

**Frisch gekocht**  
**Montag, 14. November 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

## Schwertfischbraten

**30 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht**



### Zutaten für 6 Personen

Für die Marinade: 1 Orange (unbehandelt), 250 ml Portwein, ½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL gemahlener Kardamom, Thymian.

800 g Schwertfisch, 300 g Stangensellerie, 3 Zwiebeln, 100 ml Olivenöl, 100 ml Orangensaft, 300 g gegarte Maroni (geschält), 4 Mandarinen, 1 Knoblauchzehe, Minze, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch grob schneiden, die Orange dünn abschälen und den Saft auspressen. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und über den Fisch verteilen. Den marinierten Fisch mit Frischhaltefolie bedeckt 12 Stunden kalt stellen.

Die Maroni ohne Öl in einer Pfanne anbraten. Beim Stangensellerie eventuell vorhandene holzige Fäden abziehen. Sellerie in kleine Stücke schneiden, Selleriegrün aufbewahren. Gemeinsam mit den gewürfelten Zwiebeln und etwas Olivenöl zu den Maroni geben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Orangensaft ablöschen.

Die Mandarinen schälen und mit einem Messer quer halbieren. In etwas Olivenöl anbraten, eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten und mit frischen Minzeblättern aromatisieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Schwertfisch darin beidseitig scharf anbraten. Das Selleriegrün mitbraten. Den Marinierfond zugießen und den Fisch immer wieder damit übergießen. Den Schwertfisch aus der Pfanne nehmen und dünn aufschneiden. Mit dem Maroniragout und den Mandarinen servieren.