

# Pangasius Filet

mit Kokos-Kaffirlimette

REZEPT

Zutaten für 2 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

## ● Zutaten

- 2 Pangasiusfilets à 150–175 g
- 2 EL Kokosöl (30 g)
- 1 Bund Petersilie (25 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Kokoswürzöl Kaffirlimette
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 100 ml Gemüsebrühe oder Fischfond

● aus der Ölmühle Solling  
Kokoswürzöl Kaffirlimette  
Kokosöl – nativ

## ● Zubereitung

Die Petersilie waschen und klein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein hacken.  
Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und im nativen Kokosöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Filets salzen, pfeffern und auf vorgewärmte Teller legen.  
Knoblauch und Chili in der Pfanne kurz anbraten, mit Brühe oder Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Petersilie und zirka 1 TL Kokoswürzöl Kaffirlimette hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce über die Fischfilets träufeln.

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: [oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)



  
**ÖLMÜHLE  
SOLLING**

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1  
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0  
F 0 52 71.9 66 66-66 · [info@oelmuehle-solling.de](mailto:info@oelmuehle-solling.de)