



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



## Metabolic Balance: Pangasiusfilet mit Ingwer, Knoblauch, Chili in Alufolie mit Gemüse

für die strenge Umstellungsphase

Das Pangasiusfilet waschen und trocken tupfen, ordentlich salzen und pfeffern und auf ein großes Stück Alufolie legen. Chili, Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Petersilie sehr klein hacken und auf dem Fisch verteilen. Den Fisch in der Alufolie dicht einpacken und ca. 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen.

Die Möhren fein stifteln und in Gemüsebrühe garen. Den Apfel raspeln und vor dem Anrichten unter das Gemüse mischen.



**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe

### Zutaten für 1 Portionen:

<b>150 g</b>	Fischfilet(s), (Pangasiusfilet)
<b>1</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>1 Stück(e)</b>	Ingwer
<b>1</b>	Chilischote(n)
<b>½ kleine</b>	Zwiebel(n)
<b>3 Stängel</b>	Petersilie
<b>150 g</b>	Möhre(n)
<b>1 kleiner</b>	Apfel
	Salz und Pfeffer
<b>150 ml</b>	Gemüsebrühe

**Verfasser:** Matze13