Rezept

Cajun-Schwertfisch

Ein Rezept von Cajun-Schwertfisch, am 03.06.2025

Zutaten

4	Schwertfischsteaks (je ca. 150 g)
2 TL	Cajun-Gewürz
1	reife Cantaloup-Melone
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 5 cm)
	½ Bund Zitronenmelisse
	je 4 EL Weißweinessig und Limettensaft
	Salz
2 EL	Öl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	große rote Chilischote
4 EL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen. Den Fisch kalt abwaschen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Cajun-Gewürz einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. In die Form setzen und 20 Min. im Ofen (Mitte) garen.

2. Inzwischen die Melone in Spalten schneiden, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch 1 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

3. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, Ingwer, Chili und 1 Prise Salz unterrühren. Mit Essig und Limettensaft ablöschen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung warm mit Melisse und Frühlingszwiebeln unter die Melonenstückchen mischen. Zum Schwertfisch servieren.