

Pangasius

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (Porree)
- 600 g Pangasiusfilet (4 Stücke à 150 g, frisch oder tiefgekühlt)
- Jodsalz
- grober Pfeffer
- 1 Limette
- 4 TL Rapsöl
- 200 g Couscous (Weizengrieß)
- 100 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm
- 50 g ungesalzene Erdnusskerne

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2248 kJ
Energie (Kilokalorien):	538 kcal
Fett:	22 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,7 g
Kohlenhydrate:	42 g
davon Zucker:	3,7 g
Ballaststoffe:	5,3 g
Eiweiß:	40 g
Salz:	0,71 g

Zubereitung

1. Die Lauchstange putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Tiefgekühlten Pangasius vorher auftauen lassen. Limette waschen und trocken reiben.

2. 4 große Stücke Pergament- oder Backpapier nebeneinander ausbreiten. Die Lauchringe darauf verteilen, dann je ein Stück Fischfilet daraufsetzen. Die Limette halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden und auf die Fischfilets setzen. Je 1 TL Öl darüberträufeln.

3. Päckchen falten, mit Küchengarn gut zubinden und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen

bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 15-20 Minuten garen.

4. Inzwischen Couscous mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung quellen lassen.

5. 150 ml kaltes Wasser und die Kokosmilch in einen Topf gießen und Knorr Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten kochen. Mit Limettensaft und etwas abgeriebener Limettenschale abschmecken.

6. Erdnüsse hacken und unter den Couscous heben. Fischpäckchen öffnen, mit Sauce und Couscous servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Pergamentpapier, je nach Hersteller auch Butterbrotpapier genannt, lässt kein Fett durch und eignet sich deshalb gut zum schonenden Garen von Fisch. Dasselbe gilt für Backpapier. Wer den Fisch darin servieren möchte, wählt am besten eine unbedruckte weiße Sorte. Zum Garen die Fischpäckchen auf das Backblech legen, weil Flüssigkeit austreten kann.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen