

Polenta, Bachforelle, Fenchel, Heu-Schaum, Heufasern

Für zwei Personen

Für die Polenta:

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 Balsamico
1 TL Honig	Muskatnuss	Salz

Für die Forelle:

2 kl. Bachforellenfilets	1 Zitrone, Abrieb	Butterschmalz
1 EL Butter	12 Zweige Thymian	Salz

Für den Fenchel:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle mit Grün	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Butter
1 TL Honig	Salz	

Für den Heu-Schaum:

1 Hand Bergheu	100 ml Milch	100 ml Sahne
1 TL Butter	kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL Lecithin
Muskatnuss	Salz	

Für den Crunch:

30-40 g Tiroler Almkäse

Für die Heufasern:

Heufasern (dünnes Heu)	Mehl	Maisstärke
Öl		

Für die Garnitur:

Fenchelgrün, von oben	4-6 Blätter Sauerampfer
-----------------------	-------------------------

Für die Polenta:

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 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:

Filets leicht salzen und mit Zitronenabrieb würzen. In heißem Butterschmalz auf der Hautseite 2-3 Minuten knusprig braten.

Thymian zugeben. Fisch kurz wenden und 30 Sekunden auf Fleischseite ziehen lassen. Warm stellen.

Für den Fenchel:

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:

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 180Grad 57 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Für die Heufasern:

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

Für die Garnitur:

Fenchelgrün und Sauerampfer zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Auer am 08. September 2025