

Pannfisch mit Bratkartoffeln, Speck und Gurkensalat

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Seelachsfilet à 150 g	1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	70-100 ml Riesling	2 EL Dijonsenf
2 EL grobkörniger Senf	3 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffelnk:

300 g Drillinge	100 g Speck	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Dill
1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Pannfisch:

Die Seelachsfilets abtupfen und von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Sobald er goldbraun ist, Fisch aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren und beide Senfsorten in die Fischpfanne geben und anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachs in die Sauce legen und ziehen lassen, bis er innen noch glasig ist. Zitronenhälfte auspressen und Senfsauce damit abschmecken.

Für die Bratkartoffelnk:

Drillinge gut waschen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser für 10 Minuten garen. Nach dem Abgießen und Ausdampfen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen.

Kartoffeln mit Knoblauch in die Pfanne geben und braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden. Beides zusammen zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Vor dem Servieren über die Kartoffeln streuen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Wasser ziehen lassen. Anschließend Essig, Zucker und Pfeffer hinzugeben. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dill unter den Salat rühren. Petersilie als Garnitur über den Salat geben.

Alexander Horst am 11. September 2023