

Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

Für 2 Portionen:

500 g festk. Kartoffeln	6 EL 3 Zwiebeln	3 EL Butter
1 Prise Gewürzsalz	1-2 EL grober Dijon-Senf	1-2 EL Senf
40 ml Weißwein	360 g Schellfischfilets	1 Prise Bratöl mit Butter
1 Prie Pfeffermix	1 Prise Gewürzsalz	Mehl
100 ml Gemüsebrühe	2 Scheiben Speck	0,5 Bund glatte Petersilie
100 ml Sahne		

Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Wasser aufkochen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite kross braten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel in feine und zwei in grobe Würfel schneiden. Die grob gewürfelten Zwiebeln beiseitestellen.

1 EL Butter in einem kleinen Topf zerlassen, fein gewürfelte Zwiebelwürfel dazugeben, mit Gewürzsalz würzen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 1-2- Minuten anbraten. Jeweils 1 TL Dijon Senf und Senf zur fein gewürfelten Zwiebel in den Topf geben, verrühren und kurz mitbraten. Zwiebelwürfel bei hoher Hitze mit Weißwein ablöschen und diesen unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen.

Währenddessen Schellfischfilets jeweils von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und dann im Mehl wenden. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets zunächst auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten.

Bratkartoffeln zum Abtropfen in ein Sieb geben. In derselben Pfanne die grob gewürfelten Zwiebeln 1-2 Minuten anbraten.

Sobald der Weißwein im Topf verkocht ist, Gemüsebrühe dazugießen.

Sauce aufkochen und ca. 1 ½ Minuten stark köcheln lassen. Währenddessen Speck in feine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln in die Bratkartoffel-Pfanne geben und darin knusprig braten. In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken und beiseitestellen. Sahne zum Saucenansatz gießen und die Sauce noch mal aufkochen lassen.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden. 1 EL Butter dazugeben, aufschäumen lassen und die Fischfilets 2-3 Minuten weiterbraten, dabei mehrfach mit der Butter übergießen.

1 großzügigen EL Butter und gehackte Petersilie zu den knusprigen Speck-Zwiebeln geben. Butter aufschäumen und das in der Butter enthaltene Wasser verdunsten lassen. Bratkartoffeln zu Speck, Zwiebeln und Butter geben, durchschwenken und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kross braten.

Bratkartoffeln mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen und anschließend zum Abtropfen zurück ins Sieb geben.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Fischfilets jeweils daneben anrichten. Die Fischbutter aus der Pfanne zur Senfsauce gießen und den übrigen Dijon Senf und Senf dazugeben. Sauce mit einem Stabmixer fein und schaumig pürieren und direkt um den Fisch herum auf die Teller träufeln. Pannfisch mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Steffen Henssler am 18. November 2024