

Hauptspeisen

Pangasiusfilet mit Limettenkruste und Apfel-Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Pangasiusfilets
- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 Limetten
- 20 g Butter weich
- 10 g Butter
- 2 Apfel, säuerlich
- 250 g Feldsalat
- 4 EL Walnussöl
- 3 EL Himbeeressig
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 3 EL Pinienkerne
- 1 TL Puderzucker
- etwas Zitronenmelisse
- Himbeersalz
- Salz, Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

- Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ca. 2 Min. braten. Anschließend in eine feuerfeste Form geben und etwas abkühlen lassen.
- Die Rinde des Toastbrotabschneiden, Limettenschale abreiben. Brot, Limettenabrieb, eine Prise Salz und die weiche Butter in einem Mixer fein zerkleinern. Die Masse dünn auf den Filets verteilen.
- Feldsalat waschen und putzen. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten und zum Salat geben. Walnussöl, Himbeeressig, Honig und Senf zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.
- Fischfilets in den auf 230° C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 10 Min. knusprig überbacken.
- Die Äpfel mit Schale in Spalten schneiden. EL Butter in eine Pfanne geben, Puderzucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Saft einer Limette ablöschen und kurz köcheln lassen, so dass die Apfelspalten noch bissfest bleiben.
- Pangasius sowie Salat auf die Teller verteilen, über den Salat noch etwas Himbeersalz geben. Zum Schluss noch etwas fein geschnittene Melisse über den Fisch geben.

Eindeutige ID: #1135

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 12:14