



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 0,5 EL Honig
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Schwertfischsteaks, à ca. 150 g
- 1 Blumenkohl, ca. 1 kg
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 0,5 Scheiben Bio-Zitrone
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL frische Minze, fein geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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:

1 Blumenkohl vorbereiten:

Blumenkohl putzen und in große Röschen teilen.

In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abgießen und kalt abschrecken.

Gut abtropfen lassen.

2 Blumenkohl marinieren:

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

Zitronenschale und -saft mit 1 TL Kreuzkümmel und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl in die Marinade geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Avocado-Zwiebelvinaigrette anrühren:

1 Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Die Avocado fein würfeln und sofort mit dem Saft einer Limette marinieren.

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

Zu den Avocadowürfeln geben und alles mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet, 2 EL Weißweinessig, 1/2 EL Honig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Blumenkohl grillen:

Die marinierten Blumenkohlröschen aus der Marinade nehmen und auf dem Grill oder in einer Grillschale ca. 8 Minuten anrösten.

Die gegrillten Röschen anschließend mit 2 EL fein geschnittener Minze zur Avocado-Zwiebelvinaigrette geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

5 Schwertfisch grillen:

4 Schwertfischsteaks auf dem Grill von jeder Seite ca. 2-3 Minuten grillen.

6 Servieren:

Den aromatischen Blumenkohlsalat zusammen mit dem gegrillten Schwertfisch auf Tellern anrichten und genießen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wird der Blumenkohl vor dem Grillen leicht diagonal eingeschnitten, nimmt er später noch intensiver das Zitronen-Kreuzkümmel-Aroma auf.