

Rezept

Hamburger Pannfisch mit Mangold-Bratkartoffeln mit pochiertem Ei

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden



Zutaten

500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Butter
100 ml trockener Weißwein
250 ml Fischfond (Glas)
200 g Schlagsahne
2 EL mittelscharfer Senf
1 EL körniger Senf
1 EL Speisestärke
10 iglo Fischstäbchen
1 Packung (364 g) iglo 13 Backfisch-Stäbchen
1 Packung (224 g) iglo 8 Lachs-Stäbchen
300 g bunter Mangold
2 EL Öl
Salz
5 EL Weißweinessig
4 Eier (Größe M)
Dill zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Wein, Fischfond und Sahne ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Senfsorten einrühren. 2 EL Wasser und Stärke glattrühren, in die Soße rühren, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Soße durch ein feines Sieb gießen und warmstellen.
2. **10 iglo Fischstäbchen, 13 iglo Backfisch-Stäbchen und 8 iglo Lachs-Stäbchen** im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Den Mangold putzen und waschen. Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden. Mangoldblätter in grobe Stücke zupfen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Mangoldstiele darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz würzen und Mangoldblätter unterheben und ca. 2 Minuten braten.
3. 1 l Wasser, Essig und 1 EL Salz aufkochen. Herd ausschalten. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, nacheinander vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten stocken lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.
4. Fischstäbchen und Lachs-Stäbchen aus dem Ofen nehmen. Mangold-Bratkartoffeln anrichten. Die Senfsoße darüber träufeln. Anschließend Fischstäbchen und Lachs-Stäbchen darauf verteilen. Pochierte Eier daraufsetzen. Mit Dill garnieren.



Pro Portion ca. 3820 kJ, 910 kcal, E 34 g, F 56 g, KH 60 g