

## Toskanischer Schwertfisch

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 4         | Schwertfisch-Koteletts    |
| 1         | Zitrone                   |
| 2 Stangen | Staudensellerie           |
| 1         | Zwiebel                   |
| 1 Zehe    | Knoblauch                 |
| 100 g     | Oliven, schwarze          |
| 400 g     | Tomaten                   |
| 1 Bund    | Petersilie, glatte        |
| 2         | Lorbeerblätter            |
| 2 EL      | Kapern                    |
| 4 Stängel | Basilikum                 |
| 100 ml    | Weißwein                  |
|           | Salz und Pfeffer, schwarz |
|           | Öl                        |



Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Sellerie waschen und würfeln.

Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Oliven entsteinen und halbieren

Tomaten häuten

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Petersilie andünsten. Tomaten, Oliven, Kapern, Lorbeerblatt und Wein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne noch etwas Olivenöl erhitzen, darin den Fisch von jeder Seite ca. 5 Min. braten. (Die Steaks habe ich von jeder Seite ca 1min scharf angebraten und danach jeweils 3 min bei kleiner Flamme nachgaren lassen.) Wenn der Fisch zu lange brät, wird er trocken und verliert seinen Geschmack.

Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Als Beilage eignen sich Reis, Spaghetti, Kartoffeln oder einfach nur Baguette.