

Stör, Hecht & Co. in Gemüse und Weißwein gedünstet



Zubereitung

Den Fisch waschen, Kiemen rausnehmen, innen und außen kräftig salzen. In eine gefettete Pfanne mit Deckel legen. Das Gemüse grob schneiden und drumherum geben. Den Wein mit Kurkuma verrühren und angießen. Lorbeer und Piment zugeben. Deckel drauf und auf dem Herd köcheln lassen, bis die Fischflosse leicht rausgeht. Ein Indiz, dass der Fisch gar ist.

Das Gemüse sollte nicht zu weich sein. Jetzt die Flüssigkeit vorsichtig abgießen und mit dem Schmand/creme fraiche verrühren. Ist die Sauce zu dünn, die Stärke in ein wenig kaltem Wasser einrühren und damit die heiße Sauce andicken. Alles nochmal abschmecken.

Ich gebe die Sauce wieder zurück auf das Gemüse in der Pfanne und stelle den ganzen Fisch auf den Tisch. Oben an der Mittelgräte mit dem Messer die Haut einritzten und nach vorn ziehen. Dann kann das Fischfleisch ganz leicht abgelöst werden.

Guten Appetit!
Eure Carola Arnold

Zutaten

1 Hecht, Stör, Lachsforelle...
250ml Weißwein
1 große Zwiebel
1 Möhre
1 Fenchelknolle
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
200g Schmand / Creme Fraiche
½ Teelöffel Kurkuma
Salz, Pfeffer, evtl. 1 Löffel Stärkepulver zum Andicken

