

Fisch aus dem Ofen mediterraner Art

Fischfilet mit Tomaten, Kapern und Oliven

Zutaten für 4 Portionen:

- 1kg Kabeljauloinfilet ,Kingklip oder Seeteufel, Barramundifilet
- 100 g Oliven, schwarze, feste, ohne Stein(es können auch grüne sein)
oder 250g 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 Öl (Olivenöl vom besten)
- 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 Tips:

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!!

Dazu passt hervorragend unser leichter roter Cabernet oder unser weißer Chardoney.

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

Noch einenTip:

500Kartoffel in Würfel schneiden und mit in die Auflaufform geben

Zubereitungszeit: mit Vorbereitung	35 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	normal
kcal p. P.:	450 /