

Ebly mit Pangasiusfilet und Gemüse

Zutaten:

- 100 Gramm Ebly gekocht
- Broccoli, Karotten (Tiefgefroren)
- 140 Gramm Gemüse gesamt
- 300 Gramm Pangasius mit Zitronenpanade

Zubereitung:

Das Tiefkühl Gemüse in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten. Nach ca. 3 Minuten 1-2dl Wasser dazu geben und Deckel drauf. Auf mittlerer Stufe braten lassen.

Ebly ins kochende Salzwasser und ca 10 bis 15 Minuten kochen lassen bis der Ebly das Wasser aufgenommen hat. Als Abschluss ganz normal abtropfen.

Pangasius kann man bei mittlerer Stufe in der Pfanne braten, im Backofen oder in der Friteuse zubereiten. Je nach belieben.

Fitness & Dancing ©