

Schnitzel vom Schwertfisch

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 14.12.2024

Rezept (für 2 Personen):

1 Scheibe, 2 cm (ca. 350 g)	Schwertfisch
3 geh. EL	Butter
1	Ei
1 geh. EL	Mehl
3 geh. EL	Semmelmehl
1 gestr. EL	Petersilie, getrocknet
½ TL	Pfeffer, gemahlen



Eine Gericht, das sowohl den Fischliebhaber als auch den Freund des klassischen Wiener Schnitzels gerade an Festtagen zu begeistern vermag. Eigentlich war das eine ganz spontane Idee, die meiner Frau an der Fischtheke im Supermarkt kam. Was soll ich sagen? Die Sache war ganz einfach zuzubereiten hat sich dann wunderbar bewährt. Deshalb nun dieses Fischrezept.

Der bis zu 1,9 Meter lange, in den offenen Meeren lebende **Schwertfisch**, dessen Nasenspitze zu dem charakteristischen langen Speer ausläuft, ist ein Knochenfisch und somit frei von Gräten. Sein Körper wird zumeist in Scheiben zerteilt (siehe Bild), wovon eine einzige, die ungefähr 2 cm Dicke haben sollte (ca. 350 g), für zwei Portionen gut ausreicht. Schwertfisch hat ein recht festes Fleisch, das eine gewisse Garzeit bei nicht zu viel Hitze erfordert. Deshalb die Idee mit der Panade!

Zubereitung des Schwertfisch-Schnitzels

Die Fischeibe wird mit kaltem Wasser abgespült und mit Küchenpapier trocken getupft. Das Rückgrat in der Mitte der Scheibe sowie die eventuell vorhandenen Rippenstücke werden entfernt, so dass zwei halbmond-förmige „Schnitzel“ entstehen. Die dunkle, etwas ledrige Außenhaut belassen wir an den Stücken. Sie wird beim Garen weich und zart.

In einem Suppenteller wird ein Ei aufgeschlagen und mit etwas gemahlenem Pfeffer verrührt. In einem zweiten Teller wird das Mehl (1 EL) mit dem Semmelmehr (3 EL) und dem getrockneten Petersilie ($\frac{1}{2}$ TL) verrührt.

Jedes Schnitzel wird zwei Mal zuerst im Ei und dann in der Semmelmehl-Zubereitung gewendet, damit eine ziemlich dicke Panade entsteht. Das, was man bei einem Kalbschnitzel ja eher nicht möchte, nämlich eine fette Panade, ist bei dem mageren Fischfleisch aber durchaus angebracht.

Sodann werden die beiden Fische Schnitzel in einer Pfanne in 3 EL geschmolzener Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für 4 bis 5 Minuten gegart, wobei sich die Panade deutlich bräunen sollte. Fertig!

Als Beilage reichen wir Pommes Frites (was sonst würde man zu einem schönen Schnitzel essen wollen?), die wir frisch aus festkochenden Kartoffeln und einigen EL Sonnenblumenöl zubereitet haben, sowie einen frischen Gurkensalat.

