

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2025 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Uwe Mayer

**Gebratene Meerforelle mit Honig-Dunkelbier-Glasur,
Gurkengemüse und Buttermilch-Fladenbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

500 g Meerforellenfilet, mit Haut
 100 ml Olivenöl
 4 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Meerforellenfilet mit Haut waschen und trocknen. Haut einritzen. Filet auf der Hautseite ohne Gewürze in Olivenöl kurz anbraten bis die Haut kross ist. Anschließend wenden und kurz weiter braten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit Honig einstreichen und auf ein Backblech legen. Fleischthermometer einstecken und auf 51 Grad Kerntemperatur stellen. Zusätzlich mit der Dunkelbier-Glasur einstreichen. Fisch herausnehmen, wenn die Kerntemperatur erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Glasur:

6 EL Rapsöl
 4 EL Balsamico Bianco
 4 EL dunkles Bier
 3 EL Ahornsirup
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Für das Gurkengemüse:

2 Salatgurken
 100 g Butter
 100 ml weißer Balsamico
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurken halbieren, Kerne mit Löffel herausstreichen und in Würfel schneiden. Butter in einen Topf geben, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Geschnittene Gurke hinzugeben. Ca. 5 bis 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Balsamico ablöschen.

Für das Fladenbrot:

225 ml Buttermilch
 100 ml Öl
 250 g Mehl
 1 TL Natron
 ½ TL Salz
 Zucker, zum Abschmecken

Mehl, Natron, Salz und Zucker vermengen. Eine Mulde formen, Buttermilch hineingießen und mit Rührgerät vermengen. Auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und kleine, runde Fladen ausrollen. Fladen in vier Teile schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind.

Für die Garnitur: Zitrone und Dill als Garnitur nutzen. Fisch ggf. nachsalzen.

1 Zitrone, ganze Frucht
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen
(Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)