

# Pangasius-Filet auf Zucchini-Nudeln



## Zutaten (3 Personen):

- 3 Pangasius-Filets
- Pfeffer, Salz, Mehl
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1-2 Zwiebeln
- Zitronensaft
- 200 g Linguine
- Basilikumblätter

## Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten und fein würfeln, die Zucchini längs in 3 mm dünne Scheiben und dann längs in 3 mm dünne Streifen schneiden.

Die Fischfilets von beiden Seiten pfeffern und salzen, dann in Mehl wenden.

Die Linguine nach Anweisung garen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Sahne und Brühe auffüllen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und auf ca. die Hälfte einkochen. Die Zucchiniestreifen und nach 3 Minuten die Linguine zur Sahne geben.

In einer zweiten Pfanne das Öl erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Auf vorgewärmten Tellern die Zucchini-Nudeln verteilen und darüber jeweils ein Fischfilet anrichten. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

## Quelle:

???