

Fisch Rezepte

Schwertfisch mit Kapern Zitronensauce

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch

4	Scheib. Schwertfisch, à 180 g	- Butter
1	Zitrone; den Saft	Cayennepfeffer
1 Essl.	Kapern	1 Bund Petersilie
1 kleine	Salatgurke	125 ml Fischfond
	Salz	4 Essl. Trockener Weißwein
2 mittelgr.	Möhren	10 Essl. Kreta-Olivenöl
20 g	Olivenöl-Margarine oder	

Fischscheiben waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kapern kurz wässern, abtropfen lassen und grob hacken. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Hälften in kleine Würfel schneiden.

Margarine oder Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Möhren darin anschwitzen. Mit Wasser knapp bedecken und einkochen lassen. Die Gurkenwürfel dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und zum Schluss untermischen. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Fischfond und Weißwein auf ein Drittel einkochen. Von der Kochstelle nehmen, den restlichen Zitronensaft dazugeben und nach und nach acht Esslöffel Olivenöl mit dem Stabmixer unter die Sauce mixen. Die Kapern unterziehen, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Das restliche Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen, die Fischscheiben hineinlegen und im heißen Backofen unter Wenden in fünf bis sechs Minuten garen.