

DECHANT

SEIT 1863



Gegrillter Schwertfisch -alternativ Thunfisch-

Stammhaus

Hauptstr. 20 Starnberg
08151-12106

Filiale

Marienstr. 2 Aufkirchen
08151-51500

www.dechants-fischladen.de

Zutaten

(für 4 Personen)

**Schwertfischfilet
(Thunfisch)**
4 St á 200-250 g

250 ml Olivenöl
4 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter
1 Stängel Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
gemischte Kräuter
(z.B. der Provence)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

Salbei- und Lorbeerblätter, Olivenöl, den zerpfückten Rosmarin, die kleingeschnitten Knoblauchzehen und Schalotten, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Den Schwertfisch darin einlegen und zugedeckt 6 Stunden im Kühlschrank marinieren. (Dabei den Fisch nach der Hälfte der Zeit wenden) Den Schwertfisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und je nach Dicke 2-3 Minuten auf jeder Seite grillen. (Wenn Sie alternativ Thunfisch verwenden, sollte dieser eher medium zubereitet werden, da er noch magerer ist und sehr schnell trocken wird.)

Als Beilage empfehlen wir Tomatennudel und Grünen Salat.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen Ihr
Dechants Fischladen Team

