

## **Fisch in der Essigbaumbeeren-Panierung**

© Thomas Stöhr Profitable Event GmbH

### **Zutaten:**

400 g Pangasiusfilet  
80 g Milch 1,5%  
40 g Maisvollkornmehl, fein  
5 g Essigbaumbeeren  
10 g schwarzer Sesam  
1 g Schwarzkümmel, ganz  
40 g Olivenöl, kaltgepresst  
3 g Steinsalz  
1 g Pfeffer, schwarz, gemahlen

### **Zubereitung:**

Pangasiusfilet halbieren bzw. vierteln, Essigbaumbeeren schroten.  
In der Zwischenzeit die Pangasiusfilets in Milch tauchen und dann in der Maismehl-Essigbaumbeeren-Würzzutaten-Mischung panieren. Die Fischfilets in Olivenöl braten.