

**Aufgetischt am Sonntag - Das Piestingtal**

**Geräuchertes Alpenlachs-filet mit Kren-Gervais, Avocados und Olivenöl**

von Markus Kuchner  
Gasthaus Apfelbauer  
Ascherstraße 15  
2761 Miesenbach  
[www.apfelbauer.at](http://www.apfelbauer.at)

Für 4 Personen

Alpenlachs, Buchenholz, Buchenspäne

**KREN - GERVAIS**

50 g Obers,  
150 g Gervais,  
Salz, Pfeffer,  
frischer Kren  
1-2 vollreife Avocados,  
natives Olivenöl,  
Meersalzflocken,  
frische Kräuter

Alpenlachs filetieren, entgräten und in Salzlake (1 Teil Salz, 1 Teil Wasser) 8 Std. einlegen. Danach die Filets abtropfen lassen und mit der Hautseite nach unten auf Backpapier legen. Ca. 1,5 Std. bei 45° C mit Buchenholz heizen, danach ca. 2 Std. mit Buchenspänen räuchern.

Für den Kren-Gervais das geschlagene Obers unter den Gervais heben, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben Kren dazugeben. Den Alpenlachs in gleich große Stücke schneiden (die Haut abziehen) und auf Teller setzen. Die Avocados schälen und in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Meersalzflocken und Pfeffer anrichten. Kren-Gervais aufdressieren und mit Kräutern garnieren.

## **Geschmorte Bio-Lammstelze mit Ofengemüse und geräucherter Polenta**

für 4 Personen

### **LAMMSTELZEN**

4 Lammstelzen,  
Salz, Pfeffer,  
Öl zum Anbraten,  
1 EL Butter,  
1 Zwiebel,  
je 80 g Karotten, Sellerie und Lauch,  
1 EL Paradeismark,  
3 Knoblauchzehen,  
150 ml Rotwein,  
2 Thymianzweige,  
2 kl. Rosmarinzweige,  
1 l Lamm-Fond oder Rindsuppe

### **OFENGEMÜSE**

Je 1 EL Öl und Butter,  
3 Karotten,  
1 gelbe Rübe,  
1/2 Sellerie (geschält),  
3 Stangensellerie,  
2 Knoblauchzehen (angedrückt),  
Salz, Pfeffer,  
1 Prise Zucker,  
1 EL Paradeismark,  
200 ml Rindsuppe,  
1 Zweig Thymian,  
2 Lorbeerblätter

### **POLENTA**

600 ml kräftiger  
Selchfond,  
300 ml Obers,  
110 g Polenta,  
8 Scheiben Räucherkäse (dünn geschnitten)

Die Lammstelzen salzen, pfeffern und in heißem Öl auf allen Seiten kräftig anbraten. Stelzen herausnehmen, Fett abgießen, Butter aufschäumen und Wurzelwerk darin anrösten. Paradeismark einrühren, mit Rotwein ablöschen, Kräuter und Stelzen dazugeben und mit Fond begießen. Im Rohr zugedeckt bei 180° C ca. 2 Std. schmoren. Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst, aus der Sauce heben und warm stellen. Den Bratensaft durch ein feines Sieb sieben und nach Belieben leicht binden. Für das Ofengemüse die Butter in heißem Öl aufschäumen. Das in 1-2 cm große Stücke geschnittene Gemüse samt dem Knoblauch anbraten und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen. Das Paradeismark einrühren, mit Suppe aufgießen und Kräuter zufügen. Im 160° C heißen Rohr ca. 30 Min. weich schmoren und dabei 2-3-mal umrühren. Für die Polenta den Selchfond und das Obers zusammen aufkochen. Die Polenta einrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt aufquellen lassen. Die Maiskörner sollten keinen Biss mehr haben. Die Polenta auf den vorgewärmten Tellern mit dem Käse gratinieren. Stelze anrichten, mit Lammsauce übergießen und das Ofengemüse am Teller verteilen.