

Emder Pannfisch mit Salzwiesenkräutern

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Heringsfilet
- 300 g Zanderfilet
- 300 g Rotbarschfilet
- 2 Handvoll Meerkohl
- 850 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 300 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 2 EL grobkörniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl
- 1 Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden, Fisch portionieren und auf der Hautseite leicht einschneiden.

Kartoffeln waschen, 20-30 Minuten mit Schale kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erwärmen, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tipp: Für einen besonderen Geschmack geschroteten Pfeffer benutzen. Wenn die Bratkartoffeln Farbe bekommen haben, die Zwiebelwürfel dazugeben. Zwischendurch die Bratkartoffeln wenden.

Während die Bratkartoffeln brutzeln, die Soße vorbereiten. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und etwa 2-3 Minuten anrösten, dann die Milch dazugeben und alles gut verrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas einkochen lassen. Danach warmhalten.

Fischfilets in Mehl wälzen und in einer heißen Pfanne in Öl anbraten. Meerkohl mit in die Pfanne geben und anbraten. Der Meerkohl ist fertig, wenn er glasig wird, kann aber auch etwas länger braten. Den Fisch einmal wenden und von jeder Seite etwa 5 Minuten anbraten.

Anrichten:

- Salzwiesenkräuter wie Standbanane oder Queller

Eine gusseiserne Pfanne im Backofen erhitzen. Soße und Bratkartoffeln in die Pfanne geben. Die Fischfilets auf dem angebratenem Meerkohl in die Pfanne legen. Mit Zitronenscheiben und fein geschnittenen Salzwiesenkräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Landpartie - Im Norden unterwegs

Sendetermin: 21.08.2022

Koch/Köchin: Ines Kordes

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