

Pangasius Filet in Kräuterkruste auf Linsengemüse und kleinen Kartoffelchen



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wer ein raffiniertes Fischgericht kochen möchte, dem liefert dieses köstliche Pangasius Filet eine neue Inspiration. Kräuterkruste, Fisch und Gemüse harmonieren perfekt miteinander und garantieren bei wenig Aufwand ein optimales Geschmackserlebnis. Das Ausprobieren und Nachkochen lohnt in jedem Fall und die Gäste werden begeistert sein. Guten Appetit!

Zutaten

- 500 g Pangasius Filet, gewaschen, trocken getupft 200 g Möhren, geputzt, klein gewürfelt 200 g Knollensellerie, geputzt, klein gewürfelt 1 Zwiebel gewürfelt 3 El Creme fraiche 500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe 2 große Tomaten, abgezogen, entkernt, grob gewürfelt 2 El Olivenöl 2 El Butter Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

- 1 Stange Frühlingslauch, geputzt, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 El gehackte Kapern
- 1 El Reib - oder Panierbrot
- Für das Linsengemüse:
- 200 g Teller - Beluga - oder Puy Linsen
- 3 El Pflanzenöl
- 1 Päckchen TK - italienische Kräuter oder Kräuter der Provence
- 500 ml Fleisch - oder Gemüsebrühe gewürfelt
- 3 El Creme fraiche
- 2 große Tomaten, abgezogen, entkernt, grob
- 2 El Olivenöl
- 2 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kräuterkruste: Die Zwiebeln, Knoblauch, Kapern und Frühlingszwiebeln in Butter glasig anschwitzen, Panierbrot, Zitronenabrieb und Kräuter verrühren, salzen, pfeffern.

Schritt2

Die Zwiebel,- Möhren und Selleriewürfelchen ebenfalls anschwitzen und die gewaschenen Linsen dazu geben. Kurz mit anschwitzen und mit der Brühe aufgießen, salzen, pfeffern. Bei kleiner Hitze ca. 20 min. offen köcheln lassen, Kochsud fast völlig einkochen, Creme fraiche und die Tomatenwürfel unter heben, nachschmecken.

Schritt3

Den Backofen auf höchste Stufe / Grillfunktion vorheizen, die Pangasius Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden. In Pflanzenöl mit 1 El Butter ganz kurz und scharf von beiden Seiten braten, Farbe nehmen lassen,. nebeneinander auf das gefettete Backblech setzen. Mit der Kruste überziehen und ca. 5 - 6 min. auf der obersten Schiene überbacken.

Schritt4

Auf dem Linsengemüse anrichten, dazu schmecken kleine, in Butter geschwenkte Pellkartöffelchen.

Rezeptart: Fischgerichte, Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pangasius-filet-in-kraeuterkruste-auf-linsengemuese-und-kleine-kartoeffelchen/>