

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIEßEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

26.
FOLGE

GEGRILLTER SCHWERTFISCH

MIT GEWÜRZTOMATEN





Cornelia Poletto portioniert das Schwertfischfilet



Das Tomatengemüse wird pikant abgeschmeckt

SCHWERTFISCH MIT GEWÜRZTOMATEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 600 g Schwertfischfilet
- 9 EL Olivenöl
- 40 g schwarze Oliven (entsteint)
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Gewürztomaten:

- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 3–4 EL passierte Tomaten (Packung)
- Fleur de Sel
- 2–3 TL Poletto's Tomatenzauber (spezielle Gewürzmischung, enthält u. a. Orangenschale, Zimt, Rosmarin. Zu bestellen über www.1001gewuerze.de)
- 1 Bund Basilikum

- Fischfilet in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kalt stellen. Grillpfanne mit ca. 1 EL Öl bepinseln. Oliven hacken und mit restlichen ca. 8 EL Öl im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, beiseitestellen.
- Für die Gewürztomaten Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.
- Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten. Tomaten zufügen und ca. 4 Minuten unter Schwenken andünsten. Passierte Tomaten unterrühren. Mit Fleur de Sel und Tomaten-Gewürzmischung abschmecken. Basilikumblätter abzapfen und grob hacken. Unterheben.
- Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Schwertfisch darin von jeder Seite 1–2 Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Mit den Tomaten anrichten. Mit dem Olivenpüree beträufeln.

PRO PORTION:

ca. 490 kcal, 32 g Eiweiß, 35 g Fett, 7 g Kohlenhydrate

*** Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.**

POLETTOS WEIN-TIPP

Ein feiner Weißwein schmeckt zu diesem sommerlich leichten Fischgericht am besten, sagt Sommelier Remigio Poletto: „Ich empfehle den 2007 Pinot Grigio COF des Winzers Livio Felluga aus dem Friaul. Der Wein hat eine delikate mineralische Note“ (zu bestellen per E-Mail über wein@poletto.de für 17,50 Euro).



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zunner
FOODSTYLING: Susanne Wälder · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Nathalie Tomm-Fischer