

PANGASIUSFILET AN SENFSAUCE

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 4 Pangasiusfilets
- etwas Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

für die Senfsauce:

- 1 Zwiebel
- etwas Butter
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Becher Creme Fraîche
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Pangasiusfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Für die Senfsauce 1/2 Zwiebel kleinwürfelig hacken und in Butter glasig dünsten. Die Creme Fraîche, den Dijonsenf und Wein dazugeben, gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme etwas köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pangasiusfilets einlegen und bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldbraun braten. Die zweite Hälfte der Zwiebel in Ringe schneiden, die Fischfilets mit der Senfsauce und den Zwiebelringen anrichten.

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln gut.