



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Mai 2017

### Pangasiusfilet mit Tomaten-Oliven-Feta-Kruste und mediterranem Gemüse

#### Zutaten für 4 Portionen:

475 g Fjordkrone Pangasiusfilet (TK, 1 Packung)  
125 g dunkle Oliven  
100 g getrocknete, eingelegte Tomaten  
80 g Pinienkerne  
100 g Meandros Feta  
8 sehr dünn geschnittene Scheiben Weißbrot  
2 Knoblauchzehen  
1 große Zucchini  
1 große Aubergine  
ca. 200 ml Villa Gusto Olivenöl  
je 3–4 Zweige Thymian und Rosmarin  
Salz, Pfeffer



#### Zubereitung

Die Pangasiusfilets auftauen lassen, anschließend ein wenig salzen. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend grob hacken. In eine Auflaufform einen guten Schuss Olivenöl geben, sodass etwas Flüssigkeit am Boden ist. 2–3 Zweige der Kräuter dazu legen und die Filets in die Form geben. Die Oliven, die getrockneten Tomaten und die Pinienkerne miteinander vermengen und auf den Pangasiusfilets verteilen. Den Feta gleichmäßig darüber krümeln.



Im Backofen für etwa 15 Minuten, je nach Dicke der Filets, garen. Die Weißbrotscheiben dünn mit Olivenöl einstreichen und ebenfalls für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben, sodass sie knusprig werden. Die Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken. Anschließend die Brote damit einreiben. Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und die restlichen Kräuterzweige mit hinein legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen servieren.

Guten Appetit!