

# Pannfisch mit Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Pannfisch:**

2 Seelachsfilets, ohne Haut    1 Zitrone    Mehl

Zitronenöl    Salz    Pfeffer

**Für die Senfsauce:**

$\frac{1}{2}$  Schalotte    1 TL Butter    100 ml Sahne

2 TL grober Senf    1 TL scharfer Senf    1-2 EL Wermut

50 ml Gemüsefond    1 Prise Zucker    Salz

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln    50 g Schinkenwürfel     $\frac{1}{2}$  Zwiebel

1 Bund krause Petersilie    Öl    Salz, Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

$\frac{1}{2}$  Salatgurke     $\frac{1}{2}$  Schalotte    1 EL heller Balsamicoessig

1 TL mittelscharfer Senf    1 TL Honig    2 EL Rapsöl

Salz    Pfeffer

**Für den Pannfisch:** Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren.

In einer Pfanne mit Zitronenöl von jeder Seite braten. Zitrone halbieren und Fisch mit Zitronensaft würzen.

**Für die Senfsauce:** Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter im Topf erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Fond, Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kurz aufschäumen.

**Für die Bratkartoffeln:** Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend abspülen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schinkenwürfel hineingeben, anbraten, dann die Zwiebel hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Schinken-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen.

Hitze höherstellen und den Boden der Pfanne komplett mit Öl bedecken.

Sobald das Fett heiß genug ist, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten knusprig braten, dabei nicht zu oft wenden.

Kurz vor Ende den Speck und Zwiebel wieder dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

**Für den Gurkensalat:** Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte mit Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen.

Gurke gut ausdrücken und mit dem Dressing vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 23. September 2021