

Hamburger Pannfisch mit Senfsoße



- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fast verloren gegangen - Der „Pannfisch“, der kleinen Leute und Hafendarbeiter vom Hamburger Hafen

Zutaten

- **Für den Pannfisch**
- 300 g Kabeljaufilet, küchenfertig
- 300 g Rotbarschfilet, küchenfertig
- 3 - 4 ganze Eier
- 2 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- **Für die Senfsoße**
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 1 El Mehl
- 1/4 l Fleischbrühe, ev. Fischfond
- 2 El Senf

- Etwas Milch, Sahne oder auch Crème fraiche
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- **Für die Bratkartoffeln**
- 800 g gekochte Pellkartoffeln in Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebeln in Scheiben
- Etwas gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- Butterschmalz zum Braten
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Senfsoße Eine gehackte, mittelgroße Zwiebel in Butter glasig anschwitzen und einen El Mehl dazu geben, 1 min. schwitzen lassen.

Schritt2

Mit etwas Fleischbrühe und etwas Milch, Sahne oder Crème fraiche aufgießen. 2 El Senf dazu geben; salzen, pfeffern und etwas Zucker nach eigenem Geschmack abrunden.

Schritt3

10 min. leise „köcheln“ lassen, nachschmecken und ev. etwas kalte Butter untermixen.

Schritt4

Der Pannfischansatz Die Fischfilets in 3 - 4 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer, sowie etwas Zitronensaft würzen; leicht mehlen.

Schritt5

In Butterschmalz, 2 - 3 min. auf jeder Seite braten und in der noch heißen Pfanne etwas durchziehen lassen,

Schritt6

(Ich brate meinen Fisch separat und nicht mit den Bratkartoffeln zusammen)

Schritt7

Die ausgekühlten Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne in heißes Butterschmalz geben, knusprig braun von allen Seiten braten.

Schritt8

(Das kann etwas dauern, wenn sie wirklich knusprig werden sollen)

Schritt9

Zeitversetzt reichlich Zwiebeln in Scheiben dazu geben, salzen, pfeffern.

Schritt10

Anrichtevorschlag: Den Fisch direkt aus der Pfanne auf den Zwiebel Bratkartoffeln anrichten und das Rührei dazu geben.

Schritt11

Mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen, mit dem kleinen Schnittlauch Rührei ergänzen.

Schritt12

Die Senfsoße extra reichen und alles mit einem großen Blattsalat in French Dressing servieren.

Schritt13

Ein kühles, norddeutsches Bier dazu ist unverzichtbar.

Rezeptart: Hamburgisch **Tags:** althergebracht, hamburgisch, traditionell, typisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)347,75
- Eiweiß (g)36,75
- Fett (g)8,55
- KH (g)29,95
- Cholesterin (mg)249

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hamburger-pannfisch-mit-senfsose/>