



**Marco Heyer**

## **Pannfisch mit Senfsauce, Baby-Spinat und Bratkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pannfisch:**

2 Kabeljaufilets, à 150 g ohne Haut  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter in eine Pfanne geben und Kabeljaufilets darin von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

### **Für die Bratkartoffeln:**

200 g festkochende Kartoffeln  
50 g durchwachsener Speck  
1 rote Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
1 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen kleinen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen und Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen. In einer heißen Pfanne Speck auslassen und herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas salzen. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Speck wieder in die Pfanne geben und alles umrühren. Anschließend Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

### **Für die Senfsauce:**

125 g Crème fraîche  
150 ml Milch  
3 EL körniger Senf  
1 TL Zucker  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Zitronenabrieb mit in den Topf geben und die Sauce mit einem Stabmixer mixen.

### **Für den Baby-Spinat:**

150 g Baby-Spinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 EL Sahne  
1 EL Gemüsefond  
1 Muskatnuss  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte Knoblauch und die Schalottenwürfel darin anbraten. Spinat dazugeben und so lange braten bis er zerfällt. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Muskatnuss reiben und Spinat damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.