

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Pangasiusfilet mit Austernpilzen

| | |
|--|--|
| 4 Pangasiusfilets, (à 150 g) dem Saft von 4 Orangen (= 375 cm ³) | in einen Topf legen und mit und |
| 2 El kaltgepr. Sojaöl jod. Meersalz Pfeffer, weiß | begiessen, würzen: auf hoher Schaltstufe einmal aufkochen lassen, Deckel auf- legen u. b. niedriger Temperatur kurz garen. Inzwischen |
| 60 g Netto Schalotten, gewürfelt 2 El kaltgepr. Sojaöl | in in einer Pfanne leicht andünsten und |
| 280 g Netto Austernpilze | zufügen, ca. 5 Min. unter mehr- maligem Wenden dünsten. |
| Filets v. 2 Orangen (200 g Netto) | zufügen, vorsichtig unterheben erwärmen, würzen: |
| jod. Meersalz, Pfeffer, weiß | Pangasiusfilets m. d. Austern- pilzgemüse auf 4 Tellern anrichten u. mit und |
| geh. Petersilie grob geh. Pistazien (20 g) | bestreut servieren. |

Gesamt: 1531,7 kcal : 4 = 383 kcal
22,1 g Ballaststoffe : 4 = 5,5 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln