

# Kochen mit Klaus

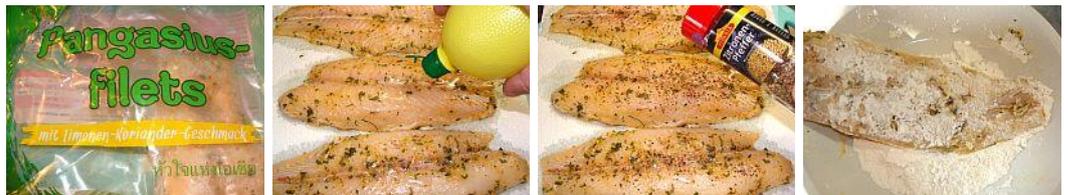
## Pangasius mit Asia-Pfannengemüse

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 450-600 g TK-Pangasiusfilet (Limonen-Koriander), 250 g Paprika-Mix,
- Erdnussöl, Salz, Zitronenpfeffer, Mehl, 2 Knobizehen, Zitronensaft,
- 2 Lauchzwiebeln, Sojasauce, 450 g TK-Asia-Pfannengemüse

### Zubereitung:

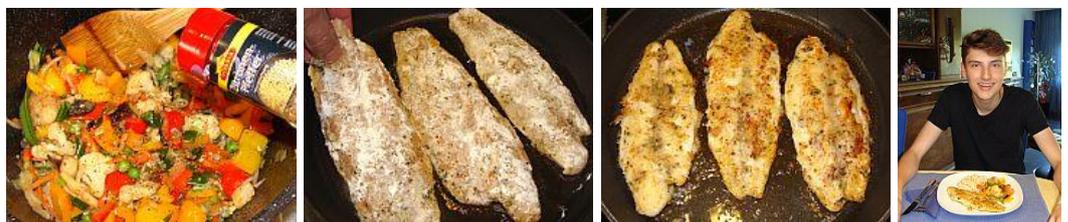
1. Fisch auftauen lassen, trocken tupfen, mit Zitronenpfeffer bestreuen u. Zitronensaft beträufeln u. in Mehl wenden. Gemüse putzen. Knobi fein würfeln, Paprika in mittlere Würfel u. Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden.



2. Pfannengemüse in Erdnussöl anbraten. Knobi, Paprika u. Lauchzwiebeln zugeben u. mitbraten. Einige Min. braten, mit Sojasauce u. Zitronenpfeffer würzen.



3. Den Fisch in heißem Erdnussöl beidseitig knusprig braten u. mit dem Asia-Gemüse zur Beilage servieren.



*Tipp des Chaoten: Dazu Mandel-Reis servieren.*

