

# Kabeljau mit Rucola und Kapern

## Zutaten:

Für 4 Personen

4 Kabeljau-Filets, à 180g  
1 Zitrone, davon 2 Esslöffel  
Zitronensaft  
1 Bund Rucola; à 50g  
2 Knoblauchzehen  
75g Butter  
2 Esslöffel Kapern aus dem Glas  
2 Esslöffel Fischfond  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Cayennepfeffer  
1 rote Chilischote

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Kabeljaufilets kalt waschen, trockentupfen. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Rucola waschen, trockenschwenken und grob hacken. Knoblauch schälen, feinhacken.

Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Knoblauch, Rucola und Kapern hineingeben und unter Rühren garen, bis der Rucola zusammengefallen ist.

Mit dem Fischfond und restlichem Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets salzen, pfeffern und mit Cayennepfeffer würzen. Auf den Rucola legen und pro Seite drei Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Fisch mit der Rucola-Kapern-Butter auf vorgewärmte Teller servieren. Dazu schmecken Salat und Kartoffeln oder einfach Weißbrot.