

Rezept

Schwertfisch mit Tomatensauce

Ein Rezept von Schwertfisch mit Tomatensauce, am 15.12.2025

Zutaten

4	Knoblauchzehen	1/2-1 Bund	Koriandergrün
1 TL	Kreuzkümmel	1 TL	scharfes Paprikapulver (Rosenpaprika)
3 EL	Zitronensaft	6 EL	Olivenöl
4 Stück	Schwertfischfilet (à ca. 150 g; ersatzweise anderes Fischfilet, z.B. Thunfisch)	1	Gemüsezwiebel
	Salz	1 Dose	gehackte Tomaten (400 g)
			Pfeffer
2 EL	Kapern (Glas)	4 EL	gehackte Oliven
	breite ofenfeste Form mit Deckel oder Alufolie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Beides zusammen mit dem Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zitronensaft im Mixer pürieren. 5 EL Olivenöl nach und nach untermixen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Fischfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Koriander-Knoblauch-Mischung einstreichen und in die breite ofenfeste Form legen.
3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin leicht anbraten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Kapern und die Oliven einrühren, die Sauce abschmecken und über die Fischfilets verteilen.
4. Die Form mit einem passenden Deckel oder mit Alufolie abdecken. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) je nach Dicke der Fischfilets in 20-22 Min. garen.