



Hamburger Pannfisch - Kabeljau mit Bratkartoffeln und Senfsoße



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



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



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Hamburger Pannfisch und Senfsoße zugeben und mit Gewürzgurken garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 574 kcal

Kohlenhydrate 57 g

Eiweiß 33 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 20 g
