

# Pangasiusfilet mit Ingwer in Alufolie



ZUTATEN	ZUBEREITUNG
150g (eine Person) 1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer 1 Chilischote $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel (Frühlingszwiebel) Petersilie	Das Pangasiusfilet waschen und trocken tupfen, ordentlich salzen pfeffern und auf ein großes Stück Alufolie legen. Chili, Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Petersilie sehr klein hacken und auf den Fisch verteilen.
	Backrohr auf 180° Grad vorheizen, den Fisch in Alufolie dicht einpacken, ca. 20 Minuten im Backofen bei 180° C garen.
150g Karotten 1 kleiner Apfel Salz und Pfeffer Gemüsebrühe	Karotten fein stifteln, scharf anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen und etwas garen. Den Apfel raspeln und vor dem Anrichten unter die Karotten mischen.