



Wildlachsfilet mit Blaubeer-BBQ-Soße und Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Süßkartoffeln aus den USA
1 rote Chilischote
4 Zweige Rosmarin
6 EL Öl
Salz
Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
10 EL Apfelessig
2 TL Senf
100 g Tomatenketchup
4 EL Ahornsirup
4 Alaska-Wildlachsfilets ohne Haut (à ca. 120 g)
Backpapier



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen und trockenschütteln. Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. 4 EL Öl, Chiliringe, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Das Kräuter-Chili-Öl und die Süßkartoffeln in einer Schüssel mischen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Blaubeeren, Essig, Senf, Ketchup und Sirup zugeben, ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachs waschen und trockentupfen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lachs darauf geben und rundherum mit der Blaubeer-BBQ-Soße bestreichen. Das Blech in den heißen Ofen zu den Süßkartoffeln schieben und ca. 10 Minuten garen. Dabei den Lachs immer wieder mit der Soße bestreichen. Lachs und Kartoffelspalten aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die restliche Blaubeer-BBQ- Soße über dem Lachs verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 610 kcal / 2560 kJ



Eiweiß: 27 g
Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 58 g

Canada

Wild Blueberry Association of North America
Anspruchpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten