

Pangasius Filet

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

2 Stück Pangasiusfilets à 150-200 g
1 EL Kokosöl
20 g Rosmarin
1 Stück Knoblauchzehe
1 Stück rote Chilischote
1 TL Ingwer-Lemon Kokoswürzöl
100 ml Gemüsebrühe
150 g Kirschtomaten
Pfefferkörner



Zubereitung

Knoblauch und Chilischote grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und im Kokosöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Im Anschluss salzen, pfeffern und auf vorgewärmte Teller legen. Knoblauch und Chili in der Pfanne kurz anbraten, mit Brühe oder Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Rosmarin, einige Pfefferkörner und Ingwer-Lemon Kokoswürzöl hinzugeben. Kirschtomaten hinzufügen und für einige Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit den Tomaten über die Fischfilets geben und servieren.