

## RAFFINIERTE & LEICHTE SOMMERKÜCHE

- REZEPTE-SAMMLUNG -

### SCHWERTFISCHSTEAK MEDITERRAN

#### Rezept für 4 Personen

4 Steaks vom Schwertfisch, à 150 g  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Cayennepfeffer  
1 Dose Tomaten, in Stücken  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
4 TL Kapern (aus dem Glas)  
1 Schuss Wein, weiß, trocken  
etwas Mehl  
etwas Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Zucker  
etwas Petersilie, frisch gehackt

#### ZUBEREITUNG

1. Die Schwertfischsteaks waschen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Den Knoblauch fein würfeln, die Zwiebel in feine Streifen schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Tomaten dazugeben und die Sauce 10 Minuten einköcheln lassen.
3. Inzwischen den Fisch trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Cayenne würzen und in Mehl wenden. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Schwertfischsteaks von jeder Seite 6-8 Minuten braten.
4. Die Kapern zur Tomatensauce geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.  
Die Steaks auf der Tomatensauce anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren

Das **JASO** Team wünscht Ihnen Guten Appetit!

SOMMER - SONNE - SONNENSCHEN  
KOCHGENUSS AUF LEICHTE ART