

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
30 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
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	Forelle	2 EL	Bio-Limette, Saft
120 g	Butter	3 TL	Ahornsirup
2 Zehe	Knoblauch, zerdrückte	2 EL	Berberitzenbeeren
1 TL	Salz	2 TL	Fenchelsamen, geröstete, zerstossene
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 und über die Fische verteilen und mit den Limettenschnitzen servieren.