



Pannfisch

Man nehme für 6 Portionen:

1000 g Fischfilet, ideal sind Loins (Rotbarsch, Dorsch, Seelachs, Seehecht, Lachs, Zander...)
3 EL Mehl
Salz
Pfeffer
50 g Butterschmalz
1 Zitrone
1 Bund Dill
250 g Crème fraîche
250 ml Sahne
4 EL körnigen Senf

- Fisch auf Gräten kontrollieren, evtl. in Stücke schneiden
- Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen
- Dill nicht zu fein hacken

Crème fraîche und Sahne zusammen erhitzen und etwas einkochen. Inzwischen die Fischstücke gut salzen und mehlieren. Den Fisch in Butterschmalz goldbraun braten, Hautseite, falls vorhanden, zuerst. Zum Schluss pfeffern. Senf zur Soße geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fisch mit der Soße servieren und mit etwas Dill bestreuen.

Dazu: Bratkartoffeln (evtl. aus rohen Kartoffeln) und nach Geschmack Blattspinat.

Getränk: Bier oder trockener Weißwein.