

## **Gebratenes Pangasiusfilet mit Safran-Wermutsauce**

by Andreas - Dienstag, April 13, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/gebratenes-pangasiusfilet-mit-safran-wermutsauce/>

Der Pangasius ist eine Welsart, die in Südostasien vorkommt. Mittlerweile wird er in riesigen Mengen gezüchtet und ist aufgrund des Überangebots einer der preiswertesten Fische an der Fischtheke. Ich finde ihn allerdings eher langweilig im Geschmack. Da muss dann schon eine interessante Soße her. Als Beilage gab es bei mir .

### **4 Pangasiusfilets**

**20 gr. Butter**

**1 EL Öl**

**Salz**

**Pfeffer**

**Für die Sauce:**

**2 Schalotten**

**20 gr. Butter**

**300 ml Fischfond**

**200 ml Schlagsahne**

**50 ml Wermut**

**10-15 Safranfäden**

Die Fischfilets in Butter und Öl braten. Gut salzen und pfeffern.

Für die Sauce die Schalotten fein würfeln und in der Butter in einem Topf andünsten. Nun den Wermut dazu geben und ein wenig einkochen lassen. Den Fischfond, die Sahne und die Safranfäden begeben und wieder einige Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station