

Rezept

Schwertfisch mit Zitronen-Oregano-Sauce

Ein Rezept von Schwertfisch mit Zitronen-Oregano-Sauce, am 22.09.2023

Zutaten

4 Scheiben	Schwertfisch (je ca. 180 g)		Salz
	Pfeffer	10 EL	Olivenöl
	1/2 Bund Petersilie		1/2 Bund Oregano
1	Knoblauchzehe		Saft von 2 Zitronen
	Zucker		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill auf höchster Stufe anheizen. Die Schwertfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2-3 EL Öl einpinseln.

2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und halbieren.

3. Den Schwertfisch unter die heißen Grillschlangen schieben und etwa 8 Min. grillen, dabei einmal wenden.

4. Inzwischen 50 ml Wasser und den Zitronensaft mit dem Knoblauch erwärmen, nach und nach das übrige Öl mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Knoblauch rausfischen und die Kräuter untermischen. Die Sauce mit dem Schwertfisch servieren.