

# Pannfisch



## Zutaten:

- 1 kg Fisch
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 40g Butter
- 40g Mehl
- 500ml Wasser
- 2-3 EL Senf
- 1 EL Essig
- 1 TL Zucker
- Salz

# Pannfisch

Pannfisch ist ursprünglich eine Art Reste-Essen gewesen.

## Zubereitung:

„Kartoffeln in Salzwasser kochen, anschließend abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Fisch kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Dann Kartoffeln in die Pfanne geben. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, mit Wasser verdünnen und mit Senf, Essig, Zucker und Salz abschmecken. Tunke über Kartoffeln und Fisch verteilen.“ (Fritsch, 2017, S. 53)

**i** Kein Angst vor der Tunke! Klingt komisch, schmeckt in Kombination aber super!!

**Mein Tipp:** Rote Zwiebeln sind etwas milder im Geschmack und werten das Gericht optisch noch auf!

