



# Gebratenes Schwertfischfilet

mit Bruschetta

🕒 35 min Zubereitungszeit

🕒 15 min Kochzeit

🔥 772 kcal pro Portion

●● Mittel



## Zutaten

2 Portionen

2 Schwertfischfilets à 200 g

2 Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

3 Knoblauchzehen

100 ml Weißwein

12 EL Olivenöl

3 Tomaten

0,50 Bund Basilikum

6 Scheiben Ciabatta

4 Zweige Rosmarin

1 Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Lorbeerblätter, Zwiebel, Knoblauch, 5 EL Olivenöl und Weißwein in einer Schüssel vermengen. Schwertfisch darin einlegen und mindestens 2 Std. abgedeckt ziehen lassen.
- 2 Tomaten abwaschen und in feine Würfel schneiden. Zweite Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3 Ciabatta-Scheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Pfanne erhitzen, Ciabatta anrösten. Letzte Knoblauchzehe halbieren. Schnittseite der Knoblauchzehe über frisch geröstetes Ciabatta streichen.
- 4 Schwertfisch aus der Marinade holen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Schwertfisch darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. braten. Rosmarin mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Tomatenmix auf dem Ciabatta verteilen. Zusammen mit dem Schwertfisch auf Tellern anrichten.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	670kJ /161kcal	3.214kJ /772kcal
Fett	10g	44g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	7g
Kohlenhydrate	8g	37g
davon Zucker	3g	10g
Eiweiß	10g	45g
Salz	1g	4g