

SCHWERTFISCH MIT GRANATAPFELSIRUP

Der süßsaure Granatapfelsirup passt sehr gut zu dem festen Fleisch von Schwert- oder Thunfisch.

4 Portionen

- 4 Schwertfischsteaks, 2-3 cm dick, je etwa 200-225 g
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE MARINADE

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Granatapfelsirup (siehe S. 284)
- 1 gestrichener EL gemahlener Zimt
- 2 EL gehacktes frisches Koriandergrün
- 1 gute Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL bestes Olivenöl

ZUM ANRICHTEN

- 4 TL Granatapfelsirup
- 2 EL bestes Olivenöl
- 4 EL frische Korianderblätter
- Kerne von 1 Granatapfel (etwa 4 EL)

Für die Marinade den Knoblauch mit einer Prise Salz im Mörser zu einer glatten Paste zerreiben. Den Granatapfelsirup einrühren. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen und Zimt, Koriandergrün und Pfeffer hinzufügen. Die Fischsteaks rundum mit der Marinade einreiben, dann mit Olivenöl beträufeln. Mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Wollen Sie über Holzkohle grillen, dann zünden Sie Ihren Grill 45 Minuten vorher an. Sie können auch eine sehr heiße Grill- oder Bratpfanne benutzen. Die Fischsteaks auf beiden Seiten je 2-3 Minuten grillen bzw. braten, dabei mit der restlichen Marinade bestreichen. Sie sollen außen schön braun werden, innen aber noch hell und saftig sein. (Wenn wir statt Schwertfisch Thunfisch verwenden, lassen wir ihn meist im Inneren noch etwas rot.) Zum Anrichten den Fisch mit dem zusätzlichen Granatapfelsirup und dem Olivenöl beträufeln und mit Korianderblättern und Granatapfelkernen bestreuen. Dazu schmecken einfacher Pilaw (siehe S. 259) und Salat.