

Pannfisch mit Senfsoße und warmem Gurkensalat

Zutaten für die Kartoffeln (für 4 Personen):

- 1 kg gegarte festkochende Kartoffeln
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Stück Butter
- 2 Zwiebeln
- alternativ: Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe oder Lamellen teilen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf mittlerer Stufe langsam schön kross und goldbraun werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln erst in den letzten Minuten hinzufügen.

Zutaten für den Fisch:

- 800 g gemischter Fisch
- 5 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- zum Braten: Pflanzenöl

Gut geeignet für Pannfisch sind Kabeljau, Seelachs und Steinbutt. Den Fisch säubern, entgräten und in walnussgroße Würfel schneiden, anschließend salzen. Etwas Mehl in einen Gefrierbeutel füllen. Die Fischstücke hineingeben und mit dem Mehl vermengen. Alternativ kann man das Mehl auch auf einen Teller geben und den Fisch darin wenden.

Die mehlierten Fischstücke etwas abklopfen, dann in Pflanzenöl 2-3 Minuten rundum braten. Sie sollten im Kern noch fest und leicht glasig sein und nicht auseinanderfallen.

Zutaten für die Soße:

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 200 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2,5 EL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl zügig einrühren und anschließend Milch und Brühe aufgießen. Alles gut verrühren und kurz aufkochen. Hitze reduzieren. Den Senf hinzufügen und die Soße mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzen.

Zutaten für den Gurkensalat:

- 1 Gurke
- 0,5 Bund Dill
- 1 TL Honig
- 1 EL heller Balsamico
- etwas Öl

· 1 Prise Salz

Gurken gut abwaschen und mit Schale längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Dill säubern und hacken.

Etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben und die Gurken leicht darin anschwitzen. Sie sollen nicht garen, sondern nur kurz heiß werden. Honig, Balsamico und Salz dazugeben. Den Dill hinzufügen.

Pannfisch mit Kartoffeln, Gurkensalat und Senfsoße servieren.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 20.01.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen