



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Pannfisch mit Orangen-Senfsauce und Bratkartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

Senfsauce:

80 g Orangenmarmelade
75 g mittelscharfer Senf
60 ml Apfelessig
Salz
130 ml Rapsöl
Schwarzer Pfeffer

Salat:

100 g Feldsalat
800 g kleine Pellkartoffeln, gekocht
80 g Zwiebeln

Fisch:

4 Stücke Alaska Seelachs à ca. 130 g, aufgetaut
20 g Hartweizengrieß



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Seelachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Für die Sauce Orangenmarmelade leicht erwärmen und durch ein Sieb passieren, dann mit Senf, Essig sowie etwas Salz verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl 60 ml Öl unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kartoffeln pellen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden, großzügig ausbreiten und etwas „antrocknen“ lassen. Zwiebeln in Streifen schneiden und in 10 ml Öl ca. 10 Minuten hellbraun schmoren, dann herausnehmen und beiseite stellen. Währenddessen Kartoffelscheiben in einer großen beschichteten Pfanne in 40 ml Öl bei großer Hitze beidseitig braun braten. Zwiebelstreifen, Feldsalat – bis auf einige schöne Blätter - sowie 40 ml Essig unterschwenken und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen, salzen und in Grieß wälzen, in einer großen Pfanne in 20 ml Öl bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Zusammen mit der Sauce sowie dem lauwarmen Bratkartoffelsalat anrichten. Nach Wunsch mit dem restlichen Feldsalat garnieren.

Zubereitungszeit: 35 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 670 kcal / 2810 kJ

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

Eiweiß: 35 g
Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 45 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten