

Rezeptur für 4 Personen

4 Fischfilet a 120g (Pangasius , Seelachs oder Lachs)

200g Tomaten

1 kg Rösti Kartoffel 11er

10g Lauchzwiebel

50g Salatcreme

Salz , Pfeffer , Limette , Knoblauch

Pankomehl , Kräuter

Den Fisch wie gewohnt panieren und in einer Pfanne auch sie 10 Minuten Gold -Gelb braten.

Die Rösti Kartoffel in einer Pfanne ca. 10 Minuten Gold -gelb von jeder Seite anbraten

Die Tomaten fein würfeln und mit Salz und Pfeffer und ein wenig Olivenöl abschmecken.

Zum Schluss die Lauchzwiebel hinzugeben. Für die die Creme, Salatcreme ein wenig mit Wasser locker aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Knoblauch abschmecken. Aber aufpassen das sie nicht zu flüssig wird.

Anschließend den Fisch auf den Teller legen, die Rösti Kartoffeln obendrauf legen und mit der Creme und den Tomaten dekorieren.

Ein einfaches und schnelles gesunden Gericht für jeden



Bilder und Rezepturen sind Eigentum von :

EatEmotions by Pierre Weih

Johann-von-Bever Strasse 37

57482 Wenden