

Fischspieße mit Zitronen-Oliven-Sauce



Zutaten für acht Stück:

250 g Schwertfisch
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (optional)
1 Msp Salz

Zitronen-Oliven-Sauce:

40 g schwarze spanische Oliven ohne Stein, in feine Ringe geschnitten
40 ml Zitronensaft
40 ml bestes Olivenöl
1 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL frisch gehackte Petersilie

Besondere Hilfsmittel:

Rouladennadeln

1. Schwertfisch waschen und trocknen, in ca. 15 g schwere Würfel schneiden. Zitronenscheiben vierteln. Je zwei Fischwürfel und eine Zitronenecke auf eine Rouladennadel stecken.

2. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und sehr fein geschnittener Zwiebel eine Marinade rühren. Optional mit gepresstem Knoblauch aromatisieren. Die Fischspieße in eine flache Schale legen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten wieder 15 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen.

3. Die Spieße in einer beschichteten Pfanne insgesamt 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwischendurch nochmals mit der Marinade beträufeln.

4. Die Zitronen-Oliven-Sauce extra reichen.

Hinweise:

Kann man auch mit anderem festfleischigen Fisch machen, z.B. mit Seeteufel.

Die Zugabe von Knoblauch zur Marinade ist Geschmackssache. Wir bevorzugen eine Aromatisierung mit Knoblauchpulver, damit beim Braten keine Knoblauchstückchen verbrennen können.

Erstanregung: Beatrice Aepli, Tapas, Falken-Verlag, S. 28

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 3 h, Vorspeisen, Tapas, Fisch, Schwertfisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023