

## Interview mit Michael Kempf

### „Von der Pieke auf gelernt“

*Michael Kempf begab sich nach seiner Gesellenprüfung 1996 auf Wanderschaft. Nach dem Motto „Wanderjahre sind keine Herrenjahre“ verfeinerte der Oberschwabe in mehreren sternegekrönten Küchen seine Kochkunst bis ihn schließlich sein Weg 2003 nach Berlin als Küchenchef in das Restaurant FACIL im THE MANDALA HOTEL führte.*



**Lilly: Lieber Herr Kempf, Sie sind Jurymitglied unserer Rezept-Hitparade. Was hat Sie zur Teilnahme bewogen?**

**Michael Kempf:** Das ist eigentlich ganz einfach zu beantworten: Ich sehe mich als Profi in der Pflicht, Menschen dabei zu unterstützen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Für sich selber frisch kochen, darauf achten, was man zu sich nimmt: Für dieses Thema ist in den vergangenen Jahren auf breiter Ebene ein Bewusstsein entstanden – nicht nur bei Menschen mit Diabetes. Dieses neue Denken möchte ich mit meinem Know-how unterstützen, damit es sich mehr und mehr auch in den heimischen Küchen durchsetzt.

Unter meinen Stammgästen befinden sich viele Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen ein angepasstes Menü bestellen. Das wollen zwar viele kaum glauben, aber auch auf Sternenniveau kann man diabetesgerecht kochen und genießen! Wenn man bereits bei der Reservierung darauf hinweist, ist es für uns überhaupt kein Problem, uns auf individuelle Wünsche einzurichten. Übrigens gilt das auch für viele Kollegen meiner Branche.

**Lilly: Bis zum 15.04.2018 können unsere Leserinnen ihre diabetesgerechten Lieblings-Rezepte einsenden. Worauf werden Sie bei der Auswahl achten?**

**Michael Kempf:** Besonders wichtig ist mir das Thema Originalität. Das heißt, in welcher Form werden die einzelnen Komponenten des Rezepts zusammengesetzt? Da gibt es ja einige Kombinationen, die man schon zur Genüge kennt. Mich begeistert es sehr, wenn die Hobbyköche hier neue Wege beschreiten. Außerdem werde ich bewerten, ob hinsichtlich der Geschmacksrichtung etwas Besonderes dabei ist. Oder anders formuliert: Schmeckt das auch dem, der nicht an Diabetes erkrankt ist? Kann man mit diesem Rezept die ganze Familie glücklich machen?

Ein weiteres wichtiges Thema ist der Einsatz der verwendeten Produkte. Hier werde ich prüfen, wie die einzelnen Elemente zur Geltung kommen. Man könnte auch sagen: Spielt der Star die Hauptrolle oder verkommt er zum Nebendarsteller? Das gilt insbesondere für teure Produkte, die müssen richtig gut rüberkommen. Nicht zuletzt lege ich Wert darauf, dass die verwendeten Gewürze auch schmeckbar sind. Das lese ich sowohl an der Mengenangabe ab als auch an der Dosierung im Verhältnis zu anderen Gewürzen sowie an der Zubereitung.

**Lilly: Die fünf besten Rezepte bekommen von Ihnen die „Gourmet-Krone“ aufgesetzt. Was können sich die Leser darunter vorstellen?**

**Michael Kempf:** Grundsätzlich werden die fünf besten Rezepte genauso, wie sie sind, schon mal eine echte Gaumenfreude sein. Dazu steuere ich aus meinem Repertoire jeweils einen Tipp bei, der dem Rezept einen interessanten Dreh gibt. Und der hängt natürlich von der einzelnen Komposition ab. Zum Beispiel könnte das eine jahreszeitliche Variante sein: Indem man eine Komponente ändert, zaubert man im Handumdrehen aus einem herrlichen Sommergericht einen leckeren Wintergenuss.

Oder ich mache einen Vorschlag für eine veränderte Zubereitung. Häufig braucht es nur wenig und es entsteht aus einem Rezept eine leckere vegetarische Gerichtsvariante. Eine weitere Möglichkeit ist auch, mit einem zusätzlichen Gewürz eine besondere Geschmacksvielfalt entstehen zu lassen. Da sind der Kreativität nur wenige Grenzen gesetzt. Und weil das Auge bekanntlich mit isst, können sich die Leserinnen auch auf den einen oder anderen Tipp zum Anrichten freuen.

**Lilly: Gesundes Kochen mit weniger Kohlenhydraten klingt vernünftig, aber kann das auch lecker sein? Was würden Sie Skeptikern entgegnen?**

**Michael Kempf:** Wenn man den Kopf ansprechen möchte, kann man argumentieren, dass Kohlenhydrate grundsätzlich keine Geschmacksträger sind. Das ist unter anderem der Grund, warum ich in meiner eigenen Küche kaum welche verwende. Der Geschmack kommt nämlich überwiegend über andere Zutaten. Allerdings verzichte ich auch nicht gänzlich darauf: Ein Jus aus Röstkartoffeln ist zum Beispiel eine hervorragende Basis für leckere vegetarische Gerichte.

Darüber hinaus lade ich Skeptiker ein, diese Frage von ihrem eigenen Geschmackssinn beantworten zu lassen. Es gibt nämlich viele besonders leckere Alternativen zu Kohlenhydraten. Einer meiner aktuellen Favoriten ist ein Risotto aus Knollensellerie anstelle von Reis. Zwei, drei Gänge mit kohlenhydratarmen Gerichten sind in jeder Hinsicht besser als zum Beispiel ein großer Teller Pasta: Man hat nicht nur geschmacklich mehr Variation, sondern auch eine größere Vielfalt in Sachen Vitaminen und Nährstoffen.

Seite 2

**Lilly: Sie sind schon seit einigen Jahren Küchenchef des 2-Sterne Restaurants FACIL in Berlin. Wie wichtig ist in einem solchen Umfeld eine gesunde und ausgewogene Küche?**

**Michael Kempf:** Das lässt sich ganz einfach beantworten: Die gesunde und ausgewogene Küche ist mein grundlegendes Prinzip. Was meine Gäste betrifft, so möchte ich sie mit meinem Essen animieren. Sie sollen sich, nachdem sie bei uns ein 6 – 8 Gänge-Menü genossen haben, leicht und beschwingt fühlen, eine gute Nacht verbringen und am nächsten Tag fit sein. Mit diesem Ansatz gewinne ich auch den Großteil meiner Stammgäste.

Für mich persönlich weiß ich aus Erfahrung, dass ich viel leistungsfähiger bin, wenn ich mich gut ernähre. Wenn ich selber, bevor ich mich für meine Gäste in die Küche stelle, eine große Menge Kohlenhydrate esse, fühle ich mich schlapp und kann mich nicht konzentrieren. Da muss stattdessen etwas her, was Energie gibt und fit hält. In meiner Branche hat man extreme Arbeitszeiten und muss darum gut mit seinen Kräften haushalten. Noch wertvoller ist für mich dieses Thema geworden, seit ich vor gut einem Jahr Vater von Zwillingen geworden bin.

**Lilly: Herr Kempf, vielen Dank für das Gespräch.**