



Das DEICHLUST-Menü von Tim Kappelmann

Die Insel, Stade

Text: Wolfgang Stephan · Rezept: Tim Kappelmann · Fotos: Volker Schimkus

„Das machen wir doch gerne“, sagte Tim Kappelmann zur DEICHLUST-Anfrage. Ein Menü für die DEICHLUST-Leserschaft, das zum Stil seines Hauses, zur Jahreszeit und in die Region passt. Fjord-Forelle, Spargel, Lammrücken und pochierter Pfirsich, angereichert mit allerlei raffinierten Beilagen. „Wir haben das Menü so konzipiert, dass es auch gut nachgekocht werden kann“, sagt der Inhaber und Küchenchef gleichermaßen.

Der 32-jährige Tim Kappelmann ist ein Kind der Region, aufgewachsen in Assel, um dann die Ausbildung bei Christian Schmidt im „Knechthausen“ zu absolvieren, einem der legendären Köche in der Region. Danach ging es

nach Wien, wo er unter anderem mit Österreichs Koch des Jahres, Joachim Gradwohl, zusammenarbeiten. 2013 kam er zurück in die Heimat, um als Mit-Inhaber das „Knechthausen“ wieder zu beleben. Danach eröffnete er „Das Eysten“, am Golfclub in Deinste neu. 2018 wurde er für das Konzept mit dem Gründerpreis der IHK ausgezeichnet. Als das Angebot vom Stader Geschichts- und Heimatverein zur Übernahme „Der Insel“ kam, hat er zugegriffen. „So ein Traditions-Restaurant führen zu dürfen, ist grandios, wemgleich wir uns über die Herausforderungen jeden Tag bewusst sind“. Wir, das ist seine Partnerin Rieke, die den Service managt und Inga Susan Vollbrecht, seine Chef-Pâtissière, zuständig für alles,

was süß die Küche verlässt. Traditionelles Essen mit Raffinessen bei den Vorspeisen und Desserts umschreibt Tim Kappelmann seine Koch-Philosophie. Dass der Chef selbst in der Küche steht, ist einerseits gewollt, andererseits aber auch dem Fehlen eines Kochs geschuldet. Gute Köche sind rar. Umso schöner, dass sein alter Chef ihm beisteht: Christian Schmidt hilft regelmäßig in der Küche aus, was den jungen Chef besonders freut und motiviert. „Mit ihm gemeinsam am Herd zu stehen, macht mich richtig stolz.“

Die Insel ist geöffnet: Mittwoch - Freitag: 17.30 - 22.00 Uhr, Samstag: 17.00 - 22.00 Uhr, Sonntag: 12.00 - 15.00 Uhr | 17.00 - 22.00 Uhr, Telefon 04141 203, www.insel.restaurant



Fjordforelle · Spargel · Eingelegtes Gemüse · Gurke

Zutaten (Rezept für vier Personen)

Gebeizte Fjordforelle

500 g Fjordforellen-Filet, ohne Gräten und Haut
80 g grobes Meersalz
50 g brauner Zucker
2 cl Birnenbrand
Abrieb von 2 Limetten & Orangen

Fjordforellen-Filet mit allen Zutaten mischen. 6 Stunden gekühlt in der Beize liegen lassen, anschließend mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Schnittlauch-Spargel-Öl

1 halbes Bund Schnittlauch
50 g Spargelabschnitte
70 g neutrales Pflanzenöl
1 Prise Salz
1/2 Chilischote entkernt

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Schnell mixen und langsam durch ein feines Sieb (inklusive Küchentuch) passieren. Das grüne Öl bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen!

Eingelegtes Gemüse

1/2 Bund Radieschen, gewaschen, ohne Grün
1 gelbe Bete, in feinen Scheiben
1/8 Daikon-Rettich (asiatischer Rettich), in feine Scheiben gehobelt
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersaat
100 ml Wasser
100 ml weißer Balsamico-Essig
12 g Salz
15 g Zucker

Alle Gemüsesorten in separate Schüsseln geben. Fenchel- und Koriandersaat trocken anrösten, um den Geschmack zu intensivieren. Mit Wasser, Balsamico, Salz und Zucker ablöschen und zum Sieden bringen. Anschließend die heiße Flüssigkeit auf die vorbereiteten Gemüsesorten gießen und möglichst über Nacht durchziehen lassen, damit diese den süß-säuerlichen Geschmack annehmen.

Karamellierter Spargel

1/2 Bund weißer Spargel
Etwas Salz, Zucker
10 g Butter

Spargel schälen, das untere Ende (den holzigen Teil) entfernen, in kleine Stücke schneiden. Butter in einer heißen Pfanne aufschäumen und den Spargel in die Pfanne legen. Mit Salz und Zucker bestreuen und bis zum gewünschten Garpunkt (gerne bissfest) langsam anbraten.

Gurkenfond

1/2 Salatgurke
1/2 TL Wasabi-Paste
1 Spritzer weißer Balsamico-Essig
1 TL Schmand
1 Prise Salz und Zucker

Die Salatgurke mit Schale und allen weiteren Zutaten mixen, durch ein feines Sieb passieren.

Weitere Zutaten (optional)

Forellenkaviar, Kresse
Limetten-Mayonnaise, Sepia-Chips



Lammrücken · Selleriecreme · Portweinreduktion · Spargel-Gemüse

Lammrücken, geputzt 0,8 kg (ca. 4 Stk.)

1 TL Ducca
80 g Lamm-Jus (alternativ reduzierter Fleischfond mit Tomatenmark)
100 ml Portwein, rot
Sternanis 1 Stk., Zimtstange 1 Stk.,
Pfefferkörner 1 TL, Wacholder 3 Stk.

Den Ofen auf 125° Heißluft vorheizen. Eine Pfanne aufstellen und Pflanzenöl hineingeben. Sobald das Öl heiß genug ist, das Lamm darin scharf anbraten. Anschließend mit Ducca bestreuen und rasch in den Ofen geben. Die optimale Kerntemperatur beträgt ca. 55° C. Nach ungefähr 20 Minuten den Garvorgang beenden, die Ofentür öffnen und dem Fleisch Zeit zum Ruhen lassen.

Nebenbei den Portwein aufstellen und auf die Hälfte einkochen. Die Gewürze

kurz trocken anrösten und hinzufügen. Abschließend mit dem reduzierten Fleischfond (bestenfalls Lamm-Jus vom Koch Ihres Vertrauens) ablöschen und einkochen, bis die gewünschte Bindung entsteht. Alles durch ein Sieb passieren, und warmstellen.

Sellerie-Creme

Knollensellerie, 1 Stk
Butter 150 g
Zitrone 1 Stk
Weißwein 50 ml

Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Topf aufstellen, 50 g von der Butter zum schäumen bringen und den Sellerie hinzufügen. Bei niedriger Hitze im eigenen Saft garen lassen und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Leicht salzen. Nach ca. 20 Minuten den weichgekochten Sellerie fein pürieren. Zur Bindungsgabe die restliche Butter kalt gewürfelt ebenfalls einmischen, anschließend mit dem Saft einer Zitrone abschmecken.

Buntes Spargel-Gemüse

500 g Deinster Spargel, weiß, geschält, (vorgegart mit Puderzucker, Salz und Butter: 180°C, 21 min.)
1 Zwiebel, fein gewürfelt
80 g Shiitake-Pilze und Champignons, rosé
50 g Schmorkarotte, gewürfelt (Karotten im Ofen mit Gewürzen, Apfelsaft & Honig gegart: 185°, 25 min.)
50 g gegarter Sellerie, gewürfelt
1 TL Butter
1 TL Orangen-Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft/ Knoblauch-Öl

Die Shiitake-Pilze und Rosé Champignons scharf anbraten, anschließend die Zwiebelwürfel, Karotte, Sellerie sowie den Spargel hinzufügen. Danach mit etwas Salz, Orangen-Pfeffer, Knoblauch-Öl und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie verfeinern.

Weitere Zutaten (optional)

Lila Kartoffelchips, Petersilien-Pesto,
Erbsengrün

Das Lamm anschneiden, ggf. den Kern mit etwas Meersalz und nochmals mit Ducca bestreuen. Die Selleriecreme auf dem Teller anrichten, das Gemüse darauf akkurat anrichten, der Lammrücken darauf platzieren und mit Sauce nappieren. Ausgarnieren!



Pochierter Pfirsich · Thymian-Eis & Crumble

Pochierter Pfirsich

3 Plattpfirsiche halbieren,
nach Belieben häuten
250 ml Apfelsaft
250 ml Wasser
Saft von 3 Zitronen
10 Himbeeren
200 g Zucker

Apfelsaft, Wasser, Himbeeren und Zucker aufkochen und durch ein Sieb passieren. Pfirsichhälften im Fond bis zur gewünschten Konsistenz kochen (ca. 5-10 Minuten je nach Reife), aus dem Sud nehmen und kühlstellen. Den Zitronensaft zum Fond geben, kühlen, die halbierten Pfirsiche darin einlegen. Bestenfalls eine Nacht ziehen lassen

Thymian-Eis

150 g Sahne
150 g Milch
1 Prise Salz
6 Zweige Thymian
60 g Eigelb
60 g Zucker
Abrieb von einer Zitrone

Sahne, Milch und eine Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und den Thymian hinzugügen und 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Alles durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen. Eigelb und Zucker etwas schaumig schlagen, mit ein wenig vom heißen Ansatz ausgleichen, danach alles gut verquirlen und über dem Wasserbad unter ständigem Rühren auf 82° C („zur Rose“) abziehen. Die Eismasse durch ein feines Sieb passieren und Zitronenabrieb hinzufügen, anschließend über Nacht kaltstellen sowie am nächsten Tag in der Eismaschine frieren.

Thymian-Crumble

125 g Butter
3 große Zweige Thymian
85 g Butter
1 Prise Salz
125 g Mandelgrieß
50 g Maisstärke
150 g Mehl
35 g Puderzucker

Die Butter mit dem Thymian erhitzen (nicht kochen). Alles ca. eine Stunde ziehen lassen, durch ein Sieb passieren und die aromatisierte Butter auf Zimmertemperatur kühlen. Alle Zutaten mit den Händen zu Streuseln verkneten und bei 160° C Umluft 17 Minuten backen.

Weitere Zutaten (optional)

Himbeeren
Mandelkrokant

