SINGLE REZEPT

DÖZIG DER FRISCH-FISCH

Pangasius

mit Panko paniert und Rucola-Erdbeersalat

1 Person
180 g Filets
1 EL Mehl
1 Ei
80 g «Panko»-Paniermehl
Olivenöl oder Bratbutter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rucola
Erdbeeren
Parmesanstreifen
Dressing

SINGLE REZEPT

Serie Drei
47/50

von Andreas Altorfer

Pangasius

mit Panko paniert und Rucola-Erdbeersalat

Filets längs halbieren. Würzen. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, mit dem groben «Panko» locker panieren, Panade nicht andrücken. Fisch braten, 6 Min. Gesamtbratzeit, warm halten.
Rucola und in Stücke geschnittene Erdbeeren mit einem Dressing anrichten, Parmesanstreifen über dem Salat verteilen. Fisch dazulegen. Servieren.

Tipp

Gebratene Filets in kleine Stücke schneiden und als Apérohäppchen lauwarm servieren, dazu eine Cocktail- oder eine Tatarsauce.
Für dieses Gericht eignen sich auch Rotzunge oder Goldbutt.

DER FRISCH-FISCH
www.der-frisch-fisch.ch

Siehe auch unsere Rezepte-Edition

SINGLE REZEPT Serie Eins & Zwei / FRISCH-FISCH Menü 1+2 / Fisch in der PFANNE / Fisch auf dem GRILL / Fisch im OFEN / SAUCE zu Fisch / Fisch im WOK / Fisch im TOPF / SASHIMI

Foto Katrin Simonett Grafik Stefan Haller