

▪ **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:**

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

Zitrone und Dill als Garnitur nutzen. Fisch ggf. nachsalzen.

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)