



Gebackener Zitronen-Kabeljau mit Kapern

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

2 Stück Kabeljau
100 g Couscous
2 Teelöffel Kapern
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
1 Zitrone
1 kleines Bund Petersilie
Salz&Pfeffer

Kabeljau aus dem Ofen schmeckt besonders gut - knusprig von Außen und saftig zart im Inneren. Die Kombination aus Couscous und würzigem Ofengemüse rundet das Ganze locker leicht ab.

- 1 -

Backofen auf 200 °C Grad vorheizen und 170 ml Wasser zum Kochen bringen.

- 2 -

Das Innere der Paprika entfernen und 3/4 davon in mundgerechte Stücke schneiden. Die verbleibende 1/4 Paprika sehr fein würfeln.

- 3 -

Zwiebel schälen und zusammen mit der Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden.

- 4 -

Paprika (nicht die rohen Paprikawürfel), Zucchini und die Zwiebel in 3 EL Olivenöl schwenken, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 20 Minuten auf der obersten Schiene des Ofens backen.

- 6 -

1/2 TL Salz und 1 TL Olivenöl in das kochende Wasser geben. Couscous in eine Schüssel füllen und mit dem Wasser übergießen. Die Schüssel anschließend mit einem Küchentuch bedecken und 15 Minuten quellen lassen.

- 7 -

Mit einer sehr feinen Reibe die Schale einer Zitrone abreiben. Dabei sollten Sie darauf achten, nicht das Weiße der Zitrone mitzureiben.

- 8 -

Eine kleine Stielkasserolle auf niedriger Stufe erhitzen und 1 EL Butter dazugeben. Sobald die Butter zerlassen ist, den Topf vom Herd nehmen und Kapern sowie 1 EL Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft hinzufügen.

- 9 -

Kabeljaufilets auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit der Kapern-Mixtur einreiben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten auf oberster Schiene

Gebackener Zitronen-Kabeljau mit Kapern

im heißen Backofen garen. Gemüse auf mittlerer Schiene zu Ende garen.

- 10 -

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Ofengemüse vermengen. 2 EL Petersilie fein hacken und zusammen mit der Zitronenschale und den rohen Paprikawürfeln zum Couscous geben.