

Pangasius-Filets auf roten Linsen

Ein Fischgericht auf Linsengemüse

etwa 2 Portionen



etwas Übung erforderlich

___ bis 40 Minuten



Zutaten:

Fisch:

250 g tiefgekühlte Pangasiusfilets
Salz
150 g Dr. Oetker Crème légère
75 ml Milch
1 EL gehackte Petersilie
etwa 70 g Maismehl

Linsengemüse:

1 Zwiebel , klein
1 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
etwa 200 ml Brühe
2 Frühlingszwiebeln
1 Pr. Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Außerdem:

2 EL Rapsöl
Balsamico Creme

1 Vorbereiten:

Pangasiusfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2 Linsengemüse:

Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Erst Linsen zufügen, dann die Brühe und bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 15 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

3 Fisch:

Fischfilets salzen. 3/4 Be. Crème légère mit Milch, Salz und Petersilie verrühren. Fisch erst in der Kräutercreme wenden, dann in dem Maismehl. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

4 Übrige Kräutercreme und Frühlingszwiebeln unter das Linsengemüse rühren, mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Fischfilets mit dem Gemüse anrichten, mit übriger Crème légère und Balsamico Creme besprenkeln.