

## Rezeptvorschlag

### Pangasiusfilet im Gemüsepäckchen (einfaches Rezept)

#### Zutaten für 4 Personen

4 Pangasiusfilets  
2 Glas Sojasprossen aus dem Glas (320g Abtropfgewicht)  
10 EL Sojasauce, 4 Eß Honig Salz und Pfeffer  
600g Paprikastreifen (Tk oder Frisch) 1/2 Teelöffel Sambal Oelek  
4 Scheiben Baguette, oder 400 g Basmatireis

Pangasius auftauen und Sojasprossen abtropfen lassen.  
Für die Marinade Sojasauce und Honig verrühren und 8 Eß.  
davon mit Sojasprossen und Paprikastreifen mischen.

Gemüse auf 4 Stück großen Stücken Alufolie verteilen, Pangasiusfilet auf  
das Gemüse setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sambal Oelek  
mit der restlichen Marinade verrühren und auf den Fischfilets verteilen.

Fisch-Päckchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen  
bei 200°C (Umluft 180°C) auf mittlerer Schiene ca. 35. Minuten, backen.

Päckchen auf Teller anrichten, öffnen und mit dem Baguette,  
oder mit dem Reis der nach Packungsanleitung gekocht wurde  
anrichten.