



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 Zitronenmarinade und Gemüsesalat

- 4 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 8 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Bund grünen Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 g 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 findest du unter 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

1 Gemüse vorbereiten:

Von 1 Bund grünem Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen dritteln.

1 rote Paprika vierteln, Stiel und Kerne entfernen, die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden.

2 kleine Zucchini und 2 kleine Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Gemüse anbraten:

In einer großen Pfanne GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen.

Das Gemüse, bis auf die Tomaten, hineingeben und ca. 5 Minuten anbraten.

Mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen und in eine Schüssel geben.

Die Tomatenscheiben untermischen und den Gemüsesalat mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra sowie GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

3 Schwertfisch grillen:

4 Schwertfischsteaks à 160 g mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln.

Etwa 6 - 8 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Zitronenmarinade zubereiten:

2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin leicht andünsten, bis er Farbe bekommt.

Mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und 4 EL klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben.

Die Blätter von je 2 Zweigen Minze und Oregano abzupfen, in die Marinade geben und mit GEFRO Kräuterwürze sowie 2 fein gehackten, getrockneten Chilischoten abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Schwertfischsteaks auf einer Platte anrichten, mit der warmen Zitronenmarinade begießen und zusammen mit dem Gemüsesalat servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein noch intensiveres Aroma den Schwertfisch 30 Minuten vor dem Grillen in der Zitronenmarinade ziehen lassen - dadurch wird das Fleisch besonders zart und aromatisch.

Variante: Statt Schwertfisch können Sie auch Thunfisch- oder Lachssteaks verwenden - die Zubereitung bleibt gleich.

Beilagen-Tipp: Der mediterrane Gemüsesalat schmeckt auch kalt hervorragend und passt ideal zu gegrilltem Hähnchen oder Garnelen.

Nicht vergessen: Kurz vor dem Servieren etwas frische Zitronenschale über den Fisch reiben - das sorgt für ein besonders frisches Finish.