

# Meerforelle, Honig-Dunkelbier-Glasur, Gurken-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

500 g Meerforellenfilet	100 ml Olivenöl	4 EL Honig
Salz	Pfeffer	

**Für die Glasur:**

6 EL Rapsöl	4 EL Balsamico Bianco	4 EL dunkles Bier
3 EL Ahornsirup	Pfeffer	

**Für das Gurkengemüse:**

2 Salatgurken	100 g Butter	100 ml weißer Balsamico
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Fladenbrot:**

225 ml Buttermilch	100 ml Öl	250 g Mehl
1 TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Zucker

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone	2 Zweige Dill	Salz
-----------	---------------	------

**Für den Fisch:**

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:**

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

**Für das Gurkengemüse:**

Salatgurken halbieren, Kerne mit Löffel herausstreichen und in Würfel schneiden. Butter in einen Topf geben, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Geschnittene Gurke hinzugeben. 5 bis 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Balsamico ablöschen.

**Für das Fladenbrot:**

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:**

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

Uwe Mayer am 08. Juli 2025