Schwertfisch "a ghiotta"

Kategorie:	05) Fisch/Meeresfrüchte	Vorbereitungszeit:	00:15
Rezept Nr	747	Garzeiten:	00:20
Portionen:	4	Jahreszeit:	Sommer

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Schwertfisch	600	Gramm	4 Scheiben	
Tomaten	4	Stück	oder Dosentomaten	
Knoblauch	3	Zehen		
Oregano				
Petersilie				
Salz/Pfeffer				
Olivenöl	0,2	Liter		
Zwiebeln	2	Stück	groß	
Kartoffeln	500	Gramm	festkochend	
Stangensellerie	1	Stück	ca. 10 cm	
Kapern	20	Gramm	Salzkapern	
Oliven	16	Stück	grün oder weiß (bitter)	Leucolea

Zubereitung

Der Schwertfisch wird besonders in Sizilien geschätzt und dieses Fischgericht "aus der Pfanne" kommt auch aus der Gegend von Messina.

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, im Weißwein weich kochen Dann für ca. 5 Minuten den kleingeschnittenen Stangensellerie mitdünsten. Den Weißwein weitgehend einkochen. Oft werden für dieses Gericht Tropea-Zwiebeln verwendet oder auch Wildzwiebeln (lampascioni). Diese Zwiebel passen sehr gut, weil sie leichte Bitterstoffe haben. Zusammen mit weißen Oliven wird das jedoch evtl. zu viel.

2. Die Zwiebeln salzen, pfeffern und mit dem Olivenöl übergießen. Die Schwertfisch-scheiben dazugeben und die kleingehackten Knoblauchzehen darüber verteilen und mit den geschälten Tomaten belegen. Mit Oregano und kleingeschnittener Petersilie würzen.

3. Die Kartoffeln mit der Schale garen, schälen und noch einige Minuten mit dem Fisch vor dem Servieren mitkochen. Die entsalzten Kapern zugeben.

3. Den Fisch ca. 20 Minuten simmern lassen, abschmecken und wenn möglich, im Kochgeschirr servieren. Evtl. noch einige entkernte, weiße Oliven (Leucocarpa/Leucolea) mitkochen, wenn man sie bekommt. Auf Grund ihrer Bitterstoffe bereichern sie die Aromapalette dieses Gerichts und bilden einen schönen Gegensatz zu der Süße der Zwiebeln und der Säure von Wein und Tomaten.

Dazu passen sizilianische Weißweine wie der Grillo, Etna bianco oder Regaliali bianco.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Notizen

© ea für