



Gefülltes Kikok-Filet mit Kirschtomaten

Was brauchst du?

Zwei Kikok-Filets, 100 g Feta, ein Bund frischen Rosmarin, ein Bund frischen Basilikum, eine halbe Zitrone, geriebener Parmesan, 250 g getrocknete Tomate in Öl, Olivenöl, 250 g Kirschtomaten, Salz und Pfeffer und ein wenig getrocknete, italienische Kräuter – bekommst du alles auf dem Markt und das Kikok-Filet natürlich bei uns.

Wie geht's?

Für die Marinade etwa 100 ml Olivenöl in eine Schale geben, das Basilikum und den Rosmarin kleinhacken und in das Öl geben. Einen Spritzer Zitronensaft und den geriebenen Parmesan (Peccorino geht auch) sowie die italienischen Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In die Kikok-Filets schneidest du je eine Tasche und diese streichst du von innen mit der Hälfte der Marinade ein. Dann legst du die getrockneten Tomaten in die Taschen und bröselst noch einen Teil des Feta hinein. Anschließend die Taschen wieder schließen. Du kannst die Taschen auch mit einem Zahnholz fixieren. Die gefüllten Filets dann in eine gefettete Auflaufform legen und von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf die Oberseite der Filets den Rest des Fetas bröseln und noch etwas von der Marinade darauf träufeln. Im Ofen bei ca. 160 °C Ober- und Unterhitze die Filets garen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kirschtomaten mit in die Auflaufform geben. Dazu passen hervorragend Parpadelle oder grüne Bandnudeln.

Guten Appetit!

Deine Blatzheims – bleib gesund
mit frischen regionalen Produkten
und Einkaufen an der frischen Luft auf
dem Wochenmarkt!



SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL

Rezept 15/08.04.2020

