

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



Christoph Auer

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

Zutaten für zwei Personen

Für die cremige Polenta (Tiroler Kasmuas):

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 aufmixen bis feiner Schaum entsteht.

- Für den Crunch:** Käse auf Backpapier fein reiben und bei 180 Grad ca. 5–7 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.
30-40 g Tiroler Almkäse oder Bergkäse
- Für die Heufasern:** Heufasern mit Mehl und Stärke bestäuben, kurz in heißem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Mehl, zum Bestäuben
Maisstärke, zum Bestäuben
Neutrales Öl, zum Frittieren
- Für die Garnitur:** Fenchelgrün und Sauerampfer zupfen und als Garnitur verwenden.
Fenchelgrün, von oben
4–6 Blätter Sauerampfer

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)