

Rezept

# Schwertfischsteak mit Passionsfrucht, Papaya und Vanille

Ein Rezept von Schwertfischsteak mit Passionsfrucht, Papaya und Vanille, am 19.04.2024

## Zutaten

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1</b> Schwertfischsteak (ca. 400 g, etwa 3,5 cm dick) | Vanillesalz mit Curry    |
| <b>1 EL</b> Pflanzenöl                                   | <b>1</b> Passionsfrucht  |
| ½ Papaya (220 g)   | <b>60 ml</b> Orangensaft |
| <b>3 EL</b> Olivenöl                                     | 1-2 Zweige Koriandergrün |
| Klarsichtfolie   |                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit Vanille-Curry-Salz würzen.
2. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und den Fisch darin auf jeder Seite 1/2 Min. braten; auch die flachen Seiten kurz anbraten. Den Fisch in eine ofenfeste Form legen, mit Folie abdecken und im Ofen (Mitte) in 30 Min. glasig garen.
3. Die Passionsfrucht halbieren. Fruchtfleisch mit Saft und Kernen in eine Schüssel geben. Die Papaya entkernen, schälen, klein würfeln und mit der Passionsfrucht, Orangensaft und Olivenöl mischen. Die Marinade kurz vor dem Servieren in einem Topf aufkochen. Den Koriander waschen, trockenschütteln, abzupfen und grob schneiden.
4. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Das Schwertfischsteak in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der heißen Marinade beträufeln, Koriander bestreuen und servieren. Nach Geschmack noch etwas von dem Vanillesalz auf die Schnittflächen des Schwertfisches geben. Als Beilage eignet sich gekochter Reis