

# Pangasius an roter Sauce



Für 4 Personen  
Dauer: ca. 15 min.

## Zutaten

- 4 Pangasiusfilet
- 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Joghurt
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Butter
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl



---

## Zubereitung

1. Schalotten würfeln
2. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur schmelzen
3. Schalotten dazugeben und ca. 2 min. anschwitzen
4. Tomatenpüree dazugeben, Knoblauch dazupressen und ca. 2 min. dünsten
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit dem Schneebesen gut umrühren, aufkochen
6. Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben, gründlich rühren und auf niedriger Stufe köcheln lassen
7. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale dazureiben
8. Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen
9. Auf mittlere Stufe reduzieren und die Pangasiusfilets je 3 min. pro Seite braten
10. Mit der Sauce servieren