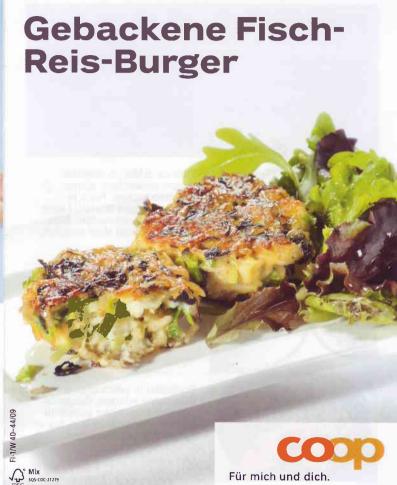


PANGASIUSFILETS ...

Der Pangasius (Pangasianodon hypophthalmus) ist ein Süsswasserfisch aus der Familie der Haiwelse oder Schlankwelse (Pangasiidae), der die Flusssysteme des Mekong und des Chao Phraya in Thailand, Vietnam, Laos und Kambodscha besiedelt. Pangasiusfleisch ist sehr

saftig und hat eine angenehme Bissfestigkeit; gleichzeitig ist der Geschmack des Fisches eher neutral – das macht ihn zu einem Allrounder für zahlreiche unterschiedliche Zubereitungsvarianten. Pangasiusfilet kann gedünstet, gebraten oder pochiert werden und gelingt auch Anfängern.



ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

10g getrocknete Mu-Err-Pilze

200 g tiefgekühlte Pangasiusfilets

1/4 Lauch

1 Päckli Uncle Ben's Express Champignons (250g)

1 Ei, 21/2 EL Mehl

3/4 TL Salz, wenig Pfeffer

1 EL Bratbutter

75 g verschiedene Blattsalate

1 EL Weissweinessig

2 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer, nach Bedarf



Pilze ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen, abtropfen, grob hacken. Fisch in ca. 5 mm grosse Würfeli, Lauch in Streifchen schneiden. Alles mit Reis, Ei und Mehl mischen, würzen.



Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen. Für die Salatsauce Essig und Öl mit Gewürzen gut verrühren. Aus der Reis-Fisch-Masse mit nassen Händen 6 Burger formen.



Bratbutter in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Burger bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. braten. Burger mit Salat servieren.

EINKAUFSZETTEL



Coop Pangasiusfilets, tiefgekühlt, 1 kg



Coop Schweizer Rapsöl, 1 Liter



ie Bratbutter, 450 g



Mu-Err-Pilze, getrocknet, 20 g



Uncle Ben's Express Champignons, 250 g



Lauch

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Ei ■ Mehl ■ Salz ■ Pfeffer ■ verschiedene Blattsalate ■ Weissweinessig