

Kingklip mit Orangen

Zutaten

1 Zwiebel

½ Orange

4x Kingklipfilets

2 EL Mehl

2-3 TL getrocknete Kräuter

Salz, Pfeffer

3 EL Öl

Zubereitung

1. Grill auf 250 °C vorheizen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Orange samt weisser Haut schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Fischfilets kalt abspülen und auf Haushaltspapier trocken tupfen. Mehl und die Hälfte der Kräuter mischen. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Fischfilets in der Mehl-Mischung wenden. Im Öl auf jeder Seite 1 Minute braten. Auf eine beschichtete Form legen. Zwiebel und Orange darauf verteilen. Restlichen Kräuter darüberstreuen. Fischfilets im Ofen ca. 15 - 20 Minuten garen (Kerntemperatur 60 C) .

TIPP Dazu passen Salat und Zitronenreis.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + ca. 20 Minuten im Grill garen