

Kingclip aus dem Ofen mediterraner Art Fischfilet mit Tomaten, Kapern und Oliven

Zutaten für 4 Portionen:

- 1kg ,Kingclipfilet
- 200 g Oliven, schwarze, feste, ohne Stein(es können auch grüne sein) oder gemischt!
oder 300g von unserem Antipasti (Schmeckt noch besser)
- 3 große Fleischtomate(n), reife oder andere Tomaten
- 1Zweig/ Rosmarin ca. 15 cm lang
- 1/2Teelöffel Getrocknetes Thymian
- 60 g Kapern, mit Flüssigkeit (2-3Eßlöffel)
- 1/2 Zitrone(n), Saft davon
- 6 EL Olivenöl (muss unbedingt vom besten sein) **Wir haben es!!**
Salz, Pfeffer, Paprikapulver 1 Knoblauchzehe zerdrückt oder ½ TL
Knoblauchpulver. Parmesankäse am Stück

Den Fisch. In 3cm große Stücke schneiden, kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Zitronensaft würzen und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Rosmarin und Thymian darüber geben. Die Tomaten häuten,(einritzen und mit heißem Wasser übergießen) den Saft und die Kerne herausdrücken, das Fleisch etwas klein schneiden und um den Fisch in die Auflaufform geben. Die Oliven (**oder Antipasti**) und die Kapern samt Flüssigkeit ebenfalls dazugeben. Alles mit den Händen durchmischen. Den Fisch im Vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Dazwischen 2-mal mit dem gebildeten Sud beträufeln. Im Teller den Parmesan darüberhobeln:

Dazu schmeckt besonders gut Baguette, mit dem man den Sud aufzutun kann.

Meine Tipps:

Sollten Sie kein Baguette haben, nehmen Sie normale Brotscheiben (kann auch etwas älter sein)
Schalten Sie den Grill in Ihrem Backofen ein und grillen Sie das Brot bis es etwas braun und hart ist.
Dann nehmen Sie eine Knoblauchzehe und reiben sie das Harte Brot mit der Zehe ein.

Zum aufzutun von der Brühe gibt es nichts Besseres!!

Weintipp !

Dazu passt hervorragend unser Riesling aus der Pfalz oder unser Bag in Box Rosé

Nehmen Sie unser Olivenöl dann wird's garantiert was!!!!

Noch einen Tipp:

Machen Sie unser Rezept für Rosmarinkartoffeln dazu!

Gegrillter Kingclip

Fischfilets auftauen, eine Marinade mit Zitronensaft, frische Kräuter und Olivenöl herstellen. Den Fisch mit der Marinade übergießen, und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren, Da der Fisch festfleischig ist, kann man ihn direkt auf den Grillrost legen und von jeder Seite 4-5 Minuten grillen, danach noch salzen und Pfeffern und mit Kräuterbutter servieren.