






Pangasiusfilets mit Gurkensalat

 Mittel  25 min  2 Personen

Zutaten

- 500 g Pangasiusfilet
- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Chilischote
- 4 EL Balsamico, weiß
- 5 EL Sesamöl
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Wasabipaste
- Salz
- Olivenöl zum Braten
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Koriander/Basilikum

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Hobeln Sie die gewaschenen Gurken längs in dünne Scheiben. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Schritt 02

Aus dem weißen Balsamico, Sesamöl, Honig und der Wasabipaste ein Dressing rühren, mit Salz abschmecken. Dann die Gurkenscheiben und Chilis mit dem Dressing mischen.

Schritt 03

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Pangasiusfilets von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 2-3 Minuten schön knusprig. Zum Schluss die gebratenen Filets mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Schritt 04

Die Basilikumblätter unter die Gurken mischen und die Pangasiusfilets auf diesem Salat anrichten. Dazu dünne, in Sesamöl geröstete Baguette-Scheiben servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür