

Gebratene Pangasiusfilets mit Mandelsauce



Zutaten für 2-3 Personen:

2-3 Pangasiusfilets (TK)
1 Zitrone
1/2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1 geh. EL Mehl
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mandelblättchen
75-100 ml trockener Weißwein
150 ml Sahne
1 geh. TL Gemüsebrühpulver

1. Pangasiusfilets schonend auftauen.
2. Auf Gräten untersuchen, waschen und mit Küchentüchern trocknen. Die Filets in Portionsstücke teilen. Mit dem Saft einer halben Zitrone für 10-15 min säuern.
3. Mehl mit Salz und Pfeffer gut vermengen. Eine beschichtete Pfanne auf höhere Hitze bringen, Olivenöl und ein walnußgroßes Stück Butter darin verteilen.
4. Die Filets in der Mehlmischung wälzen und auf jeder Seite braten, die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein.

5. Mandelblättchen in einer separaten, beschichteten Pfanne kurz anrösten. Fisch mit 75 ml trockenem Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühpulver gewürzte Sahne zugießen, Mandelblättchen einstreuen und Sauce noch ein wenig einköcheln.

6. Auf vorgewärmten Tellern mit Zitronenvierteln als Garnitur und mit einem grünem oder gemischtem Salat servieren.

Hinweise:

Anstelle von gewürzter Sahne kann man auch 100 ml kräftige Gemüsebrühe in Verbindung mit 1-2 EL Crème fraîche verwenden.

Zusätzlich zu Salat kann man noch zum Beispiel Tagliatelle reichen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 3-4 h, Hauptspeisen, Fisch, Pangasius, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.07.2024