Gegrilltes Störfilet in Pfefferkruste mit heißem Zitronenöl auf würzigem Mangosalat mit Zuckerschoten

**Zutaten für 4 Personen**

Fisch

1 Zitrone, unbehandelt  
4 EL Zitronenöl, ersatzweise Olivenöl  
2 EL schwarze Pfefferkörner  
4 dicke Störfilets à 200 g  
Etwas Eiklar

Salat

180 g Zuckerschoten  
2 Mangos  
2-3 rote Pfefferschoten (keine Chilischoten!)  
100 g Schalotten  
1,5 EL (thailändische) Fischsauce, ersatzweise Sojasauce  
1 EL Zucker  
40 g Cashewnüsse

**Zubereitung**

Für den Fisch die Zitrone heiß waschen und trocknen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abtrennen, den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren das Öl mit der Zitronenschale erhitzen, kurz ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Den Pfeffer grob zerstoßen.

Die Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen. Anschließend beidseitig mit wenig Eiklar bestreichen und in den Pfeffer drücken. Kurz vor dem Servieren auf dem Grill (oder ersatzweise in einer beschichteten Pfanne mit sehr wenig Öl) auf beiden Seiten bei hoher Hitze 2 bis 3 Minuten scharf grillen, dann vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden, anrichten und mit dem heißen Zitronenöl begießen.

Für den Mangosalat die Zuckerschoten putzen, kurz in kochendem Salzwasser garen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfenlassen. Die Mangos schälen, entkernen und würfeln. Die Pfefferschoten fein würfeln, dabei entkernen. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Für das Dressing 4 Esslöffel Zitronensaft mit Fischsauce sowie Zucker verrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

Zusammen mit dem gegrillten Stör servieren.

Tipp: Dazu passt geröstetes Pitabrot!

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
Pro Portion ca. Kalorien: 467; Joule: 1952; Protein: 42 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 32 g

Quelle: Fisch-Informationszentrum

|  |
| --- |
| **Rezept Zubereitung Gebratener Stör mit Radicchio** |
| 1 | Die Störfilets kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht im Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Störfilets darin bei mittel hoher Hitze von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Hälfte der Butter dazugeben. Anschließend die Filets herausnehmen und warm halten. |
| 2 | Während der Fisch brät, den Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden. Äpfel entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Dann das restliche Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfel und Radicchio dazugeben und kurz durchschwenken. Vorher angeröstete Pinienkerne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. |
| 3 | Die Störfilets zusammen mit dem Apfel-Radicchio servieren. |