


 Hauptspeise



Gebratener Schwertfisch mit Caponata

 30 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 532 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Stk Schwertfisch à 200g

1 Zwiebel, rot

4 Knoblauchzehen

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

0,50 Bund Petersilie

50 g getrocknete Tomaten

50 g Oliven, schwarz

1 El Kapern

1 El Rosinen

1 El Tomatenmark

100 ml Weißwein

150 ml Gemüsefond

1 Aubergine

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Paprika rot und gelb entkernen und klein schneiden. Petersilie fein hacken. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Oliven halbieren.
- 2** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen. Paprika, Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern und Rosinen hinzugeben. Knoblauch hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Gemüsefond hinzugeben, ebenfalls einkochen lassen. Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Aubergine abwaschen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Schwertfisch abwaschen, trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schwertfisch darin von beiden Seiten 3-4 Min. braten. Thymian und restliche Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Schwertfisch mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Schwertfisch und Auberginen auf Tellern anrichten. Caponata

4 Zweige Thymian

darüber verteilen. Parmesan reiben und darüber streuen.

50 g Parmesan

2 Ei Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	323kJ /78kcal	2.227kJ /532kcal
Fett	3g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	4g	26g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	7g	45g
Salz	1g	5g