

Rezept

Fischknödel in Kapernsauce

Ein Rezept von Fischknödel in Kapernsauce, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Fischfi let (z. B. Kabeljau)	5 Scheiben Toastbrot (ca. 100 g)
1 kleine Zwiebel	1 Ei
2 TL mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer	1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
1-3 EL Semmelbrösel	1 l Gemüsebrühe
1 1/2 EL Butter	2 gestrichene EL Mehl
150 g Crème fraîche	2 EL kleine Kapern (+ 1 EL Kapernsud)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 45 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Portionsweise im elektrischen Blitzhacker oder mit einem Messer sehr fein hacken. Das Toastbrot in lauwarmem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Brot gut ausdrücken und mit Zwiebel, Ei, Senf, Salz, Pfeffer und knapp 1/2 TL Zitronenschale zum Fisch geben. Alles gründlich zu einem glatten Teig vermischen. Evtl. noch Semmelbrösel einarbeiten.
2. Brühe aufkochen. Mit befeuchteten Händen ca. 24 tischtennisballgroße Knödel formen, in die kochende Brühe einlegen und in 8-12 Min. gar ziehen lassen. Knödel herausnehmen und warm stellen. Brühe durch ein Sieb gießen.
3. Die Butter zerlassen. Mehl darin unter Rühren anschwitzen. 500 ml Brühe und Crème fraîche einrühren. Die Sauce unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze 5 Min. leise kochen lassen. Kapern zufügen. Sauce mit Kapernsud, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Knödel in der Sauce erwärmen.