

Pannfisch mit Airfryer Kartoffeln und Fenchel- Gurkensalat von Zora Klipp

für 4 Personen



Für die Sauce:

- 300 g Milch 1,5 %
- 15 g Speisestärke
- 30 g Senf, mittelscharf
- 10 g Senf, körnig

Für die Sauce die Milch zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Senf hinzufügen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit andicken, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

Für die Kartoffeln:

- 800 g gekochte Kartoffeln (Drillinge)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die gekochten Kartoffeln mit einem Gefäß kurz plattdrücken. Mit etwas Olivenöl benetzen, salzen und pfeffern und bei 200 Grad für 20 Minuten in den Ofen oder Airfryer geben.

Für die Fischpäckchen:

- 400 g Saibling
- 400 g Kabeljau
- 4 g Butter
- 120 g Garnelen
- 60 g Bacon
- 40 g Öl
- 5 g Queller (Meeresspargel)
- Zitronenscheiben

Für den Fisch den Ofen auf 140°C Ober-/Unterhitze einstellen (die Kartoffeln können drinnen bleiben). Den Fisch ggf. von Gräten und Haut befreien und portionieren. Die einzelnen Portionen salzen und mit einer Scheibe Zitrone und ein paar Dillspitzen in Backpapier einwickeln - am besten zu einer Art Bonbon, das man an den Seiten mit Küchengarn zuschnüren kann. Diese „Bonbons“, auch Papilloten genannt, wandern nun für ca. 20 Minuten in den Ofen. Den Speck zwischen zwei Küchenpapiere legen und in der Mikrowelle knusprig ausbacken.

Für den Salat:

- 130 g Fenchel
- 280 g Gurke
- 40 g Lauchzwiebeln
- 10 g Honig
- 12 g Balsamico
- 12 g Öl
- 12 g Senf
- Orangenabrieb
- Dill

Für den Salat die Gurke und den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, anschließend das Öl hinzufügen. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Das Fenchelgrün und den Dill fein hacken und zum Salat geben.

