

Pfannfisch in Senfsauce

2006-08-17 21:40:29



Fischfilet mit Bratkartoffeln und leckerer Essig-Senf-Sauce im Ofen überbacken. Ein herzhaftes Fischgericht, durch die dezente Essig-Senfsauce besonders lecker.

für 2 bis 3 Personen:

- ca. 400 g Kabeljaufilet
- 200 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 helle (am besten weiße) Zwiebeln
- 150 ml Fischfond (aus dem Glas oder aus Konzentrat)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Estragonessig
- 2 bis 3 EL Butter
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer und Salz aus der Mühle
- frischer Estragon (für die Garnitur)

1| Kartoffeln waschen und mit Schale fast gar kochen. Abkühlen lassen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fischfilet von Haut und Gräten befreien; unter kaltem Wasser kurz abspülen, gut trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer kleinen Pfanne mit hohem Rand oder einer Sauteuse die grob gewürfelten Zwiebeln in reichlich Butter anschwitzen bis sie goldgelb sind. Mit Weißwein und Essig ablöschen und bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten aufkochen. Dann den Fischfond zugeben und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2| Inzwischen die Kartoffeln in einer ofenfesten Pfanne mit höherem Rand ebenfalls in Butter goldgelb anbraten; vom Herd nehmen, kräftig Salzen und Pfeffern. Die Fischfiletstücke zwischen die Kartoffeln legen. Senf in den nicht zu heißen Fischfond einrühren. Die Mischung dann über die Fischpfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 15 bis 20 Minuten backen, zum Ende ggf. den Grill zuschalten, damit der Fisch etwas Farbe bekommt. Mit frischen Estragon-Blättchen garnieren und sofort servieren.



Vogels Küche

Pfannfisch in Senfsauce

Alternativen:

Der Estragonessig kann durch Balsamico Bianco ersetzt werden. Statt Kabeljau kann man auch ein anderes festes, weißes Fischfilet verwenden.