



Gebackene Forelle & Tomaten-Orangen-Salsa mit Berberitzen

Zutaten für 2 Portionen

- » 2 Forellen, ausgenommen und geschuppt 700 g
- » 150 g Kirschtomaten, geviertelt
- » 1 Bio-Orange, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst
- » 2 Bio-Limetten, 1 EL Saft ausgepresst, die zweite Frucht in Spalten geschnitten, zum Servieren
- » 1½ TL Ahornsirup *oder Honig*
- » 1½ EL Berberitzen *oder in 1 EL Zitronensaft eingeweichte Korinthen*
- » 1 TL Fenchelsamen, geröstet und zerstoßen
- » 1 EL Olivenöl
- » 70 g Butter
- » 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- » 10 g Korianderblätter, in feine Streifen geschnitten
- » Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Berberitzen, auch bekannt als Sauerdorn, sind die roten, essbaren Früchte des Berberitzenstrauchs. Sie sind bekannt für ihren säuerlichen Geschmack und werden oft in der Küche des Nahen Ostens, als Gewürz für Reisgerichte oder in Konfitüren verwendet. Berberitzen können auch getrocknet gekauft werden.

1. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

2. Salsa vorbereiten

Die Tomaten in einer Schüssel mit Orangenschale, Orangensaft, Limettensaft, Ahornsirup, Berberitzen, Fenchelsamen und Öl gründlich vermengen.

Mit je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Beiseitestellen und durchziehen lassen.

3. Knoblauchbutter zubereiten

Die Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze zusammen mit den Knoblauchscheiben behutsam zerlassen. Nicht bräunen lassen.

4. Forellen vorbereiten

Die Forellen mit etwas Abstand zueinander in eine ofenfeste Form legen. Von beiden Seiten und auch innen mit je ¼ TL Salz würzen. Mit der Knoblauchbutter übergießen – auch die Bauchhöhlen damit beträufeln.

5. Backen

Die Forellen im vorgeheizten Ofen 18 – 20 Minuten backen, dabei zwischendurch immer wieder mit der Butter aus der Form übergießen, bis die Fische gar sind.

6. Servieren

Die Forellen entweder direkt in der Form servieren oder auf Tellern anrichten. Mit dem Bratensaft aus der Form übergießen.

Die vorbereitete Tomaten-Salsa mit den gehackten Korianderblättern vermischen und großzügig über die Fische löffeln.

Mit Limettenspalten zum Nachwürzen servieren.