

Gegrillter Schwertfisch mit sizilianischem Auberginengemüse „Caponata“, Tomatenmarmelade und Lorbeeröl

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 1,5 Stunden

Zutaten:

Olivenöl zum Braten, Pflanzenöl zum Braten, Mehl
4 Schwertfischsteaks à ca. 150 g

Für das Lorbeeröl

0,5 l Olivenöl
1 Zweig frischer Lorbeer

Für die Caponata

2 kleine Zwiebeln
3 Tomaten
3 Stangen Sellerie
1 Aubergine
2 El Sultaninen
1 El Pinienkerne
10 grüne Oliven, ohne Kern
1 El Kapern

zusätzlich

4 Scheiben Sauerteigweißbrot
4 Portionen dick eingekochte Tomatensauce
1 El Orangeat
1 El Zitronat
Olivensalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung :

Die Lorbeerblätter in eine Glaskanne oder ein ähnliches Gefäß geben, mit Olivenöl auffüllen und bei 40 °C 1 Std. ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden, die Tomaten blanchieren, abziehen und in Concassé schneiden, Staudensellerie und Aubergine in daumengroße Stäbe schneiden, Sultaninen in Wasser einweichen, Pinienkerne rösten, Weißbrot in Stäbe schneiden und in Olivenöl braun rösten.

Die Tomatensauce mit Orangeat und Zitronat versetzen und 30 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung:

Für die Caponata die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben und zerfallen lassen, Sellerie und Auberginen mitgaren, abgetropfte Sultaninen, Pinienkerne, Kapern und Oliven ganz zum Schluss unterheben.

Die Schwertfischsteaks leicht einölen und von beiden Seiten kurz grillen oder scharf braten. Die Steaks 5 Minuten ruhen lassen, mit Olivensalz würzen und pfeffern, dann mit Caponata, den Brotsticks und der Tomatenmarmelade anrichten. Das Lorbeeröl zum Dippen dazu reichen.

Empfehlung :

Schwertfisch wird leicht trocken, deswegen erwärme ich die Steaks zuerst in einem Rechaud bei ca. 50 °C und grille oder brate sie dann dementsprechend kurz.

Auf alle Fälle sollten Sie die Steaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

