

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. September 2023** ▪  
**Leibgerichte mit Mario Kotaska**



**Alexander Horst**

**Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln, Speck und Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Pannfisch:**

2 Seelachsfilet à 150 g mit Haut  
 1 Zitrone, davon Saft  
 150 ml Sahne  
 100 g Crème fraîche  
 70-100 ml Riesling  
 2 EL Dijonsenf  
 2 EL grobkörniger Senf  
 3 EL Mehl  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seelachsfilets abtupfen und von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Sobald er goldbraun ist, Fisch aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren und beide Senfsorten in die Fischpfanne geben und anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachs in die Sauce legen und ziehen lassen, bis er innen noch glasig ist. Zitronenhälfte auspressen und Senfsauce damit abschmecken.

**Für die Bratkartoffeln mit Speck:**

300 g Drillinge  
 100 g Speck  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge gut waschen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser für 10 Minuten garen. Nach dem Abgießen und Ausdampfen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln mit Knoblauch in die Pfanne geben und braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden. Beides zusammen zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Vor dem Servieren über die Kartoffeln streuen.

**Für den Gurkensalat:**

1 Gurke  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 3 Zweige Dill  
 1 EL Weißweinessig  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Wasser ziehen lassen. Anschließend Essig, Zucker und Pfeffer hinzugeben. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dill unter den Salat rühren. Petersilie als Garnitur über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seelachs** (Köhler) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2023):

- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) Ringwaden
- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Island (5.a) Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen