

Pangasius mit Krautstiel und einer Peperoncino-Mayo

Fast zu schön zum Aufessen - was aber ein grosser Fehler wäre!

La Mise en Place:

1 Peperoncino, 2 EL Mayo, 1 TL Harissa, 300 g Pangasius, Blumenpfeffer, Curry, 2 Krautstielblätter, Pfeffermühle, Muskat, Sesam, Sesamöl

Die Vorbereitung:

Den Peperoncino fein hacken. Mit der Mayo und Harissa verrühren. Den Pangasius mit Blumenpfeffer und Curry bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

Die Krautstielblätter zwei Minuten blanchieren, eiskalt spülen, gut abtropfen lassen, kleiner schneiden und mit Pfeffer, Muskat und Sesam mischen.

In der Bratpfanne Sesamöl erhitzen und den Fisch darin schön braten. Den Krautstiel dazu setzen und gut heiss werden lassen.

Die Vollendung:

Beides hübsch anrichten und die Mayo auf den Fisch tupfen. Nochmals anschauen ... und verspeisen!

