

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2025** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Christoph Auer**

**Tiroler Kasmus 2.0 mit gebratener Bachforelle, glasiertem Fenchel, Heu-Schaum, frittierten Heufasern und Almkäse-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die cremige Polenta (Tiroler**

**Kasmus):**

70 g Polenta  
 1 Zwiebel  
 40 g Tiroler Bergkäse  
 1 EL Butter  
 200 ml Milch  
 100 ml Buttermilch  
 100 ml Gemüsefond  
 20 ml trockener Weißwein  
 1 TL weißer Balsamicoessig  
 1 TL Honig  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen.

Milch, Buttermilch, Fond, Balsamicoessig und Honig zugeben und aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Bergkäse reiben und mit der Butter einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und warm halten.

**Für die Forelle:**

2 kleine küchenfertige Bachforellenfilets, mit Haut, ohne Gräten  
 1 Zitrone, Abrieb  
 Butterschmalz, zum Braten  
 1 EL Butter  
 1–2 Zweige Thymian  
 Salz, aus der Mühle

Filets leicht salzen und mit Zitronenabrieb würzen. In heißem Butterschmalz auf der Hautseite ca. 2–3 Minuten knusprig braten. Thymian zugeben. Fisch kurz wenden und ca. 30 Sekunden auf Fleischseite ziehen lassen. Warm stellen.

**Für den Fenchel:**

½ Fenchelknolle mit Grün  
 ½ Zitrone, Saft  
 1 TL Butter  
 1 TL Honig  
 Salz, aus der Mühle

Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel fein hobeln und im Salzwasser kochen. Dann in Butter mit Honig anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen, dann salzen. Kurz glasieren. Der Fenchel sollte bissfest sein.

**Für den Heu-Schaum**

1 Handvoll ungespritztes Bergheu  
 100 ml Milch  
 100 ml Sahne  
 1 TL Butter + kalte Butter zum Montieren  
 ½ TL Lecithin  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Milch und Sahne aufkochen, dann Heu zugeben. 5–7 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Durch feines Sieb abseihen. Mit Butter, Salz und Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter und Lecithin aufmischen bis feiner Schaum entsteht.

**Für den Crunch:**  
30-40 g Tiroler Almkäse oder Bergkäse

Käse auf Backpapier fein reiben und bei 180 Grad ca. 5–7 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.

**Für die Heufasern:**  
Heufasern (dünnes Heu)  
Mehl, zum Bestäuben  
Maisstärke, zum Bestäuben  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Heufasern mit Mehl und Stärke bestäuben, kurz in heißem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**  
Fenchelgrün, von oben  
4–6 Blätter Sauerampfer

Fenchelgrün und Sauerampfer zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

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