

? NACHGEFRAGT Spitzenkoch Thomas Sampl (44) „Daran bin ich gescheitert“

Thomas Sampl (44) ist der Inhaber der „Hobenköök“ im Oberhafen und TV-Koch beim NDR-Gesundheitsmagazin „Visite“. Im Gastro-Steckbrief spricht er über seinen größten Fauxpas. Außerdem verrät er, was bei Sojasoße zu beachten ist – und welche Zutaten jedes Gericht aufpeppen.

Zur Person

Thomas Sampl kommt aus Gütersloh und lebt seit 2004 in Hamburg. Er setzt sich für das Bewahren norddeutscher Gerichte und für Nachhaltigkeit ein. Im Hamburger Oberhafen betreibt er die „Hobenköök“ (plattdeutsch für „Hafenküche“), die gleichzeitig Restaurant und Markthalle ist. Dort werden regionale und saisonale Lebensmittel verkauft und zubereitet. Auf der Karte stehen Speisen wie gegrillte Forellen-Koteletts und Sommergemüse-Quiche.

Thomas Sampl (44) wollte früher Mathelehrer werden – heute ist er fester Bestandteil der Hamburger Feinschmecker-Szene.

Die drei wichtigsten Küchen-Utensilien

Das sind vernünftiger schwarzer Pfeffer aus der Mühle, gutes Salz und eine ordentliche Sauerrahmbutter

Diese drei Gewürze sind völlig unterschätzt

Gutes Paprikapulver, Leinöl aus heller Leinsaat und frischer Lorbeer

Diese Zutaten sollten Sie immer im Haus haben

Gute Zwiebeln aus der Region und qualitativ hoch-

Der Fehler, den man zu Hause beim Kochen am häufigsten macht

Zu hoch temperiertes Anbraten in der Anti-Haft-Pfanne. Großer Fehler beim Braten allgemein: Verwendung von kaltgepresstem Öl! Diese Öle enthalten wertvolle Nährstoffe, die bei hoher Hitze verloren gehen.

Schnell und gut

Bunte Rüben in die Pfanne, mit ein bisschen Fond oder Wasser minimal bedecken, „Hobenköök“-Rübenwürstchen



An Kokospancakes ohne Mehl ist der Spitzenkoch gescheitert.

wertigen Kreuzkümmel bzw. Kümmel – der holt aus Gerichten das gewisse Etwas!

Diese Zutat wird völlig überschätzt

Sojasoße in nicht ausreichender Qualität überdeckt alle weiteren Aromen eines Gerichtes und macht es einheitlich.

Sampl drapiert Gerichte mit Wildkräutern wie Löwenzahn auf dem Teller.



Foto: IMAGO/imagobroker

dazu und gar kochen. Butterflocken on top und etwas frische Petersilie – einfach und richtig gut!

Ungewöhnlich, aber immer gut: Kombinieren Sie doch mal ...

Fertige Gerichte mit einer Handvoll grober Kräuter oder Wildsalat drapieren wie beispielsweise Löwen-

zahn oder massiertem Grünkohl. Den Salat dabei lediglich mit kaltgepresstem Öl und etwas Salz marinieren.

Absolutes No-Go in der Küche

Schon gemahlener Pfeffer oder Muskat: Pfeffer und Muskatnuss verlieren stark an Aroma, wenn sie nicht frisch gemahlen werden.

Dieses Kochbuch eines Kollegen sollten Sie kennen

Ottolenghi ist ganz oben mit dabei. Axel Schmitts „Brot-Sommelier“ ist auch wirklich empfehlenswert.

Leckerstes Produkt aus dem Supermarkt, das es überall gibt

Bio-Aufbackbrötchen von „Moin“

Kurzes Rezept in 1 bis 3 Sätzen

Grünkohl vom Stiel befreien, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer massieren, körnigen

Senf dazu und zu gebratenem Fisch und Salzkartoffeln reichen. In Konsistenz und Geschmack ein absoluter Gewinner.

Diese Zutat würde ich nie anrühren

Thunfisch in der Dose – denn der schmeckt mir einfach nicht!

Mein größter Küchenfail

Kokos-Pancakes! Ich habe es während einer „NDR Visite“-Folge nicht hinbekommen, eine Pancake-Variante ohne Mehl mit Kokosnuss zu backen. Da bin ich wirklich dran gescheitert.

Meine größte Sünde

Ich ernähre mich prinzipiell gesund und achte dabei im Regelfall auch auf meinen Kalorienhaushalt. Dennoch komme ich an guter Schokolade nur schlecht vorbei.