Schwertfisch mit Kapern & Mandeln



Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Sizilien ist ein Traum zum Urlaubmachen. Nicht nur, aber auch wegen der tollen Küche. Die Sizilianerin Enza Genovese hat die besten Klassiker der italienischen Insel in einem neuen Kochbuch zusammengestellt, „Sizilien“ heißt es schlicht und einfach (Hölker Verlag, 30 Euro) und drin steht unter anderem dieses tolle Fischgericht, das fast schon wie ein Gemälde anmutet. Auf den Fischmärkten Siziliens ist Schwertfisch (zusammen mit Thunfisch) der König unter den Fischen: Ihnen zu Ehren geben Fischer sogar Gedichte zum Besten! In Kombi mit Kapern, Oliven, Oregano und Mandeln wird es eine Ode an den Geschmack.

■ Zutaten Portionen: 4

6 EL	Olivenöl
1	Zwiebel (fein gehackt)
4	Schwertfischsteaks (2 cm dick)
150 ml	trockener Weißwein & 2 Zweige Thymian
10	Kirschtomaten, halbiert
15	grüne Oliven und 2 EL Kapern
15	Mandeln (geschält und gehackt)
20 g	frische Oreganoblättchen, Salz & schwarzer Pfeffer





Zubereitung: So wird’s gemacht

■ In einer großen Pfanne das **Olivenöl** erhitzen und die **Zwiebelstückchen** darin goldgelb andünsten.

■ Die **Schwertfischsteaks** in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur etwa zwei Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

■ Anschließend **Weißwein**, **Tomaten**, **Oliven**, **Kapern**, **Mandeln** und **Oreganoblättchen** zufügen und das Ganze mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

■ Den Deckel auflegen und bei geringer Hitze **fünf bis acht Minuten köcheln** lassen, bis der Fisch gar ist.

■ Den **Schwertfisch** mit dem frischen **Thymian** garniert servieren.

■ Wer mag, kann dazu ein köstliches **sizilianisches Artischocken-Erbsen-Risotto** reichen. Dafür fünf **kleine violette Artischocken** putzen, bis nur noch die Herzen und Stiele übrig sind. Herzen in dünne Scheiben und die Stiele in kleine Stücke schneiden, dann in eine Schüssel mit **Zitronenwasser** geben und beiseitestellen.

■ 2 **Knoblauchzehen** und 1 **Zwiebel** fein hacken, in einer großen Pfanne **6 EL Olivenöl** erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelstückchen darin ein bis zwei Minuten goldgelb anschwitzen.

■ Artischocken abtropfen lassen und **4 bis 5 Sardellenfilets** (in Olivenöl) mit der Gabel zerdrücken, dann beides mit **150 g Erbsen** in die Pfanne geben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ein kleines **Glas Wasser** angießen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. **350 g Risotto-Reis** zugeben und umrühren.

■ Nach und nach **einen Liter heiße Gemüsebrühe** zugießen und unter häufigem Rühren etwa 20 Minuten garen, bis der Reis al dente ist.

■ Sobald der Reis gar ist, **10 Gramm Butter** untermischen. Risotto mit **60 g geriebenem Pecorino** oder **Parmesan** bestreuen.

Fotos: Sandra Mahut/Hölker Verlag, Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Schwertfisch: Alles zum delikaten Räuber

Der Raubfisch lebt in warmen bis tropischen Meeren und gehört zu den Knorpelfischen, deshalb ist er auf unseren Tellern so beliebt: Das Grätenpulen entfällt. Je nach Fanggebiet sind Schwertfische echte Kolosse, wiegen bis zu 530 Kilo. Ihr Fleisch ist zartrosa, mittelfett und zart im Geschmack, aber niemals matschig, sondern eher fest. Das Schwert an seinem Kopf ist der ausgeformte Oberkiefer, damit jagt der Schwertfisch kleinere Fische, die er damit aber nicht etwa ersticht, sondern sie mit der Schwertkante erschlägt.

Schwertfischsteaks lassen sich gut grillen oder in der Pfanne braten, ganz frischen Schwertfisch kann man auch als Sushi oder Sashimi zubereiten. Bei Schwertfischen ist die Kühlkette besonders wichtig. Wird der Fisch nämlich zu warm, kann sich in ihm Histamin bilden. Das kann nach dem Verzehr zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen. Rote runde Stellen im Fleisch können Histamin enthalten und sollten deshalb vor dem Braten entfernt werden. Im Kühlschrank bleibt Schwertfisch für ein bis zwei Tage haltbar.

