

# New Orleans BBQ Pangasius

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.-

Nährwert pro Rezept

290 Kcal, 18 g Fett, 54 g KH

---

Zutaten

150 g Pangasiusfilet

## Marinade

4 g Cajun (RL Gewürz)

6 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fisch mit Marinade einreiben  
ca. 10 - 30 Min. ziehen lassen  
beidseitig 2 -3 Min. anbraten