

Schwertfisch mit Olivenpüree und geschnitzten Zucchini



Zutaten für 3-4 Personen:

400 g Schwertfisch

1 EL Mehl

1 TL Salz

Paprika rosenscharf

1 EL Olivenöl

30 ml Weißwein

Zucchini:

2 mittlere Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprika rosenscharf

2 EL Olivenöl

100 ml Sahne

1 geh. TL Gemüsebrühpulver

Olivenpüree:

Instant-Püree

schwarze Oliven

1. Schwertfisch in dünne Scheiben schneiden (ca. 1 cm dick).

2. Mehl, Salz und Paprika mischen und die Fischeiben darin wälzen.

3. Fischeiben in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl braten. Nicht zu lange - sie sollen gerade durch sein.

4. Fisch in Alufolie warm halten. Bratensatz mit Weißwein ablöschen.

Zucchini:

1. Zucchini längs vierteln und in ca. 5 cm lange Abschnitte teilen. Salzen, pfeffern und mit Paprika rosenscharf würzen. In Olivenöl braten.

2. Mit Gemüsebrühpulver gewürzte Sahne zugießen, etwas einköcheln lassen.

Olivenpüree:

1. Instant-Püree nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Schwarze Oliven entkernen, in Stückchen schneiden und unterheben.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, Schwertfisch, französisch