

# Pannfisch mit schnellen Bratkartoffeln und Bohnen

## Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 100 g Doradenfilet
- 100 g Rotbarschfilet
- 150 g Seelachsfilet
- 150 g Kabeljaufilet
- Pflanzenöl
- 1 TL Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz

Fischfilets trocken tupfen und von möglichen Gräten befreien. Salzen und etwas ruhen lassen, bis sie Zimmertemperatur haben. Pflanzenöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Den Fisch von allen Seiten scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und ziehen lassen. Die Butter dazugeben und schmelzen lassen. Fischfilets wenden und nochmals ziehen lassen. Vor dem Servieren etwas Zitronensaft darüber träufeln.

## Zutaten für die Bohnen:

- 300 g Grüne Bohnen
- Salz
- 1 TL Butter

Bohnen putzen und in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen und mit der Butter im Topf warm halten.

## Zutaten für die Bratkartoffeln:

- 400 g Drillinge
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 g frischer Ingwer
- Pflanzenöl
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Butter
- Salz

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in Pflanzenöl scharf anbraten, dann mit Wasser ablöschen. Wenn das Wasser verkocht ist, die Kartoffeln mit der Butter goldbraun braten. Zum Schluss salzen.

## Zutaten für die Senfsoße:

- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 g frischer Ingwer
- 1 Birne
- 100 ml weißer Portwein
- 50 ml Weißwein
- 3 EL grober Dijon-Senf
- 1.5 TL Honig
- 200 ml Sahne
- 0.5 TL Chiliöl

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken und in einer großen Pfanne in Pflanzenöl anbraten. Birne klein würfeln und das Kerngehäuse entfernen. Mit in die Pfanne geben. Mit Port- und Weißwein ablöschen, Chiliöl, Senf und Honig (wenn möglich Fenchelhonig) dazugeben und abschmecken. Dann die Sahne dazugießen und einkochen. Zum Schluss nochmals abschmecken.

#### Anrichten:

Bratkartoffeln auf Teller verteilen. Das Fischfilet und die Bohnen darauf platzieren. Mit der Senfsoße umgießen und nach Geschmack dekorieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 08.10.2021

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)