

**20F**  
**BESSERES**  
DAS  
**PANNFISCH**  
**DUELL**

## Pannfisch von Antje de Vries

für 4 Personen



### Für die Senfsauce:

- 50 g Butter
- 10 g Weizenmehl
- 150 ml Champagner (oder Weißwein)
- 150 ml Milch
- 50 g mittelscharfer Senf
- 50 g grober Senf
- 1 Prise Meersalz
- Spritzer Zitronensaft

Für die Senfsauce die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl hineinstäuben und verrühren, 30 Sekunden rühren. Den Wein und die Milch hinzufügen, sanft 3 Minuten köcheln lassen. Den Senf unterrühren und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

### Für den Pannfisch:

- 600 g Pellkartoffeln, am besten Kleinkartoffeln aus Ostfriesland, z.B. Hansa oder Linda
- 200 g Schalotten
- 600 g Fischfilet (Seelachs, Knurrhahn, Schellfisch, gerne auch Schwanzstücke)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl oder Weizengrieß
- Rapsöl zum Braten
- glatte Petersilie
- 1 Zitrone

Die Kartoffeln ggf. pellen und in Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den Fisch abspülen, trockentupfen, salzen. In einer großen vorgeheizten gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze die Kartoffeln und die Schalotten in Rapsöl anbraten. Den Fisch in Mehl oder Weizengrieß wenden und ebenfalls in der Pfanne von allen Seiten anbraten, bis alles goldbraun und knusprig ist. Den Pannfisch mit glatter Petersilie, Zitronenspalten, Senfsauce und dem Salat servieren.

#### Für den Gurken-Salat:

- 1 Salatgurke
- 1 Kopfsalat oder Eichblattsalat
- 1 kleines Bund Dill
- Weißweinessig
- Rapsöl, kaltgepresst
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Den Blattsalat zupfen, waschen und schleudern. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill hacken. Aus den verbleibenden Zutaten ein Dressing rühren und kurz vor dem Servieren mit dem Salat und den Gurken vermengen.

