

## Rezept

# Kürbis-Lauch-Pfanne mit Pangasius

Ein Rezept von Kürbis-Lauch-Pfanne mit Pangasius, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Hokkaidokürbis (ca. 750 g)	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1</b> mittelscharfe rote Chilischote	<b>1</b> Zwiebel
<b>400 g</b> Pangasiusfilet (ersatzweise Rotbarsch)	Salz
Pfeffer	<b>4 EL</b> Öl
<b>150 ml</b> Hühnerbrühe	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis vierteln und entkernen. Die Viertel entweder schälen oder gründlich waschen und verholzte Stellen abschneiden. Die Viertel quer halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden, diese in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Fisch darin portionsweise von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mitdünsten. Lauch und Chili hinzufügen und ca. 3 Min. mitgaren. Die Brühe dazugießen und alles weitere 5 Min. garen. Den Fisch zum Gemüse geben und noch einmal kurz erhitzen. Alles mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.