



Schwertfisch mit Tomaten-Paprika-Sauce und Oliven

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Schwertfischsteaks (je 180 – 220 g schwer und 2,5 cm dick)
- 80 g entsteinte schwarze Oliven (vorzugsweise Kalamata-Oliven), abgetropft, längs halbiert
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 Dose geschälte italienische Eiertomaten (400 g)
- 4 EL fein gehackte Petersilienblätter
- 1 1/2 EL Rotweinessig
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1 rote Paprikaschote (200 - 220 g)
- 1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitung

1. Den Grill für direkte starke Hitze (230–290 °C) vorbereiten.

2. Die Paprikaschote über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 10–12 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden, bis ihre Haut rundherum schwarz ist und Blasen wirft. In einer mit Frischhaltefolie abgedeckten Schüssel etwa 10 Minuten ausdampfen lassen. Die verkohlte Haut der Paprika abziehen, Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen, anschließend das Paprikafruchtfleisch in Streifen schneiden.

3. In einer mittelgroßen Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Chiliflocken etwa 1 Minute darin andünsten, bis es duftet. Tomaten, Wein und Oregano zufügen, aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe 5 Minuten köcheln lassen. Paprikastreifen, Oliven, Essig, $\frac{3}{4}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer untermischen. Die Sauce ohne Deckel auf mittlerer bis kleiner Stufe 10–12 Minuten einköcheln lassen, mit einem Holzlöffel gelegentlich umrühren und die Tomaten dabei zerkleinern.

4. Die Schwertfischsteaks großzügig mit Öl einpinseln und gleichmäßig mit insgesamt $\frac{3}{4}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer würzen. Über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 5–7 Minuten grillen, bis sie im Kern nicht mehr glasig, aber noch saftig sind, dabei einmal wenden. Auf einzelnen Tellern mit etwas Sauce anrichten und mit Petersilie garniert sofort servieren.

TIPP: Anstelle des Schwertfischs können Sie auch andere Fische mit festem, weißem Fleisch, beispielsweise Heilbutt oder Seeteufel, verwenden. Die Grillzeit je nach Dicke der Steaks entsprechend angleichen.

Zubehör: feuerfeste Auflaufform **Vorbereitungszeit** 30 Min. **Grillzeit** 5 - 19 Min.