

Hamburger Pannfisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Rotbarsch, Pagasius oder Tilapia, 3 Gewürzgurken (Glas), 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Bund Lauchzwiebeln, 600 gr Kartoffeln, 6 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer weiß, 1 Esslöffel Butter/Margarine, 1 Teelöffel klare Brühe, 0,125 l Milch, 3 Esslöffel mittelscharfer Senf, 0,5 Bund Dill, 1 Esslöffel Mehl.

Die Vorbereitungen:

Fisch waschen und trockentupfen. Pangasius und Tilapia eignet sich sehr gut da es ohne Gräten ist.

Die Zubereitung:

Fisch in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

4 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten braun braten. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit darüberstreuen.

Inzwischen Fett erhitzen. Mehl darin kurz anschwitzen, 1/4 Liter Wasser, Brühe und Milch einrühren, aufkochen. Senf einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl ca. 10 Minuten rundherum goldbraun braten. Fisch und Gurkenscheiben unter die Kartoffeln heben. Dill waschen und fein schneiden, in die Soße geben. Soße über Kartoffeln und Fisch verteilen.

Evtl. in der Pfanne anrichten.

Dazu passt ein kühles Alsterwasser bzw. Radler.