

Gebackener Stör auf Gemüsebett

H.M.Sauer und M. Löffler, 16.3.2014

- ◆ Für 4 Personen:
- ◆ 1 ganzer Stör,
ca. 1,5 kg
- ◆ 3 Zucchini
- ◆ 2 Tomaten
- ◆ 3 Schalotten
- ◆ 4 Frühlings-
zwiebeln
- ◆ 3 Knoblauch-
zehen
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ Salz, Pfeffer

Der Stör ist trotz seines urtümlichen Aussehens ein sehr geschätzter Speisefisch, und zwar nicht nur wegen des Kaviar-Rogens, der aus den weiblichen Tieren gewonnen wird. Als Knochenfisch besitzt sein Fleisch keine Gräten.

Vorbereitung: Den Stör ausnehmen. Fisch mit siedendem Wasser übergießen (ggf. mehrfach) und den Schuppenpanzer sowie die Schleimschicht mit einem scharfen Messer abkratzen. Das Rückgrat des Störs hinter dem Kopf bzw. vor der Rückenflosse mit einer Gartenschere durchtrennen. Dann Kopf, Flossen und Schwanzende abschneiden. Fisch gründlich waschen. Trocken tupfen. Innen salzen und pfeffern.

Zubereitung: Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einer gusseisernen Form (in die auch der Hinterleib des Fisches passen muss) im Olivenöl anschwitzen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls kurz anbraten und vom Feuer nehmen. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchinischeiben die Form großzügig auslegen. Den Stör mit der Bauchseite nach unten daraufbetten. Für 30-40 Minuten bei 180 °C im Umluftofen garen. Das weiße Fleisch läßt sich sehr leicht vom Rückgrat und von der ledrigen Haut abtrennen. Mit frischem Baguette zu prickelndem Prosecco servieren.