

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2026 ▪**
Vorspeise mit Johann Lafer



Ute Maria Zankl

„Vitello tonnato“ neu interpretiert: Lammrücken mit Räucherforellencreme und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 1 ausgelöster Lammrücken à 160 g
- 3 Knoblauchzehen
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und ggf. etwas parieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch aromatisieren. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, und dann für 10 Minuten im Ofen fertig garen, sodass das Fleisch innen noch rosa ist und eine Kerntemperatur zwischen 52 und 55 Grad erreicht hat. Fleisch etwas abkühlen lassen und kurz vor Ende der Kochzeit in feine Scheiben schneiden.

Für die Rauchforellencreme:

- 80 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 eingelegte Sardellenfilets
- 2 EL eingelegte Kapern
- 5 Kapernäpfel
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 100 ml saure Sahne
- Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forellenfilet, Sardellen, Kapern, Zitronensaft und Zitronenabrieb mit der sauren Sahne pürieren, sodass die Masse eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

- 75 g Sahnejoghurt
- Oliveöl, zum Anbraten
- 85 g Mehl, Type 405
- ½ TL Backpulver
- 1 TL helle Sesamsamen
- 1 TL schwarze Sesamsamen
- 1 Prise gerebelter Oregano
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Oregano mit dem Joghurt schnell zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Fläche in eine Rolle formen und 4-5 Teile abtrennen. Aus den Teigteilen flache, runde Plätzchen formen, mit etwas Sesamsamen bestreuen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Oliveöl goldbraun backen.

Für die Garnitur:

- 2 Kapernäpfel
- 1 EL Kapern
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Kapern darin frittieren. Frittierte Kapern und Kapernäpfel als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Regenbogenforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1 Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finland
(Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen)