

Hauptspeisen

Pangasius an Mangochutney

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Pangasiusfilets
- 2 Limetten unbehandelt
- Salz, Mehl
- Sesamöl
- Purple Curry
- 1 Mango
- 1 Glas Mangochutney
- 2 EL süße Chillisauce
- 3 EL Cashew Kerne
- 2 TL Curry Mumbai
- 50 ml Weißwein
- 1 Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Filets abspülen, trocken tupfen, salzen und in dem Saft einer Limette ca. 20 min marinieren. Danach nochmals abtupfen, mit Purple Curry bestäuben, mehlieren und in Sesamöl beidseitig braten.
- Mango in Spalten oder Würfel schneiden und mit dem Chutney sowie der Chillisauce in einer Pfanne anschwenken, Curry Mumbai darüber streuen und mit dem Weißwein ablöschen.
- Cashew Kerne rösten und zum Chutney hinzufügen und alles nochmals kurz erhitzen.
- Limetten in Scheiben und Schnittlauch in Ringe schneiden. Die Filets anrichten und mit der Sauce überziehen und, vor dem Servieren mit Schnittlauch und Limettscheiben garnieren.

Sonstiges:

Wird das Gerich als tHauptgang serviert, passt zu diesem Gang als Beilage Basmati-Reis und Zuckerschoten. Anstelle des Purple Currys für den Fisch kann auch Garam Masala genommen werden.

Eindeutige ID: #1067

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:42