



Gericht zum Motto „Deutsche Klassiker“ von Viktoria Fuchs

Pannfisch mit weißem Spargel und leichter Senf-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Kabeljauloins, ohne Haut
2 EL Butter
Neutrales Öl, zum Braten
4 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets säubern, trockentupfen, 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. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargel:

200 g weißer Spargel
2 EL Butter
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Spargel schälen, holzige Enden entfernen, Stangen in Stücke schneiden und in ein wenig Wasser in der Pfanne bissfest garen. Anschließend mit Butter und einer Prise Zucker glasieren, mit Salz würzen.

Für die Senf-Beurre-Blanc:

1 Schalotte
½ Bund Dill
1 Zitrone, Saft
200 g Butter
200 ml Weißwein
1 EL Dijonsenf
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In Weißwein aufkochen und reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb geben. Weißwein erneut im Topf erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Kalte Butter nach und nach mit dem Pürierstab einmontieren. Senf hinzufügen. Dill waschen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls vorsichtig unterrühren und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Kartoffel-Meerrettich-Püree:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Zitrone, Abrieb
100 ml Milch
50 g Butter
50 ml Sahne
4 TL Sahnemeerrettich
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In Milch und Sahne weichkochen. Anschließend durch ein Sieb streichen. Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und braun werden lassen. Mit Sahnemeerrettich unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Topping:

100 g luftgetrockneter, durchwachsener
Bauchspeck am Stück
150 g TK-Erbsen
2 EL Butter
4 EL Panko
½ Bund Schnittlauch
Eiswasser

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Erbsen in kochendem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und mit einer Flocke Butter vermengen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Panko hinzufügen und goldbraun rösten. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

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