

Pannfisch, Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 EL Butter
5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

200 g Kabeljaufilet	200 g Steinbuttfilet	1 Zitrone, Scheibe
1 EL Butter	5 EL Semola	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Dijonsenf	2,5 EL grobkörn. Senf
50 g Butter	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
20 ml Wermut	30 g Mehl	2 Msp. Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Honig
1 EL heller Balsamico	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

Die Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln kurz in kaltes Wasser einlegen, abtrocknen und in einer Mischung aus Öl und Butter in einer Pfanne braten, bis eine leichte Bräunung entsteht. Warm stellen und kurz vor dem Servieren nochmals mit den Schalotten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Fischfilets säubern, ggf. entgräten und in Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und mit Semola auf einem Teller mehlieren.

Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden. Die mehlierten Fischstücke etwas abklopfen und in einer Pfanne mit Öl, Butter und einer Zitronenscheibe 2-3 Minuten braten.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl und eine Prise Zucker zügig einrühren und mit Fond und Wermut aufgießen. Alles gut verrühren und kurz aufkochen. Hitze reduzieren. Sahne und Senf hinzufügen.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -abrieb und restlichen Zucker abschmecken.

Für den Gurken-Dill-Salat:

Gurke waschen und mit Schale längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Dill säubern und hacken.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Gurken nur leicht darin anschwitzen, sollen nur kurz heiß werden und nicht garen. Honig, Balsamico und Salz und Pfeffer dazugeben. Dill unterheben.

Anja Steffen am 25. März 2024