



STÖR MIT TOMATENSALSA

Zutaten

- 165 g Stör
- 300 g Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 Stängel Koriander
- ½ TL Zitronensaft
- 1 TL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zum Grillen eignen sich Steaks vom Stör besonders gut. Diese sollten eine Dicke zwischen 2-6 cm haben. Für die Marinade die Hälfte des Knoblauchs, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Steak darin für 15 Minuten einlegen. Anschließend für ca. 4 Minuten von beiden Seiten grillen. Wer nicht sicher ist, ob der Fisch gar ist, kann die Innentemperatur überprüfen. Diese sollte bei etwa bei 55 Grad liegen.

Für die Tomatensalsa das Grün der Tomaten entfernen und die Tomaten würfeln. Koriander hacken. Den Limettensaft mit dem restlichen Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Koriander und Chiliflocken in einer Schüssel vermengen. Zuletzt die Tomatenwürfel unterheben. Zusammen mit dem Stör servieren.

Rezeptvariation

Wer Stör auch bei kaltem Wetter genießen will, kann ihn in einer heißen Pfanne zubereiten. Anstelle von Koriander eignet sich Basilikum.

gesund + aktiv informiert

Stör erhält man am besten als ganzen Fisch. Durch Einreiben mit Salz wird die Haut weniger schleimig und lässt sich gut schneiden. Stör ist ein fettarmer, aromatischer Fisch, der als Delikatessens gilt.

