Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Schwertfisch mit Vinaigrette

Ein Rezept von Schwertfisch mit Vinaigrette, am 14.11.2026

Zutaten

2 Scheiben	Schwertfisch, à 150 g
4 TL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 EL	Kapern
	je 1 rote, orange und gelbe Paprikaschote
	Außerdem: Dampfgareinsatz
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
	½ Bund glatte Petersilie
1 TL	gehackter frischer Oregano
1	große Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Fischscheiben kalt abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dämpfeinsatz mit Alufolie auslegen und mit 1 TL Olivenöl einpinseln. Die Fischscheiben nebeneinander hineinlegen.

2. Den Zitronensaft mit 1 TL Olivenöl mischen. 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen mit den Kapern hacken, unter die Vinaigrette rühren, diese auf dem Fisch verteilen.

3. In einen zum Dämpfeinsatz passenden Topf zwei Finger breit Wasser füllen und aufkochen, die Hitze herunterschalten. Den Dämpfeinsatz darübersetzen. Den Fisch 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze garen, 5 Min. vor Garzeitende den Oregano auf den Fisch streuen.

4. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen, den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Paprikastreifen zufügen und in 5 Min. bissfest dünsten. Das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fisch servieren.