

Gebackener Kabeljau mit Zitronen-Kapern und Kräuterbutter-Sauce

Zarter Kabeljau in Folie gebacken mit frischer Zitrone, abgerundet mit einer seidigen Kapern-Sauce – ein diabetikerfreundliches Gericht, das in 30 Minuten fertig ist und den Blutzucker kaum beeinflusst.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 30 min

Portionen: 4

GL 1.7 / GI 64

Zutaten

Fresh or thawed, skinless Kabeljaufillets, je 170 g

For juice and slices frische Zitrone

Provides savory depth without excess sodium natriumarme Hühnerbrühe (Instant-Granulat)

For dissolving bouillon heißes Wasser

Room temperature for easy mixing weiche Butter, ungesalzen

For thickening sauce Weizenmehl (Type 405)

Rinse to reduce sodium content Kapern, abgespült und abgetropft

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Backofen auf 175 °C vor. Reißen Sie vier 30 cm große Quadrate aus Alufolie ab und besprühen Sie jedes leicht mit Kochspray, damit nichts kleben bleibt.

Step 2

Legen Sie ein Kabeljaumfilet in die Mitte jedes Folienstücks. Schneiden Sie die Zitrone quer in zwei Hälften. Pressen Sie den Saft einer Hälfte gleichmäßig über alle vier Filets aus, schneiden Sie dann die andere Hälfte in dünne Scheiben und legen Sie 1-2 Scheiben auf jedes Filet.

Step 3

Falten Sie die Folie über jedes Filet und drücken Sie die Ränder fest zusammen, um verschlossene Päckchen zu bilden. Legen Sie die Päckchen auf ein Backblech und schieben Sie es in den vorgeheizten Ofen. Backen Sie 18-20 Minuten, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Step 4

Während der Fisch backt, bereiten Sie die Sauce vor. Geben Sie in einer kleinen Schüssel das Hühnerbrühe-Granulat mit heißem Wasser zusammen und rühren Sie, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Stellen Sie diese Brühe beiseite.

Step 5

Vermischen Sie in einer separaten kleinen Schüssel die weiche Butter und das Mehl mit einer Gabel, bis eine glatte, gut vermischt Paste entsteht – ein sogenanntes Beurre manié.

Step 6

Geben Sie die Butter-Mehl-Mischung in einen kleinen Topf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze. Rühren Sie ständig, während sie schmilzt und zu sprudeln beginnt, und kochen Sie etwa 1 Minute, um den rohen Mehlgeschmack zu entfernen.

Step 7

Gießen Sie die vorbereitete Brühe nach und nach in den Topf, während Sie kontinuierlich mit einem Schneebesen rühren. Rühren Sie weitere 2-3 Minuten weiter, bis die Sauce zu einer leichten Soßenkonsistenz eindickt. Rühren Sie die abgetropften Kapern ein und nehmen Sie den Topf vom Herd.

Step 8

Öffnen Sie vorsichtig die Folienpäckchen (achten Sie auf heißen Dampf), legen Sie jedes Kabeljafilet auf einen Teller und löffeln Sie die warme Kapern-Sauce darüber. Servieren Sie sofort mit kohlenhydratarmem Gemüse Ihrer Wahl.