

Sylter Pannfisch (2Pers.)

Zutaten

4 Filetstücke vom Seeteufel a 150-180 gr.

1 EL gewürfelten Räucherspeck

1 Zwiebel

1 mittlere Stange Porree

1 mittelgroße Möhre

1 kleine Stange Sellerie

2 gr. Pellkartoffeln

Salz, Pfeffer

2 TL mittelscharfer Senf

1/4 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe

50 gr. Butter

Zubereitung:

Das Filet flach klopfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck auslassen. Das Gemüse waschen, klein schneiden und mit dem Speck 10 min. anbraten. Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Diese nun in einer feuerfesten gebutterten Form verteilen. Darauf das gegarte Gemüse verteilen. Filet mit Senf bestreichen und auf das Gemüse legen. 1/4 Liter Brühe darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius 1 Stunde garen.

Etwas um den Urlaub einwenig nach Hause zuholen!