



Hamburger Pannfisch - Kabeljau mit Bratkartoffeln und Senfsoße



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Zitronen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Gewürzgurken | 4 St. |
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Butter | 4 EL |
| Öl | 3 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Gemüsebrühe | 100 ml |
| Schlagsahne | 100 ml |
| Senf | 2 EL |

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Kabeljau auftauen, waschen, trocken tupfen, in 2–3 cm große Stücke teilen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter und Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln ca. 7 Min. goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und Fisch ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Kabeljau in Alufolie gewickelt beiseitelegen, Pfanne nicht säubern.

Zwiebel im heißen Bratensatz vom Kabeljau glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 6 Min. köcheln. Sahne und Senf zugeben und die Senfsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Hamburger Pannfisch und Senfsoße zugeben und mit Gewürzgurken garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 662 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 61 g | Ballaststoffe | 7 g |
| Eiweiß | 33 g | Fette | 29 g |