer oder mit dem Zauberstab zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.

Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz ca. 10 dünne Crêpes ausbacken und auskühlen lassen.

Jeden Crêpe zur Hälfte mit Räucherlachs belegen und aufrollen. Die Crêperollen einzeln gut in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Dill abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Die gekühlten Crêperollen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Diese aufrecht auf einer Platte anrichten und mit je einem Tupfer Crème fraîche, etwas Lachskaviar und Dill garnieren.

Für die Minicurrywurst:

Für die Currysauce den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

Einen Topf erhitzen, Zucker zugeben und diesen hellbraun karamellisieren, dann Schalotten- und Apfelwürfel zugeben. Curry überstreuen und leicht anrösten. Apfelsaft angießen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann die Pelatitomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab alles fein mixen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.

Die Würste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und jeweils auf einer Schnittfläche ein Gitter einritzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Wurststücke darin zunächst auf der eingeritzten Seite anbraten, bis diese aufspringt, dann die Stücke auf allen Seiten braten.

Die Würstchen mit etwas Currysauce anrichten.

Für die Gemüseröllchen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen, Zucchini waschen. Mit einem Sparschäler die Gemüse in Längsstreifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dieses leicht mit Olivenöl beträufeln. Die Gemü-

sestreifen darauf geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Backofen die Streifen 5 Minuten garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten, anschließend abkühlen lassen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Ricotta mit 1 EL Olivenöl und Pinienkernen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Auf das Ende der Gemüsestreifen jeweils einen kleinen Klecks Ricottacreme geben, dann die Streifen einzeln aufrollen und aufrecht auf eine Platte oder einen Teller geben. Jeweils mit einem Basilikumblatt dekorieren.

Für die Speck-Backpflaumen den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Jede Backpflaume mit je einer Scheibe Speck umwickeln, evtl. mit einem Holzspieß fixieren. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen

10 Minuten backen.

Martina Kömpel am 27. Dezember 2017



**Wild**

# Gefüllte Wachtel

## Für 4 Personen

1 kg blaue Kartoffeln	Salz	8 Wirsingblätter
4 Wachteln	1 Schalotte	50 g Wachtel-Innereien
Pflanzenöl	1 Scheibe Toastbrot	1 EL Haselnüsse
Pfeffer	1 Knoblauchzehe	20 ml Cognac
100 ml Geflügelbrühe	1 Zweig Thymian	1 EL Trüffelbutter

Die Kartoffeln gut bürsten und waschen und mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit die Wirsingblätter in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Wachteln vorsichtig entbeinen, dabei mit einem scharfen Messer am Rücken entlang fahren, aufschneiden und die Knochen entfernen. Wichtig ist, dass beim Entbeinen die Haut nicht verletzt wird, also keine Löcher eingeschnitten werden. Aus den Karkassen kann ein Fond gekocht werden. Dazu die Karkassen mit etwas gewürfeltem Wurzelgemüse und einer gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 2 EL Pflanzenfett angeröstet werden, mit etwas Wasser ablöschen, 1 TL Pfefferkörner untermischen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dann alles durch ein Sieb passieren und den Fond z.B. anstatt der Geflügelbrühe später zum Ablöschen des Bratensafts verwenden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Innereien ebenfalls fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, die Innereien zugeben und kurz mit anschwitzen.

Toastbrot in sehr kleine Würfel schneiden. In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Toastwürfel darin knusprig braten. Dann mit den Innereien mischen und abkühlen lassen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Die entbeinten Wachteln auf die Hautseite legen. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen, darauf je ein Kohlblatt legen, dann etwas Brot-Innereien-Füllung darauf geben und alles zusammenklappen und mit einem Zahnstocher feststecken. Gefüllte Wachteln auch außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wachteln mit der Knoblauchzehe in eine backofengeeignete Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen 6 Minuten garen, dann sind sie schön rosa und saftig.

Die Wachteln aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Cognac und Geflügelbrühe (oder Wachtelfond) ablöschen, Thymian einlegen, etwas einkochen. Dann die Sauce mit kalter Trüffelbutter binden und abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, je 1 Wirsingblatt auf den Teller legen, darauf eine gefüllte Wachtel setzen, die Kartoffelscheiben darum herum legen und etwas Sauce angießen.

Martina Kömpel am 15. März 2017

# Wurst-Schinken

## Blumenkohl-Pizza

### Für 4 Personen

500 g Blumenkohl	Salz	2 Knoblauchzehen
200 g Bergkäse	2 Eier	Pfeffer
100 g Champignons	3 Tomaten	100 g gekochter Schinken
250 g Mozzarella	2 Bund Schnittlauch	

Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.

Dann gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Blumenkohlgrieß ganz kurz (ca. 30 Sekunden) blanchieren, in ein feines Sieb gießen und gut abtropfen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blumenkohlgrieß mit Eiern, Käse und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.

Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.

Auf dem vorgebackenen Boden Schinkenstreifen, Tomaten, Champignons und Mozzarella verteilen. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Martina Kömpel am 10. März 2020



# Himmel-und-Erd

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	2 Birnen
1/2 Zitrone	2 EL Zucker	3 Äpfel
500 g Blutwurst	3 EL Butter	4 EL Pflanzenöl
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und auflösen, die Birnenstücke zugeben und zu Mus einkochen, dann zu einem Püree mixen.

Die Äpfel waschen, mit einem Apfелentkerner das Kerngehäuse ausstechen. Dann den Apfel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Die Blutwurst ebenfalls in 1 cm starke Scheiben schneiden.

Dann mit einem Ausstechring, der den Durchmesser der Blutwurst hat, die Apfелringe ausstechen. Die Blutwurstscheiben in die vorbereiteten Apfелringe einsetzen. Das ausgestochene Fruchtfleisch der Äpfel fein schneiden.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die feinen Apfелstücke darin andünsten.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Blutwurstapfелscheiben darin von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Die Kartoffeln zerstampfen, dabei restliche Butter unterarbeiten. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Hilfe eines Anrichterings zu vier Scheiben formen. Jeweils den Ring abziehen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Je einen Kartoffelkreis anrichten und die Apfелwürfel darüber streuen. Daneben fächerförmig die Apfел-Blutwurstscheiben überlappend legen. Das eingekochte Birnenmus dazu reichen.

Martina Kömpel am 04. Oktober 2017

# Index

- Artischocke, 10
- Aubergine, 9, 12, 64
- Bällchen, 27
- Birnen, 4, 5
- Blumenkohl, 19, 74
- Blutwurst, 75
- Bohnen, 10, 26
- Bratapfel, 3
- Braten, 30, 34, 44, 45
- Brathähnchen, 20
- Butter, 68
- Chicoree, 59
- Chili-con-Carne, 26
- Chinakohl, 44
- Coq-au-Vin, 17
- Crème, 68
- Crepes, 63
- Eier, 40, 55, 57, 60, 62
- Eintopf, 48
- Enten-Brust, 18
- Entrecôte, 36
- Erbsen, 51
- Filet, 37, 38
- Fisch, 40, 48
- Fleisch, 37, 48
- Frischkäse, 56
- Geflügel, 50
- Gurke, 22
- Hähnchen, 17, 22, 24
- Hähnchen-Brust, 16
- Hähnchen-Schenkel, 19, 21, 22
- Hackfleisch, 26, 28
- Himmel-und-Erde, 75
- Käse, 40, 55, 58, 59, 62, 64, 66
- Kürbis, 40, 50
- Kabeljau-Filet, 11
- Kartoffel, 61
- Kartoffeln, 40, 48, 50
- Kräuter, 50
- Kuchen, 2
- Lasagne, 56
- Lauch, 44, 61
- Möhren, 11, 17, 27, 30, 48, 55, 68
- Mandeln, 3
- Maronen, 50, 54, 63
- Mozzarella, 64
- Nacken, 45
- Nudeln, 11, 48
- Obst, 68
- ohne-Alkohol, 68
- Orangen, 3
- Paprika, 9, 12, 40
- Pfirsich, 2
- Pilze, 37, 38, 57
- Pizza, 74
- Polenta, 59
- Räucherfisch, 8
- Ragout, 54
- Reis, 19, 30
- Rind, 48
- Rinder-Hack, 26, 27
- Rote-Bete, 8
- Schinken, 74
- Schoko, 4
- Schoten, 22, 65
- Schweine-Fleisch, 44
- Spargel, 28, 41, 60
- Vanille-Soße, 4
- Wachteln, 72
- Wirsing, 72
- Wolfsbarsch, 9, 12
- Wurst, 48
- Zander-Filet, 13
- Zucchini, 34, 56