



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillter Schwertfisch mit Zitronenmarinade und Gemüsesalat

- 4 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 8 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Bund grünen Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 kleine Zucchini
- 2 kleine Tomaten
- 3 EL Balsamico-Essig
- 4 Schwertfischsteaks, à 160 g
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Zitrone, Saft frisch gepresst
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige Oregano
- 2 getrocknete Chilischoten, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillter Schwertfisch mit Zitronenmarinade und Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,5 g Fett	8,2 g Kohlenhydrate	36,3 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	398 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gegrillter Schwertfisch mit Zitronenmarinade und Gemüsesalat** Von 1 Bund grünem Spargel die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen dritteln. 1 rote Paprika vierteln, Stiel und Kerne entfernen und die Paprikaviertel in mundgerechte Stücke schneiden. 2 kleine Zucchini sowie 2 kleine Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne **2 EL GEFRO Natives Oliven Extra** erwärmen, das Gemüse, bis auf die Tomaten, in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten anbraten. Mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen und in eine Schüssel geben.

Die Tomatenscheiben unter den Gemüsesalat mischen und diesen mit 2 weiteren EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** sowie **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

4 Schwertfischsteaks á 160 g mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln und etwa 6 - 8 Minuten grillen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. 2 Knoblauchzehen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin andünsten bis sie leicht Farbe bekommen. Mit dem frisch gepressten Saft einer halben Zitrone ablöschen und 4 EL klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen. Die Minze- und die Oreganoblätter ( jeweils 2 Zweige) von den Stielen zupfen und in die Marinade geben, mit **GEFRO Kräuterwürze** sowie 2 getrockneten, fein gehackten Chilischoten abschmecken.

Die Schwertfischsteaks auf einer Platte anrichten und mit der warmen Marinade begießen. Mit dem Gemüsesalat servieren.