

Schwertfisch mit Staudensellerie à la Rott

Zutaten für 2 Portionen:

Fisch

2 Schwertfischfilets (je 180-200 g)
100 ml Olivenöl
100 ml Weißwein
1 Zwiebel in Scheiben
1 Lorbeerblatt
1 TL Kräuter der Provence
schwarzer Pfeffer
Salz

1-2 EL Butterschmalz

Chimichurri (Kräutersauce aus Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Petersilie, Pulbiber, Chili, Liebstöckel, Salz, angemacht mit Zitronensaft und Olivenöl)

Gemüse

2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln in Würfel geschnitten
3-4 Zehen Knoblauch, in Scheiben oder Würfel geschnitten
3 Stangen Staudensellerie in dünne Scheiben geschnitten
8 Oliven, halbiert (grün mit Knoblauch gefüllt, in Chili-Öl eingelegt)
2 EL Kapern
8-10 Kirschtomaten ganz oder halbiert (je nach Größe)
100-150 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
2-3 TL Streuwürze
2 TL Pulbiber (türkische scharfe Paprikaflocken)
¼ – ½ TL Birdeye-Chilis gemahlen, je nach Geschmack
schwarzer Pfeffer
4 Stängel Basilikum

Zubereitung:

2 Stunden vor der Zubereitung des Gemüses werden die Schwertfischfilets in eine Marinade aus

- Olivenöl,
- Weißwein,
- in Scheiben geschnittenen Zwiebeln,
- einem klein geschnittenen Lorbeerblatt,
- Kräutern der Provence
- Salz und
- Pfeffer

gegeben. Die abgedeckte Schüssel kommt in den Kühlschrank.

Für das Gemüse werden die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl angeschwitzt. Dann die Staudensellerie hinzufügen und gut untermischen. Die Oliven, die Kapern und die Lorbeerblätter dazugeben, ebenso die Streuwürze, den Pulbiber und je nach Gusto auch die Birdeye-Chilis. Alles mischen und mit dem Weißwein ablöschen. Circa 20-25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Staudensellerie sollen noch Biss haben. Dann erst die Kirschtomaten dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Die Tomaten sollen weich sein, aber nicht zerfallen.

Eventuell noch etwas Weißwein angießen, damit die Sauce schön sämig wird. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer.

In der Zwischenzeit die marinierten Schwertfischfilets rechtzeitig aus der Marinade nehmen, die festen Bestandteile der Marinade entfernen und die Filets trockentupfen. 1-2 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets braten (pro Seite 2-3 Minuten je nach Dicke). Die Filets sollten nur knapp durchgebraten sein, da sie durch zu langes Garen trocken und hart werden.

Die Filets zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Die Filets mit Chimichurri bestreichen, das gibt ihnen einen herzhaften zitronigen Geschmack.

Als Beilage eignet sich Baguette.