



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.

Gebackene Fisch-Reis-Burger



FI1W 40-44/09



ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

10g getrocknete Mu-Err-Pilze

200g tiefgekühlte

Pangasiusfilets

1/4 Lauch

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

1 Ei, 2 1/2 EL Mehl

3/4 TL Salz, wenig Pfeffer

1 EL Bratbutter

75g verschiedene Blattsalate

1 EL Weissweinessig

2 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer, nach Bedarf



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



2 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.



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

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezepte

EINKAUFSZETTEL



Coop Pangasiusfilets,
tiefgekühlt, 1 kg



Coop Schweizer
Rapsöl,
1 Liter



Die Bratbutter,
450g



Mu-Err-Pilze,
getrocknet, 20g



Uncle Ben's Express
Champignons, 250g



Lauch

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

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.