

## Helgoländer Pannfisch

Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln bilden die Grundlage für den allseits beliebten Pannfisch. Ursprünglich bedeutete das einfach: in der Pfanne gebratener Fisch. Für die Helgoländer Version ist eine Senfsauce unerlässlich, während anderswo eher Gemüse zugefügt wird – von Möhren, Lauch und Sellerie bis hin zu modernen, kreativeren Versionen mit Zucchini, Spargel, Rote Bete oder Artischocken.



### Zutaten für 2 Personen:

- 4-5 gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel in feinen Ringen
- Salz, Pfeffer

### Zutaten für die Senfsauce:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Glas Fischfond
- 1 Glas Weißwein
- 3 EL Delikatess-Senf
- 100 g Schmand oder Crème Fraîche
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Petersilie oder Schnittlauch
- Chilipulver

### Außerdem:

- 300 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch – möglichst das dicke Rückenfilet)
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale
- Mehl zum Wenden und Öl oder Butterschmalz zum Braten

## Zubereitung:

- Die Kartoffeln – in der Schale gekocht und handwarm abgekühlt – pellen und in große Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne ins heiße Öl geben und zunächst langsam braten, bis sie rundum golden geworden sind. Durch Schütteln immer wieder wenden und die Zwiebelringe zufügen. Erst wenn auch die andere Seite appetitlich gebräunt ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Senfsauce die Zwiebel fein hacken und in der Butter auf kleinem Feuer ganz langsam weich schmurgeln. Mit Fischfond ablöschen und richtig weich köcheln.
- Erst dann den Wein zufügen und nochmals geduldig einkochen, bevor die Sahne eingerührt wird.
- Erst zum Schluss den Senf hinzugeben. Nun nochmals aufkochen, dann die Sauce mit dem Mixstab absolut glatt mixen.
- Alles gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Zum Schluss das Eigelb mit etwas Sauce oder einem Löffel Schmand/Sahne verquirlen, in die Sauce rühren und sie durch Reduzierung vorsichtig andicken lassen.
- Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter einrühren, nach Belieben die Sauce mit einem Hauch Chili schärfen.
- Das Fischfilet in gleich große Würfel schneiden. Rundum salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen.
- In Mehl wenden, bis sie hauchzart davon überzogen sind, und rasch in sehr heißem Öl oder Butterschmalz braten. Sie sollen außen knusprig und innen noch leicht roh und supersaftig sein.
- Und so wird serviert: Ein Bett Bratkartoffeln auf den Tellern anrichten, die Fischwürfel darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Senfsauce überziehen. Den Rest der Sauce getrennt dazureichen.

**Beilage:** ein Kopf- (oder Gurken-) Salat mit viel Dill und anderen Kräutern

**Getränk:** ein duftiger Weißwein, etwa ein Silvaner vom Kaiserstuhl