

Pangasiusfilet im Süßkartoffelmantel mit Wintersalat und Mandarinendressing

Rezept-Info:

Personenzahl:	4
Menü:	Vorspeise
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

30 g	Radicchio	5 g	Apfeldicksaft
30 g	Rucola	1 g	Cilli, gemahlen
30 g	Feldsalat	10 g	Frühlingszwiebeln/ Kresse
30 g	Friséesalat	50 g	Mandarinenfilets
15 g	Rapskernöl		
5 g	Senf, mittelscharf	600 g	Pangasius
10 g	Apfel-Balsamico-Essig	200 g	Süßkartoffeln
1	Knoblauchzehe	10 g	Rapskernbratöl
5 g	Kräuter (Petersilie, Rosmarin, etc.)	5 g	Ingwer
1 g	schwarzen Pfeffer, gemahlen	1 g	Steinsalz
1 g	Steinsalz	1 g	schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung:

Das Rapskernöl mit Senf und Apfel-Balsamico-Essig verrühren. Knoblauch fein schneiden, mit den Kräutern und den Gewürzen in das Dressing geben und durchmischen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Mandarinenfilets mit in das Dressing geben. Das Dressing für etwa 5 Minuten ziehen lassen. Schneiden Sie den Pangasius in kleine Stücke (ca. 5 auf 3 cm), waschen Sie die Süßkartoffeln gut ab und schälen diese. Dann mit einem Handhobel in dünne Scheiben schneiden oder mit dem Gemüseschäler in längliche Bahnen. Nun den Fisch mit der Süßkartoffel einwickeln. Rapskernbratöl in der Pfanne zusammen mit dem Ingwer erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Zum Schluss mit den Würzzutaten verfeinern. Die Blattsalatmischung auf einem Teller schön anrichten, mit dem Mandarinendressing mariniert, und danach den gebratenen Pangasius anlegen.