Stör wie die Großmutter es machte
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

4 Scheiben Stör, Salz, 1 Bund Suppengemüse, 4-6 Blatt Lorbeer, ca 20 Pfefferkörner, 2 Teelöffel Basilikum, 2 Teelöffel gerebelten Thymian.

Die Vorbereitungen:

Den Fisch dick mit Salz einreiben und gut eine Stunde ziehen lassen.
Das Suppengemüse, die Gewürze und Salz zu einer gut gewürzten Gemüsesuppe kochen.
Am Besten in einem Topf mit gläsernem Deckel, damit man später im Backofen in den Topf schauen kann.
Das Gemüse kann ordentlich auskochen, da man es hinterher nicht mehr isst.

Die Zubereitung:

Den Fisch vom Salz befreien, abspülen und in die Suppe aus das Gemüse legen. Deckel drauf und in den vorgeheizten Backofen stellen, bei 200 ° 20-25 Min. garen. Nach der Garzeit den Fisch aus dem Sud heben, von der umgebenden Haut (1 Streifen) und dem einzigen Knorpel befreien und servieren.
Das ausgekochte Gemüse wegschütten.
Sehr lecker schmeckt eine Kapernsoße zu dem feinen festen Fisch. Feldsalat, Endiviensalat und auch alle grünen Gemüse sehen schön aus und schmecken klasse dazu. Der Fisch ist fettarm, man kann also entweder soviel essen wie man will oder tolle Soßen und Salate und Kartoffeln dazu servieren.