



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillter Schwertfisch mit Blumenkohlsalat in Avocado-Zwiebelvinaigrette

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 0,5 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Schwertfischsteaks, à ca. 150 g
- 1 Blumenkohl, ca. 1 kg
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL frische Minze, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Schwertfisch mit Blumenkohlsalat in Avocado-Zwiebelvinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|-------------|---------------------|----------|
| 29,3 g Fett | 10,5 g Kohlenhydrate | 36 g Eiweiß | 9,4 g Ballaststoffe | 454 kcal |
|-------------|----------------------|-------------|---------------------|----------|

Brennwert

Gegrillter Schwertfisch mit Blumenkohlsalat in Avocado-Zwiebelvinaigrette:

Den Blumenkohl putzen und in möglichst große Röschen teilen. in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Die Schale von 1/2 Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Zitronenschale und den Saft in einer Schüssel mit 1 TL Kreuzkümmel und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zu einer Marinade verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl in die Schüssel geben und mit der Marinade vermischen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Avocado fein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und die Avocadowürfel damit marinieren.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelstreifen zu den Avocados geben und alles mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet**, 2 EL Weißweinessig, 1/2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlröschen aus der Marinade nehmen und direkt auf dem Grillrost oder in einer Grillschale etwa 8 Minuten auf dem Grill anrösten.

Den gegrillten Blumenkohl mit 2 EL frischer, fein geschnittener Minze in die Avocado-Zwiebelvinaigrette geben und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 4 Schwertfischsteaks auf dem Grill von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten grillen.

Den Blumenkohl und den Fisch mit der Vinaigrette auf Tellern anrichten.