

Rezept

Schwertfisch mit Paprika

Ein Rezept von Schwertfisch mit Paprika, am 05.12.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	2	rote Paprikaschoten
4 EL	Olivenöl	4 EL	Pinienkerne
4 EL	Rosinen		Salz
	weißer Pfeffer aus der Mühle	4	Schwertfischfilets (à ca. 180 g, ersatzweise Kabeljau oder Rotbarsch)
200 g	Instant-Couscous	2 EL	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl leicht erhitzen. Die Pinienkerne und die Rosinen darin unter Röhren ca. ½ Min. leicht anbraten, dann mit einem Schaumlöffel wieder herausnehmen. Die Zwiebeln und die Paprikastreifen in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im verbliebenen Fett unter häufigem Röhren bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen die Fischfilets waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Die Filets mit Salz und Pfeffer einreiben. Das restliche Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne ganz leicht erhitzen. Die Schwertfischfilets darin auf jeder Seite je nach Dicke 4-5 Min. braten.
4. Parallel dazu den Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten und kurz quellen lassen. Essig, Rosinen und Pinienkerne unter die Paprikastreifen rühren. Das Gemüse abschmecken, mit dem Fisch und dem Couscous anrichten.