

Aal Rezepte

Gebratenem Aal Mit Linsengemüse

Anzahl: 2 Portionen - Gattung: Gemüse Aal, Fisch, Alkohol

250 g Berglinsen
1/4 Sellerie; fein gewürfelt
1 Karotte; fein gewürfelt
2 Schalotten; fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe;
- fein gewürfelt

LINSEN

1/2 Liter Rotwein
1 Teel. Butter
1 Bund Salbeiblätter
1 Teel. Mehlbutter
Olivenöl
Salz, Pfeffer

500 g Aal
2 Schalotten; fein geschnitten
1 Essl. Geschroteten Koriander
1 Bund Blattpetersilie;
- fein geschnitten

AAL

1 Bund Schnittlauch;
- fein geschnitten
Butter zum Anbraten
Abgeriebene Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Schalotten und Knoblauch in Butter anrösten. Die Linsen dazugeben, mit Rotwein auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Karotten und Sellerie dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Anschließend mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Aal enthäuten, waschen und in daumenlange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit Butter von beiden Seiten bei kleiner Hitze jeweils ca. 5 Minuten braten. Während des Bratens die Schalotten zugeben.

Die Aalstücke aus der Pfanne nehmen und von den Gräten lösen. Dann die Fischstücke wieder in die Pfanne geben. Koriander, Petersilie, Schnittlauch, etwas Zitronenschale und Muskat einstreuen und die Fischstücke darin wenden.

In einer separaten Pfanne mit Olivenöl die Salbeiblätter frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Linsen in einem tiefen Teller anrichten, die Salbeiblätter sternförmig auslegen und die Aalfilets in der Mitte anrichten.