Rezept

Schwertfischspieße mit Zitronensauce

Ein Rezept von Schwertfischspieße mit Zitronensauce, am 08.06.2025

Zutaten

750 g	Schwertfischfilet
3 EL	Zitronensaft
	Salz
1	unbehandelte Zitrone
3	Knoblauchzehen
100 ml	bestes Olivenöl
	Zucker
6 EL	Olivenöl
24	frische Lorbeerblätter
6	schwarze Oliven
2	Stängel Petersilie
	Salz
	Pfeffer
8	lange Holzspieße (20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und sorgfältig mit den Fischwürfeln mischen. Zugedeckt 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen für die Sauce die Oliven entsteinen und sehr klein würfeln. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale von einer Hälfte, am besten mit einem Zestenreißer, abraspeln, den Saft der ganzen Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und mit ¼ TL Salz im Mörser fein zerreiben. Nach und nach das Olivenöl unterarbeiten. Den Zitronensaft unterrühren. Olivenwürfelchen, gehackte Petersilie und Zitronenzesten untermischen. Die Zitronensauce mit Pfeffer und 1 Msp. Zucker abschmecken.

3. Die Lorbeerblätter waschen und trockentupfen. Die Spieße wässern. Fischwürfel und Lorbeerblätter im Wechsel auf die Spieße stecken.

4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin portionsweise unter Zugabe des restlichen Öls bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten, gelegentlich wenden. Die Spieße salzen und mit der Sauce servieren.