



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 Bio Olivenöl Nativ 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

#### 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.