

Fisch Rezepte

Pangasiusfilet Sommerlicher Art mit Pfifferlingspfanne

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Pangasius, Pilz, Reis, Süßwasser

640 g	Pangasiusfilet (tiefgekühlt)	40 g	Rucola
120 g	Luxusgarnelen	120 g	Kirschtomaten
520 g	Pfifferlingsreispfanne - (tiefgekühlt)	2	Essl. Rapsöl
4	Essl. Mehl	1	Essl. Butterschmalz
2	Essl. Geröstete Mandelblätter	2	Essl. Zitronensaft
12	Schwarze Oliven		Minze
			Salz

Vorbereitung Fischfilet über Nacht zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen, abwaschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Garnelen eine Stunde vor Gebrauch auftauen. Kirschtomaten säubern, halbieren. Oliven entsteinen, vierteln, Rucola säubern und grob schneiden.

Zubereitung Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Fisch mehlieren, von beiden Seiten goldgelb auf den Punkt braten. Eine weitere Pfanne erhitzen, Pfifferlingsmix gefroren zugeben, mit etwas Wasser angießen und etwa fünf bis sechs Minuten heiss ziehen.

Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Mandeln, Oliven und Rucola angehen lassen, Kirschtomaten, Garnelen dazugeben, etwas Zitronensaft hinzugeben, alles heiss ziehen. Anrichten Pfifferling Reispfanne als Bett auf flachem Teller anrichten, Fischfilet darauf setzen, Garnelen-Oliven darauf verteilen und mit Minze garnieren.