Rezept

Pangasius mit Süsskartoffel-Frittern

Ein Rezept von Pangasius mit Süsskartoffel-Frittern, am 08.10.2026

Zutaten

300 g	Pangasiusfilet
100 g	Mehl
1	Ei
1	mittelgroße Süßkartoffel (ca. 300 g)
	ca. 4 EL Malzessig
2 EL	Zitronensaft
125 ml	Bier
	Salz
	ca. 750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mehl, Bier, Ei und 1 kräftige Prise Salz mit dem Schneebesen glatt verrühren. Zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Süßkartoffel schälen und in ca. 6 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. Mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Den Backofen auf 70° vorheizen. Das Öl in der Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen. Jeweils 1 Hand voll Süßkartoffelstifte darin in 4-5 Min. knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen warm halten.

3. Den Teig gut durchrühren. Die Fischstücke trocken tupfen und leicht salzen. In zwei Portionen durch den Teig ziehen und jeweils in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Süßkartoffel-Frittern servieren und vor dem Reinbeißen mit Malzessig beträufeln.