

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Stör süß-sauer

Zutaten

(für 4 Personen)

- 120 g frischen Stör
- einen halben Paprika
- 1 Tasse frische Ananas (gewürfelt)
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Soja Sauce
- 40 ml Ananassaft
- 2 EL Honig

Für den Teigmantel:

- 2 Eiklar
- 2 EL Maizena
- 2 EL Mehl (für den Stör, damit der Teig gut kleben bleibt)

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teigmantel vermengen und gut durchrühren.

Den Stör in nicht zu dicke Scheiben schneiden und mit ein bisschen Sojasauce marinieren, in Maizena wenden und in den flüssigen Teig (Teigmantel) tunken.

Anschließend die in Teig ummantelten Fischstücke in heißem Öl herausbacken.

Für die süß-saure Sauce Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anrösten. Den Paprika mit Ananassaft aufgießen und Honig, Soja Sauce und Ketchup dazugeben. Die frische Ananas (gewürfelt) beimengen.

Jetzt erst den Stör hinzufügen und nochmal gemeinsam mit der Sauce anrösten.

Am besten mit Reis und etwas Sesam (als Garnitur) servieren.