

# Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Bratkartoffeln

- 1 kg Pellkartoffeln, gekocht vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 150 g durchwachsener Speck
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Rapsöl

Für den Pannfisch

- 600 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 2 EL Rapsöl

Für die Senfsosse

- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Wasser
- 3 EL Dijon-Senf
- Salz
- 1 Prise Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft

Außerdem

- 1 Bio-Zitrone
- Dill

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 112 kcal
- 6 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate



**Zeitaufwand: 60 Minuten**

## Zubereitung

1. Für die Soße die Zwiebel pellen und fein hacken. Die Butter im Topf erhitzen und leicht bräunen. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren bräunen. Die Zwiebel dazugeben und andünsten. Unter Rühren mit dem Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Einige Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Senf unterrühren und mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken.
2. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Speck würfeln.
3. Das Öl erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten goldbraun braten. Zwiebeln und Speck zugeben und noch einige Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratkartoffeln warm stellen.
4. Den Fisch kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. In Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Fischstücke salzen und pfeffern und in Mehl wenden.
5. Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischstücke von jeder Seite einige Minuten braten.
6. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Bratkartoffeln noch einmal kurz in der Pfanne erhitzen. Dann auf dem Teller anrichten, den Fisch dazugeben und mit Zitrone und Dill garnieren. Die Senfsoße dazu reichen.

## REISER RÄT

Für die Senfsoße kann auch ein Teil des Dijonsens durch groben Senf ersetzt werden.

