

Rezept

Hamburger Pannfisch mit Senfsauce

Ein Rezept von Hamburger Pannfisch mit Senfsauce, am 19.04.2024

Zutaten

6 Schalotten	800 g festkochende Pellkartoffeln (vom Vortag)
4 EL Butterschmalz	20 g Butter
1 EL Mehl	50 ml trockener Weißwein
200 ml Milch	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
100 g Sahne	1 EL mittelscharfer Senf
Zucker	2 EL gehackter Kerbel
600 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs, am besten mit MSC-Siegel)	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 547 kcal, 24 g F, 37 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln pellen und in dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Würfel von 5 Schalotten darin ca. 5 Min. anbraten, dann herausnehmen. 2 EL Butterschmalz in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin in ca. 15 Min. rundherum knusprig braun braten, dafür gelegentlich wenden, ohne zu rühren.
2. Inzwischen für die Senfsauce Butter in einem Topf erhitzen und die übrigen Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas verkochen lassen. Die Milch angießen und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 100° vorheizen.
3. Die Schalotten wieder zu den Kartoffeln geben, alles kurz weiterbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. In eine Auflaufform füllen und im Ofen warm halten.
4. Sahne und Senf in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Hälfte des Kerbels dazugeben. Zugedeckt warm halten.
5. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fisch in einer Pfanne im übrigen Butterschmalz rundum braten, bis er gar und gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Fisch zusammen auf Tellern anrichten. Mit der Senfsauce servieren, den restlichen Kerbel darüberstreuen.