

KLASSIKER VON DER KÜSTE

Pannfisch

4 Personen · ca. 45 Minuten

Früher das Restessen der Fischerfamilien: Was vom Fang übrig blieb, kam mit Kartoffeln vom Vortag in die Pfanne. Dazu gehört eine kräftige Senfsoße.



Zutaten

Für 4 Personen

600 g	Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Scholle)
800 g	Pellkartoffeln vom Vortag
2	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Mehl zum Wenden
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Für die Soße:	30 g Butter, 2 EL Mehl
300 ml	Fischfond, 100 ml Sahne
2–3 EL	mittelscharfer Senf, frischer Dill

Zubereitung

1

Kartoffeln braten

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln. In 2 EL Butterschmalz goldbraun braten, Zwiebeln zum Schluss mitbraten.

2

Fisch vorbereiten

Fisch in große Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

3

Fisch braten

Im übrigen Butterschmalz von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

4

Soße kochen

Für die Soße Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, Fond und Sahne einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Senf einrühren, nicht mehr kochen lassen, Dill dazugeben.

5

Servieren

Fisch auf die Bratkartoffeln legen, mit Soße begießen und direkt in der Pfanne servieren.