

Aal Rezepte

Aaltournedos Der Insel Pöl

Gattung: Fisch, Deutschland, Mecklenburg Vorpommern, Ostsee

1 kg Aal	4	kleine Zucchini
Salz	50 ml	Öl
Frisch gemahlener Pfeffer	1	Zweig Thymian
Etwas Salbei	1/2	Zitrone, Saft
8 Scheib. Roher Schinken		Frische Blatt Petersilie

Den Aal am Kopfende fein einritzen und die Haut vom Kopf zum Schwanz in einem Zug abziehen. Dann den Aal in vier cm lange Stücke schneiden, ein Blatt Salbei umlegen und mit einer dünnen Schinkenscheibe umwickeln.

Der Aal wurde natürlich vorher mit Salz und Pfeffer gewürzt. Öl ihrer Wahl in die Pfanne geben und die Aalstücke von beiden Seiten, bis sie leicht Farbe bekommen, anbraten. Danach schieben sie die Aalstücke noch für fünf Minuten in die Röhre bei 150 C Grad.

In der Zwischenzeit werden die Zucchini in feine Streifen geschnitten und mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian und etwas Zitronensaft angeschwenkt. Als Sättigungsbeilage kann man natürlich Kartoffeln, aber zu jeder Zeit auch Brot reichen.

Dieses Gericht kann auch in Folie einschlagen auf dem Grill gegart werden.

Praktischer Tipp: Die Aalstücke halten gut zusammen, wenn man klein Holzspieße verwendet. Bei den kleinen Boddenaalen muss die Haut nicht unbedingt abgezogen werden, da sie so fein ist, das man sie kaum merkt.