

Rezept des Monats

Mai 2010

Schwertfisch mit Mangold und Roter Beete

für 4 Personen:

800 gr. Schwertfischsteaks
1 unbehandelte Orange
2 TL Koriandersamen
800 gr. Mangold
1 Zwiebel (am besten eine rote), 1 Knoblauchzehe
200 gr gekochte Rote Beete (vakuumiert)
3 TL feiner Dijon-Senf, 3 EL Balsamico, 3 EL Walnussöl
Olivenöl, Meersalz, weißer Pfeffer, 1 EL kalte Butter
1 TL kräftiger Honig

Die Orangenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Korianderkörner in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und zerstoßen. Die Orangenschale, den Koriander und 1 EL Olivenöl durchmischen und die Schwertfischsteaks mit der Würzmischung bestreichen, kalt stellen.

Den Mangold putzen und die Stiele kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in 2 EL Olivenöl zusammen mit den Mangoldstielen anschwitzen. Mit dem Honig überziehen. Mit dem Orangensaft ablöschen, die Blätter hinzugeben und etwas schmoren. Zum Schluss die kalte Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rote Beete in grobe Stücke schneiden und im Topf erhitzen. Mit dem Senf und dem Balsamico in einem hohen Gefäß pürieren, nach und nach 3 EL Nussöl und 5 EL gutes Olivenöl hinzugeben. Je nach Geschmack etwas Flüssigkeit (z.B. den Saft der Roten Beete) hinzugeben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch kurz grillen oder scharf von beiden Seiten anbraten, so dass er in der Mitte noch saftig bleibt. Dann Salzen und mit dem Mangold und der Rote-Beete-Sauce anrichten.