

Pangasiusfilet auf mexikanische Art



Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Leitungswasser / Stilles Wasser	3 Tasse(n) / Glas
Gewürzmischung	Etwas / nach Bedarf
Pflanzenöl	Etwas / nach Bedarf
Naturreis	1 Tasse(n) / Glas
Gemüse	100 g
Knoblauchzehen	2 Stk.
Suppenwürfel / Brühwürfel	½ Stk.
Pangasiusfilet	2 Stk.

Zubereitung:

Naturreis waschen und in einen Topf geben,
2-3 Tassen Wasser zugeben,
Suppenwürfel und geschälte Knoblauchzehen zugeben,
bei mittlerer Stufe köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. (Nicht zudecken!)

Mexikanisches Gemüse in einem Topf garen. (Bohnen, Fisolen, Mais, Maiskölbchen, Paprika, Zwiebel.) Mit mexikanischen Gewürzen (Paprika edelsüß, Zwiebel, Chilli, Knoblauch, Pfefferkraut) würzen. (Entweder fertige Gemüse-Mischung kaufen, oder die einzelnen Gemüsesorten waschen, putzen, in Wasser bissfest garen und alles gemeinsam in einem Topf in Öl mit mexikanischen Gewürzen kurz und heiß anschmoren.)

Pangasius mit mexikanischen Gewürzen würzen und kurz und heiß beidseitig in der Pfanne anbraten.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1261-Pangasiusfilet-auf-mexikanische-Art.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at