Rezept

Fischfilets mit Zitronen-Kapern-Butter

Ein Rezept von Fischfilets mit Zitronen-Kapern-Butter, am 22.05.2025

Zutaten

800 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Viktoriabarsch)
	Zucker
1	unbehandelte Zitrone
3 EL	Mehl
1 EL	Kapern

Salz

Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Petersilie

1-2 EL Butterschmalz

3-4 EL kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen, sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben – dann auspressen.

2. In einer großen beschichteten Pfanne Butterschmalz zerlassen. Das Mehl in einen Teller schütten, Fisch darin wenden und schütteln, damit nicht zu viel hängenbleibt.

3. Filets in das heiße Butterschmalz legen und bei starker Hitze 1 Minute braten. Dann Hitze auf schwach einstellen, Filets vorsichtig wenden und nochmal 2-4 Minuten braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Raus aus der Pfanne, zugedeckt warm halten.

4. Bratreste aus der Pfanne abgießen, mit Küchenpapier kurz auswischen. Dann den Zitronensaft rein und die kalte Butter mit dem Kochlöffel in kleinen Portionen unterrühren. Zitronenschale, Kapern und Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell 1 Prise Zucker abschmecken, Fischfilets nochmal kurz zum Aufwärmen reinlegen.