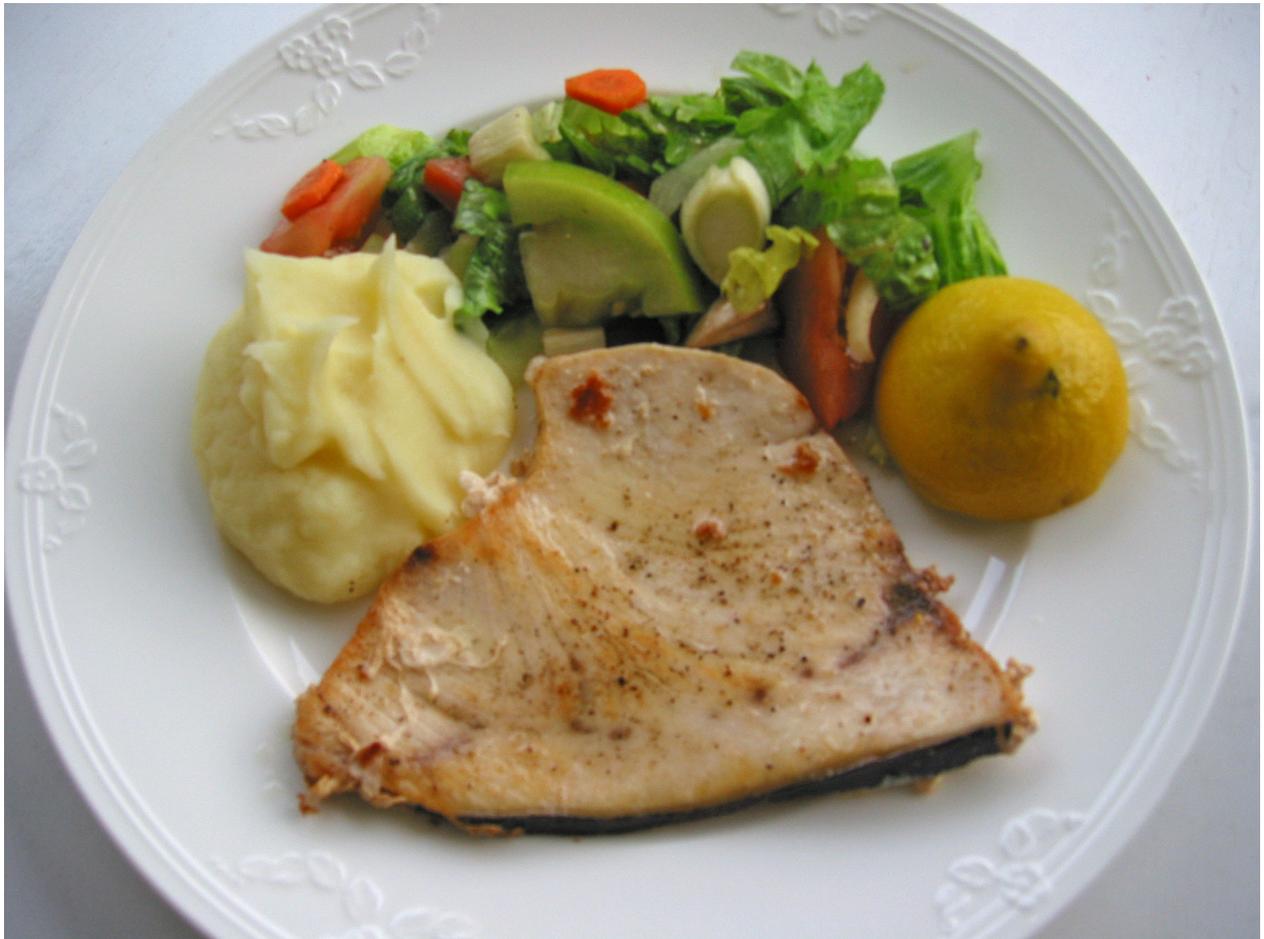


Schwertfisch "La Spezia"

Filetti di pesce spada



Zutaten für zwei Personen:

1 dünne Scheibe Schwertfisch
(ca. 250-300 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 große Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 Zitrone als Garnitur

Italienischer Salat "La Spezia":

1/3 eines grünen Salates oder
1/4 eines Eissalates

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

1 Tomate (eventuell noch etwas
grün)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL italienischer Weinessig

2 EL Olivenöl

1. Schwertfisch waschen
und trocknen. Eventuell
quer in zwei Scheiben
teilen, je nachdem, wie dick
er geschnitten ist. Die
Scheiben sollen zwischen
0,5 und 0,8 cm dick sein.
Nicht über 1 cm. Salzen
und pfeffern.

2. In großer beschichteter
Pfanne Olivenöl mit
zerdrückter Knoblauchzehe
erhitzen.

3. Schwertfisch einlegen
und braten, nur einmal
umdrehen. Auf jeder Seite
2 bis 3 Minuten braten. Auf
keinen Fall zu lange braten
- der Schwertfisch wird
sonst trocken.

4. In Pfanne am Tisch
servieren, oder auf heißen
Tellern, wie auf dem Foto.

Italienischer Salat:

1. Salatschüssel mit einer
Knoblauchzehe ausreiben.

2. Eine Karotte schälen
und in feine Scheiben
schneiden.

3. Eine möglichst noch
etwas grüne Tomate in
Scheiben schneiden.
Scheiben nochmals teilen.

4. Grünen Salat oder
Eissalat in Streifen
schneiden, waschen und
trocknen.

5. Alle Zutaten in Schüssel
geben und erst kurz vor
dem Servieren salzen und
pfeffern. Mit einem EL
italienischen Weinessig
und zwei EL Olivenöl
beträufeln.

Hinweise:

Den italienischen Salat kann
man mit Fenchel, Pilzen und
etwas Gurke noch verstär-
ken, er ist dann aber nicht
mehr ganz so authentisch.

Weitere Beilage: Kartoffel-
brei.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25
min, Hauptspeisen, Fisch,
Schwertfisch, italienisch

Rezeptanregung: Restaurant
in La Spezia, Italien
Rezept und Foto: Walter
Stand 12.06.2024