



## Gegrillter Schwertfisch mit Spinat-Orangen-Salat

### **Zutaten** (für 4 Personen)

4 Scheiben Schwertfisch (à 250g)  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
2 frische Lorbeerblätter  
2 Zweige Rosmarin  
3 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Saft von einer Zitrone  
2 EL Kapern  
2 EL frische Petersilie  
250 g junger Spinat  
2 Orangen  
1 TL Honig  
1 TL Senf

### **Zubereitung**

Den Schwertfisch mit Meersalz und Pfeffer einreiben und in eine flache Schüssel legen. Die Lorbeerblätter leicht zerrupfen und 2 rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. Zusammen mit 200 ml Olivenöl und dem Rosmarin über den Schwertfisch geben und gut vermischen. Abgedeckt 2-3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Den Knoblauch, die Petersilie und die Kapern fein hacken und mit 50 ml Olivenöl vermischen. 2 EL Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat waschen und trocknen. Grössere Blätter zerrupfen (nicht schneiden).

1 kleine rote Zwiebel fein hacken. Die Orangen filetieren.

Alles in einer Schüssel gut miteinander vermischen.

Für das Dressing 2 TL Zitronensaft, 2 EL frischer Orangensaft den Honig und den Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Den Schwertfisch auf dem Grill bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 8-10 Minuten grillen.

Dabei öfter mit der Marinade bestreichen.

Die Kapernsauce über den Fisch geben und mit dem Salat servieren.

Dazu passt frisches Ciabatta.