

# Goldbutt mit Zitronengras-Kokos-Panade auf Mangosalat



## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 380 kcal

Eiweiss: 32 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 20 g

## Zutaten

2	Mangos
0.5 Bund	Koriander
1	Schalotte
4 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
100 g	Zitronengras
50 g	Kokosraspeln
2	Eier
2 EL	Mehl
600 g	Goldbuttfilets
4 EL	Erdnussöl

## Zubereitung

1. Für den Salat Mangos schälen. Auf jeder Längsseite ein dickes Stück wegschneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Koriander und Schalotte hacken. Mit Mangos und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
2. Für die Panade vom Zitronengras die äusseren Blätter entfernen und trockene Enden wegschneiden. Innenblätter fein hacken. Zitronengras und Kokosraspel mischen. Eier verquirlen. Mehl in einem separaten Teller bereitstellen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, Mehl leicht abklopfen. Fisch durchs Ei ziehen und in der Panade wenden. Diese gut andrücken. Fischfilets in einer beschichteten Bratpfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Auf dem Mangosalat anrichten.