AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Naher Osten

FORELLE MIT TOMATEN, ORANGEN UND BERBERITZEN



Rezept: Yotam Ottolenghi. Simple. Dorling Kindersley 2018 - Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Süss-saure Saucen sind doch meist na ja. Diese hier ist nicht käuflich, aber ausnehmend köstlich. Ein Rezept für Liebhaber der neuen Welt-Küche.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Forellen	2 EL	Bio-Limette, Saft
120 g	Butter	3 TL	Ahornsirup
2 Zehen	Knoblauch, zerdrückt	2 EL	Berberitzenbeeren
1 TL	Salz	2 TL	Fenchelsamen, geröstet, zerstossen
300 g	Kirschtomaten		
1 EL	Bio-Orange, Abrieb	2 EL	Olivenöl
2 EL	Bio-Orange, Saft	10 g	Korianderblätter
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 230° C Umluft vorheizen.
2. Forelle mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Butter in einer kleinen Pfanne mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze behutsam zerlassen. Die Forellen mit etwas Abstand in eine ofenfeste Form legen. Von beiden Seiten und von innen je mit 1/4 TL Salz würzen und mit der Knoblauchbutter übergiessen.
3. Die Tomaten in einer Schüssel mit Orangenschale, Orangensaft, Limettensaft, Ahornsirup, Berberitzen, Fenchelsamen, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gründlich vermengen.
4. Die Fische 18-20 Min. im Ofen backen, dabei immer wieder mit der Butter überziehen.
5. Die Forelle anrichten und mit dem Bratensaft übergiessen. Die Tomaten-Salsa mit den Korianderblättern verrühren, über die Fische verteilen und mit den Limettenschnitzen servieren.