

Schwertfisch mit mediterranen Grenaille-Kartoffeln



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

Mediterrane Grenaille-Kartoffeln:

10-12 kleine Kartoffeln (am besten Sorte Grenaille)

mediterrane Gewürze (italienische Kräuter oder Kräuter der Provence)

Rosenpaprika scharf

Paprika edelsüß

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1-2 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.

Mediterrane Grenaille-Kartoffeln:

1. Kartoffeln gut waschen und ca. 15-20 min kochen. Danach halbieren.

2. Aus den angegebenen Gewürzen eine Mischung zubereiten und die Kartoffelhälften damit bestreuen.

3. Die gewürzten Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl nach Geschmack braten.

Hinweise:

Die mediterrane Mischung erst einmal ausprobieren. Die Geschmäcker sind hier doch sehr unterschiedlich.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Schwertfisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023