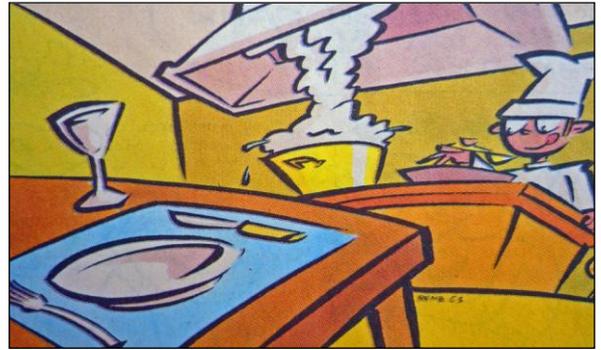


Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee Max Michel
Nachgekocht und notiert Hansjörg Brunner



Pangasiusfilets Massimo

für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

4	Pangasiusfilets	
50 g	Champignons	reinigen und in Würfel schneiden
1 – 2	Tomaten	schälen, entkernen und in Würfel schneiden
1 EL	Kapern	
2 EL	Rahm	
20 g	Butter	
2 Spritzer	Worcester-Sauce	
1 EL	Zitronensaft	
	Mehl	
	Petersilie	gehackt
	Pfeffer und Salz	

Zubereitung

- Fischfilets marinieren mit Zitronensaft, Worcester Sauce, Salz, Pfeffer und Rahm. $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde ziehen lassen.
- Im Mehl wenden und im nicht zu heissen Fett beidseitig ca. 2 Minuten braten.
- Auf vorgewärmte Teller im Backofen bei 70° warm halten.
- Butter in Bratpfanne geben und Champignons, Tomaten und Kapern beigeben, würzen und etwa 2 Minuten dünsten.
- Über die Fischfilets verteilen, mit Petersilie bestreuen und beliebigen Beilagen servieren.