

Rezept

Stöcker aus dem Ofen

Ein Rezept von Stöcker aus dem Ofen, am 09.06.2026

Zutaten

4 große TK-Stöcker (Bastard- oder Holzmakrele; ca. 25 cm lang; portugiesischer Lebensmittelladen oder Asienladen)	grobes Meersalz
	schwarzer Pfeffer
800 g kleine Bio-Kartoffeln	1 Bio-Zitrone
1 große Zwiebel	200 g Tomaten
2 große rote Paprika	3 Knoblauchzehen
100 g Paprikawurst	¼ Bund glatte Petersilie
2 Lorbeerblätter	200 ml Olivenöl
1 kleine Limette	400 ml trockener Weißwein
	4 TL Margarine

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1055 kcal

Zubereitung

1. Die TK-Stöcker in ca. 3 Std. bei Zimmertemperatur auftauen. Die Fische entschuppen, ausnehmen und die Köpfe entfernen. Die Fische waschen, trocken tupfen, auf beiden Seiten an der dicksten Stelle zweimal leicht einschneiden, salzen und pfeffern.
2. Zitrone heiß waschen, die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Safts über die Fische träufeln. Kartoffeln gründlich waschen, auf einer Längsseite zweimal einschneiden und beiseitestellen.
3. Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen, Rest fein hacken. Wurst klein würfeln.
4. 100 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Lorbeerblätter und Wurst darin ca. 10 Min. dünsten. Tomaten, Petersilie und Wein dazugeben, aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten.
5. In einer Pfanne das restliche Olivenöl (100 ml) erhitzen. Kartoffeln dazugeben, salzen, pfeffern und 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, öfters wenden.
6. Den Backofen auf 180° vorheizen. Limette auspressen und den Saft mit dem restlichen Zitronensaft vermischen. Zitronenschale und Margarine anschließend zusammen mit etwas Limetten-Zitronen-Saft in einem Schälchen zu einer cremigen Paste verrühren.

7. Paprikagemüse in der Auflaufform verteilen, die Fische darauflegen, drum herum die Kartoffeln verteilen. Die Hälfte der Paste auf den Fischen verstreichen und diese im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Stöcker vorsichtig umdrehen, mit etwas Limetten-Zitronen-Saft beträufeln, restliche Paste darauf verteilen und weitere 15 Min. im Backofen (oben) bei 150° (Grillstufe) grillen.