



Kabeljaufilet auf der Haut gebraten, mit Limonen-Kapernbutter

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 18m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '18', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach, frisch, Naturbelassen, unverfälscht, wie man es an der Küste mag

Zutaten

- Für das Kabeljaufilet:
- 700 g - 800 g taufrisches Kabeljaufilet, geschuppt, à 180g p. P.
- 1 Thymianzweig und 1 gedrückte Knoblauchzehe zum Mitbraten
- Saft von 1 kleinen Limonen
- 1 Limone in kleinem Würfeln
- 1 - 2 Schalotten, gewürfelt
- 10 - 15 Kapern
- Etwas von dem Kapern - Einlegefond
- 2 El gutes Pflanzenöl
- 1 Tl Butter
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer
- Für die Schmorgurken:
- 2 Salatgurken, geschält ohne Kerne, in 2 cm großen Stücken
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 1 kleines Bund Dill, gehackt
- ½ Becher Crème fraîche
- 1 Tl Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Schmorgurken:

Schritt2

Die gewürfelte Schalotte in etwas Butter glasig anschwitzen und die vorbereiteten Gurkenstücke dazu geben, salzen, pfeffern.

Schritt3

Crème fraiche dazu geben, 3 - 4 min. dünsten lassen, „bissfest“ halten. Ev. leicht mit etwas Speisestärke „sämig“ binden.

Schritt4

Kurz vor dem Servieren den gehackten Dill unterschwenken.

Schritt5

Das Kabeljaufilet:

Schritt6

Den Kabeljau zunächst unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit etwas Limonensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Schritt7

In heißem Pflanzenöl mit dem Thymianzweig und 1 gedrückten Knoblauchzehe recht heiß, „nur auf der Hautseite“ anbraten.

Schritt8

Ca. 4 min. in den auf 160 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt9

Noch leicht glasig, aber nicht zu roh halten, kurz vor dem Servieren einmal kurz auf die Oberseite drehen.

Schritt10

Danach heraus nehmen, noch etwas „ausruhen“ lassen.

Schritt11

Die Limonen - Kapernbutter Auflage:

Schritt12

In die gleiche Pfanne mit etwas Butter, die Schalotten, die Limonenwürfel und die Kapern kurz anschwitzen.

Schritt13

Mit dem Limonen - und Kapernsaft ablöschen, die gehackte Petersilie dazu geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Auf vorgewärmte Teller zunächst die Schmorgurken placieren und das Kabeljaufilet oben auf placieren.

Schritt16

Die Limonen - Kapernbutter Auflage darüber geben und mit gleichmäßig tounierten Fischkartöfelchen umlegen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, frisch, naturbelassen, schmorgurken

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljaufilet-auf-der-haut-gebratenmit-limonen-kapernbutter/>