

## Pangasiusfilet mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Portionen

600g	Pangasiusfilet
	Salz, Pfeffer
20g	Zitronensaft
40g	Schalotten
5g	Knoblauchzehen
50g	Olivenöl
100g	alte Brötchen grob gerieben
10g	gemischte Kräuter
50g	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Thymianblättchen und Zweige für die Garnitur

Pangasiusfilet waschen und trocken tupfen.

Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Fischfilets auf ein geöltes Backblech setzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die fein geschnittenen Schalotten kurz anschwitzen. Zum Schluss Knoblauch zugeben und nur aufschäumen lassen.

Geriebene Brötchen zugeben und zusammen mit fein geschnittenen Kräutern gut mit den Zwiebeln vermischen. Geriebenen Parmesan in die nicht mehr heiße Masse geben. Falls die Masse zu bröselig ist, mit kleinem Stück Butter binden.

Die Krustenmasse auf die Filets verteilen und die Fische bei 180°C ca.10 min backen.

Die Krustenmasse lässt sich mit Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkernen usw. beliebig verändern.