



Pangasiusfilet mit Ingwerkruste und Kokospinatsalat

Zutaten:

50 g Ingwer
4 Scheiben Toastbrot
100 g Butter
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

500 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 ml Kokosmilch
Zucker

4 Fischfilets (Pangasius)
3 EL Öl (Limettenöl)
2 EL Öl (Sesamöl)
1 TL Currypaste, gelbe
2 EL Fischsauce

Zubereitung

Den Ingwer schälen und fein reiben. Toast in der Küchenmaschine fein zermahlen oder sehr fein hacken. Die Butter mit Ingwer, Zitronensaft und den Toastkrümeln verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, ebenso die Chilischote.

Sesamöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Currypaste darin anbraten und mit der Fischsauce ablöschen. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.

Den Backofen-Grill vorheizen. Den Fisch putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Limettenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin rundum anbraten. Heraus nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Fisch mit der Ingwerkruste bestreichen und unter dem Grill etwa fünf Minuten gratinieren.

Inzwischen die Kokosmilch zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.