

DECHANT

SEIT 1863



Fischladen & Restaurant



Dechant · Fischladen & Restaurant
Hauptstraße 20 · 82319 Starnberg · Tel.: 08151-12106

*Meine
Empfehlung*

Gegrillter Schwertfisch oder Thunfisch

Zutaten Marinade

(für 4 Pers.)

- 200 ml Olivenöl
- 4 Salbeiblätter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stängel Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- gemischte Kräuter
(z.B. der Provence)
- Salz, Pfeffer,
Zitronensaft

Zubereitung

Olivenöl, Salbeiblätter, Lorbeerblatt, den zerpfückten Rosmarin, die kleingeschnittenen Knoblauchzehen und die Schalotten, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Den Schwertfisch darin einlegen und zugedeckt 6 Std. im Kühlschrank marinieren (dabei den Fisch ab und zu wenden). Den Fisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und je nach Dicke 2-3 Min. auf jeder Seite grillen. Da der Schwertfisch sehr mager ist, sollte er eher medium zubereitet werden. Als Beilage empfehlen wir Tomatennudeln und grüner Salat.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr

Peter Dechant