



Gericht zum Motto „Deutsche Klassiker“ von Sonja van der Werff

Pannfisch mit geschäumter Senfsauce, Spargel-Kartoffelsalat und krossem Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Pannfisch:

- 2 kleine Kabeljau-Loinsfilets, ohne Haut
- 2 Schollenfilets, ohne Haut
- 2 Lachsfilets, ohne Haut
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Butter
- 4 TL Sahnemeerrettich
- Neutrales Öl, zum Braten
- 4 EL Panko
- 4 EL Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oberseite des Lachs dünn mit Sahnemeerrettich einstreichen und rundum in Panko wälzen. Restliche Fischfilets in Mehl wenden und gut abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze rundherum kross anbraten. Kurz vor Schluss die Butter in die Pfanne geben und die Fischfilets mit der geschmolzenen Butter nappieren.

Für die Senfsauce:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauch
- 2 EL Butter
- 200 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 200 ml Fischfond
- 40 ml Weißwein
- 1 EL Dijonsenf
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Senf zufügen. Mit etwas Fischfond ablöschen und klümpchenfrei verrühren. Fond und Milch vollständig zugeben und verrühren. Sauce gründlich aufkochen lassen. Zum Schluss die Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Spargel-Kartoffelsalat:

- 100 g luftgetrockneter, durchwachsender Bauchspeck am Stück
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 200 g grüner Spargel
- 200 g weißer Spargel
- 150 g TK-Erbsen
- ½ Bund Radieschen
- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Dijonsenf
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Dill

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel rundherum anbraten.

Grünen und weißen Spargel putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und für ca. 3 Minuten blanchieren. Danach abschrecken.

Erbsen ebenfalls kurz blanchieren und abschrecken.

Radieschen waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig braten.

Aus Balsamicoessig, Agavendicksaft, Senf, Apfelsaft, Öl und Gewürzen eine Vinaigrette herstellen. Dill und Schnittlauch hacken. Dann Kartoffeln, Gemüse, Kräuter und Vinaigrette gut vermengen. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Salat mit Erbsensprossen dekorieren.

½ Bund Schnittlauch
1 Beet Erbsensprossen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen

Laut WWF ist **Scholle** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (Stand März 2026):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g), Wadennetze

Laut WWF ist **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl Nordostpazifik FAO 67: Kanada Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)