Rezept

Pannfisch mit Fenchel und Senfsauce

Ein Rezept von Pannfisch mit Fenchel und Senfsauce, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	Butterschmalz
2 Knollen	Fenchel (ca. 400 g)
1 EL	Zucker
	Salz
3 EL	Mehl
150 ml	Milch
	Saft von ½ Zitrone
3 EL	Öl
80 g	durchwachsener Räucherspeck
1 EL	Butter
750 g	Welsfilet
	Pfeffer
125 g	Crème fraîche
2 EL	körniger Senf
2 - 3 Stängel	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einer tiefen, großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butterschmalz erhitzen. Darin die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. goldbraun braten, dabei immer wieder mal vorsichtig wenden. Speck klein würfeln und für die letzten 5 Min. Garzeit zu den Kartoffeln geben. Dann die Kartoffeln in eine Schüssel umfüllen und warm stellen.

2. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. In der Pfanne die Butter schmelzen, Zucker einstreuen und karamellisieren. Darin den Fenchel ca. 5 Min. andünsten, bis er weich ist. Auch umfüllen, warm stellen.

3. Welsfilet grob würfeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Übriges Öl und Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, den Fisch in ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.

4. Parallel dazu in einem Topf Crème fraîche und Milch erhitzen. Salzen und pfeffern, den Senf und den Zitronensaft einrühren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

5. Den Wels mit Bratkartoffeln, Fenchel und der Senfsauce auf Teller verteilen und zum Schluss noch mit der Petersilie bestreuen.