

Hamburger Pannfisch mit Spinat und Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffeln:

500 g kleine Pellkartoffeln	1 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft
0.25 Bund gehackter Dill	2 EL Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Spinat:

400 g frischer Spinat	4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	Honig, Olivenöl

Fisch und Soße:

800 g gemischtes Fischfilet	3 EL körniger Senf	100 ml Weißwein
2 Schalotten	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	200 ml Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Kartoffeln:

Die Kartoffeln pellen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln im Ganzen darin goldbraun rösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den gehackten Dill hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft würzen.

Spinat:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und vom Strunk befreien. Schalotten und Knoblauch in einer tiefen Pfanne oder einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zerfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Tipp: Den Spinat zuvor blanchieren und dann zu den Schalotten geben.

So ist die Zubereitung etwas leichter, da der Spinat schon an Volumen verloren hat.

Fisch und Soße:

Den Fisch (z.B. Kabeljau, Fjordforelle, Zander) salzen und mit etwas Olivenöl einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, die Temperatur etwas verringern und je nach Dicke des Filets einige Minuten weitergaren. Den Fisch erst kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Die Schalotten fein würfeln. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Stark einkochen und mit der Brühe auffüllen. Ebenfalls etwas einkochen. Sahne oder Crème fraîche hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zitrone und Senf hinzugeben, mit einem Pürierstab mixen und aufschäumen.

Anrichten:

Den Spinat mittig auf Teller legen und die Fischfilets darauf platzieren. Die Soße auf oder neben den Fisch geben und alles mit den Röstkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 02. März 2020