

Schwertfischsteak mit Gurken-Petersilien-Salsa

Rezept von Meta Hildebrand



Schwertfischsteak mit Gurken-Petersilien-Salsa

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 20 Minuten

Pro Person:

4 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiss, 26 g Fett; 401 kcal

Zutaten:

- 2 Schwertfischsteaks à 180–200 g
- 50 g Blattpetersilie
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Olivenöl
- 15 g Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Etwas Öl für den Fisch

Zubereitung:

1. Petersilie waschen, kurz in kochendes Wasser geben und sofort herausnehmen und im Eiswasser abschrecken.
2. Salatgurke waschen, rüsten und klein schneiden, Knoblauch schälen, Petersilie, Gurke, Knoblauch, Zitronensaft und Öl in einen Mixbecher geben

und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schwertfisch trocken tupfen und mit etwas Öl einreiben. Die Grillpfanne aufheizen, den Schwertfisch in der heißen Pfanne auf beiden Seiten für ca. 2 Minuten pro Seite kurz anbraten, er soll innen noch etwas rosa und glasig sein. Würzen mit Salz und Pfeffer (falls das Steak dicker ist, einfach etwas länger in der Grillpfanne lassen).
4. Salsa auf den Teller geben und den Schwertfisch darauf anrichten.

Tipp: Dazu passt ein Stück Brot oder nach Wunsch etwas Reis. Frisch, leicht und schnell soll das Gericht sein.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.