

# 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](http://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. Basilikumblättchen abzupfen 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](http://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](mailto:wein@poletto.de) für 17,50 Euro).



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