

## 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 Hafenarbeiter 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/>