

Frisch gekocht
Mittwoch, 28. September 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Schwertfisch mit geschmortem Karfiol

25 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

Olivenöl, 1 mittelgroßer Karfiol (in Röschen zerpfückt), Salz, Pfeffer, 1 große Prise gemahlener Zimt, 1 mittelgroße Zwiebel (dünn geschnitten), 1 frisches Lorbeerblatt (oder 2 getrocknete), 2 Zimtstangen, 3 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Rotweinessig, 470 ml Wasser, 2 Zweige Thymian, 2 TL Dijon-Senf, 4 Schwertfischsteaks à 250 g, 1 EL Kapernbeeren, grüne Oliven, Meersalz. Nach Geschmack Rosinen, getrocknete Marillen (oder Datteln), Pinienkerne.

Zubereitung

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Karfiolröschen einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zimt bestäuben. Den Karfiol in 2 bis 3 Minuten zu goldener Farbe schwenken. Die Zwiebel, die geviertelten Tomaten und das Tomatenmark zugeben und etwas köcheln lassen. Senf, Lorbeerblatt und Zimtstangen zugeben. Mit Essig ablöschen und mit Wasseraufgießen. Die Pfanne halb zudecken und den Karfiol bei mittlerer Hitze weich schmoren. Danach von der Hitze nehmen, Lorbeerblätter und Zimtstangen herausnehmen. Für ein süß-saures Gericht können Sie zum Karfiol eine Handvoll Rosinen, Datteln oder getrocknete Marillen sowie einige Pinienkerne hinzufügen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Den Schwertfisch beidseitig mit Salz würzen und einlegen. Grüne Oliven, Kapernbeeren und Thymian zugeben und die Fischsteaks auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Die Steaks für ein paar Minuten rasten lassen und mit dem geschmorten Karfiol servieren. Mit einer Prise Meersalz vollenden.