

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2021 ▪  
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Cornelia Poletto



Stefanie Golüke

**Pannfisch mit Senfsauce, Bratkartoffeln und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Pannfisch:**  
2 Seelachsfilets, ohne Haut  
1 Zitrone  
Mehl, zum Mehlieren  
Zitronenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren.

In einer Pfanne mit Zitronenöl von jeder Seite braten. Zitrone halbieren und Fisch mit Zitronensaft würzen.



Um **Seelachs (Atlantischer/Köhler)** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik: Island, Nordsee, Skagerrak, Westlich von Schottland, Rockal, Färöer Inseln, Nordostarktis, Norwegische See, Barentssee** stammen und mit dem **Naturland-Label zertifiziert** sein. Von Fischen, die aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik, Färöer-Inseln (Nicht-MSC) stammen und mit Grundschieppnetzen, Grundscherbrettnetzen und Langleinen gefischt werden, sollten Sie die Finger lassen!

**Für die Senfsauce:**  
½ Schalotte  
1 TL Butter  
100 ml Sahne  
2 TL grober Senf  
1 TL scharfer Senf  
1-2 EL Wermut  
50 ml Gemüsefond  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter im Topf erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Fond, Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kurz aufschäumen.

**Für die Bratkartoffeln:**  
300 g festkochende Kartoffeln  
50 g Schinkenwürfel  
½ Zwiebel  
1 Bund krause Petersilie  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend abspülen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schinkenwürfel hineingeben, anbraten, dann die Zwiebel hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Schinken-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen. Hitze höherstellen und den Boden der Pfanne komplett mit Öl bedecken. Sobald das Fett heiß genug ist, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze

etwa 15-20 Minuten knusprig braten, dabei nicht zu oft wenden. Kurz vor Ende den Speck und Zwiebel wieder dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

**Für den Gurkensalat:** Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern beiseitestellen.  
½ Salatgurke  
½ Schalotte  
1 EL heller Balsamicoessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Honig  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte mit Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen.  
Gurke gut ausdrücken und mit dem Dressing vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.