

# Pangasiusfilet in Olivenöl



## Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Pangasiusfilets in dünnen Abschnitten

1 Zitrone

2 EL Mehl

2 knappe TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Olivenöl

1. Pangasiusfilets waschen und mit Küchentüchern trocknen.

Gegebenenfalls quer teilen um dünne Abschnitte zu erhalten. Mit dem Saft einer halben Zitrone für 10-15 min säuern.

2. Mehl mit Salz und Pfeffer gut vermengen. Eine beschichtete Pfanne auf etwas höhere Hitze bringen, Olivenöl darin verteilen.

3. Die Filets in der Mehlmischung wälzen und im Olivenöl auf jeder Seite kurz braten, die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein, nicht zu lange braten. Beim ersten

Mal mit einem kleineren Stück einen Versuch machen.

4. Mit einem Zitronenviertel als Garnitur und mit einem gemischten Salat servieren. Eventuell auch noch mit etwas Remoulade oder leichter Salatmayonnaise.

## Hinweise:

Diese Art der Zubereitung eignet sich auch für andere dünne Filets aus weißen Fischen, z.B. für Scholle oder Seezunge.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 25 min, Hauptspeisen, Fisch, Pangasius, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 23.01.2023