

# Saure Brat-Barbe mit Tomaten-Stampf und Artischocke

## Für zwei Personen

### Für die Brat-Barbe:

2 Rotbarbenfilets	1 Zwiebel	Weißweinessig
1-2 TL Senfkörner	1 TL Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
0,5-1 EL Zucker	Semola	Öl, Salz

### Für den Tomatenstampf:

ca. 20 Kirschtomaten	1 TL Kapern	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 Schuss Weißweinessig	100-200 ml Pflanzenöl
Piment d'Espelette	Salz	

### Für die Artischocken:

1 Artischocke	1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl, Salz
---------------	-----------------------	----------------

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

**Für die Brat-Barbe:** Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren. Bauchlappen wegschneiden und die Gräten entfernen.

Fischfilets salzen, Hautseite leicht mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und nur auf dieser einen Seite braten.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett mit Senfkörnern und Lorbeer anrösten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Alles mit Weißweinessig ablöschen und warten, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat. Sud vom Herd nehmen und ca.

100 ml Wasser angießen, um den Sud herunter zu kühlen.

Sobald der Fisch kross gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und direkt mit der Hautseite nach oben in den Sud legen. Sud mit Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und zum Sud geben.

Fischfilets nun so lange wie möglich ziehen lassen am besten über Nacht im Kühlschrank.

Je fester die Gräten im Fisch sitzen, desto frischer ist der Fisch.

**Für den Tomatenstampf:** Kirschtomaten waschen, in eine Auflaufform geben und diese in den vorgeheizten Ofen schieben. Tomaten 15-20 Minuten im Ofen garen.

Öl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, halbieren, in das Öl geben und braun werden lassen.

Sobald die Tomaten im Ofen weich und etwas gebräunt sind, herausnehmen und mit Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen.

Essig und Kapern hinzugeben. Das hergestellte Knoblauch-Öl über die Tomaten gießen und alles leicht stampfen. Mit Salz abschmecken.

**Für die Artischocken:** Artischocke putzen. Dafür die unteren Blätter lösen, den Boden mit dem Stiel abschneiden und weitere Blätter entfernen. Geputzte Artischocke halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Heu im Inneren der Artischocke entfernen. Boden der Artischocke in kleine Stücke schneiden.

Artischockenstücke in der Pfanne braten, in der zuvor die Fischfilets gebraten wurden. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:** Basilikum zupfen und über das Gericht geben.

Björn Freitag am 22. Juni 2023