



Fisch Rezepte

Schwertfisch mit rohen Bratkartoffeln

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 Schwertfischsteaks vom Rücken à 200 g

für die Marinade:

400 ml Sojasauce, 1 EL Balsamico, 3-4 EL Olivenöl

2 Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer, den Saft 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen

1 Prise Oregano, 1 Chilischote

für die Bratkartoffeln:

1.000 g festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Butterschmalz, Salz, Knoblauchpfeffer

Zubereitung

1. **die Marinade zubereiten:**
2. Zunächst die Petersilie, die Chilischote und die Knoblauchzehe fein hacken.
3. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazu geben und gut vermischen.
4. Nun das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und dem Chili abschmecken.
5. Die Schwertfischsteaks in die Marinade legen und die Marinade gut auf den Thunfischsteaks verteilen.
6. Das Ganze nun im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen.
7. **die Bratkartoffeln zubereiten:**
8. Einen Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und für kurze Zeit in kaltes Salzwasser legen, um die Stärke zu reduzieren.
9. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
10. Jetzt das Wasser von den Kartoffeln durch ein Sieb abtropfen lassen.
11. Nun das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinzufügen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen.
12. Nach ca. 8-10 Minuten die Zwiebeln hinzugeben und das Ganze mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen.
13. Jetzt die Kartoffeln noch für weitere 8-10 Minuten braten. Damit sie schön braun werden, dieses Mal die Pfanne nicht zudecken.
14. **die Schwertfischsteaks zubereiten:**
15. Die marinierten Schwertfischsteaks nun ohne zusätzliches Fett in die vorgeheizte Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten (je nach Dicke der Steaks) braten.
Tipp: an den Seiten der Steaks kann man gut erkennen, wie weit das Fleisch bereits durchgegart ist. Der Fisch sollte in der Mitte noch rosa sein.
16. Die Schwertfischsteaks mit den Bratkartoffeln auf vorgewärmten Tellern servieren



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Das Fleisch des Schwertfisches ist rosa, äußerst schmackhaft und eine gefragte Delikatesse. Es ist fest und sehr mager, es ähnelt dem Fleisch eines Thunfisches. Es wird frisch oder gefroren vermarktet und für Steaks, Konserven, Sashimi oder Teriyaki genutzt.