

Pangasius in Brotkruste

Man braucht für 4 Personen:

- 4 Stk Pangasiusfilets
- 2 El Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 Bund gemischte Kräuter
z.B Petersilie, Basilikum
- 4 Stk Toastbrotsciben
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 4 Stk frische Eiweiss
- Olivenöl zum Beträufeln
- Zitronenschnitze
für die Garnitur



Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen. Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Einige Kräuter für die Garnitur beiseite legen. Toast entrinden. Mit Kräutern und Knoblauch im Cutter fein hacken.

Eiweiss schaumig schlagen.

Die Hälfte der Brotmasse auf dem Boden der Gratinform verteilen, leicht andrücken.

Die Hälfte des Eiweisses darauf verteilen, Fischfilets darauf legen.

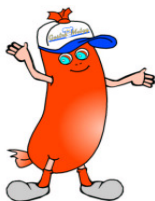
Mit restlicher Brotmasse und restlichem Eiweiss bedecken.

In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit Zitronenschnitzen und Kräutern garnieren.

Dazu passt: Salzkartoffeln, Reis



Das Gastro-Metzger Team wünscht "en Guete"