

Fischgeschnetzeltes auf Gemüsebett



Zutaten für eine Portion

1 Portion Pangasius

1 Portion Gemüse (Möhren, Knollensellerie, Porree, 1 EL gewürfelte Zwiebeln)

Zitronengrass

Salz, Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe

Liebstockel und Dill

Zubereitung

Den Fisch kalt waschen, trockentupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Sellerie schälen und in dünne Streifen schneiden. Einen Topf erhitzen und die Zwiebel in wenig Wasser andünsten. Gemüse und Zitronengrass mitdünsten.

Den Fisch salzen, pfeffern und auf das Gemüse betten. Die Brühe angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kräuter fein hacken und auf das Gericht streuen.