

Aal Rezepte

Aal In Tomatensauce

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fisch, Italien, Meeresfrüchte

500 g Aal (küchenfertig)	1	Handvoll Salbeiblätter
Salz	1	kleine Zweig Rosmarin
schwarzer Pfeffer aus der	300 g	reife Tomaten
- Mühle	6	Essl. Olivenöl
6 Scheib. Parmaschinken (ca. 50 g)	2	Essl. Weißweinessig
6 Knoblauchzehen	200 ml	Weißwein (trocken)
200 g Zwiebeln		Zucker
100 g Staudensellerie	1/2	Bund glatte Petersilie

1. Vom Aal die Seitenflossen mit einer Schere abschneiden. Den Aal waschen, trockentupfen und in 12 Stücke schneiden. Mit wenig Salz, aber viel Pfeffer würzen. Den Parmaschinken längs durchschneiden und jedes Stück Aal in je 1/2 Scheibe Schinken wickeln.

2. Den Knoblauch pellen und längs in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und sechsteln. Den Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Salbei grob zerschneiden. Rosmarinnadeln vom Stiel streifen. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten und vierteln. Saft und Kerne herausdrücken.

3. Die Aalstücke in einem schweren flachen Bräter in 4 El heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und an den Rand des Bräters schieben. In der Mitte Knoblauch, Sellerie und Zwiebeln unter Rühren glasig andünsten. Salbei und Rosmarin untermischen. Mit dem Essig ablöschen. Den Wein dazugießen.

4. Die Aalstücke zwischen das Gemüse schieben, die Tomaten darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dann den Aal wenden und weitere 10 Minuten ohne Deckel bei etwas stärkerer Hitze weitergaren.

5. Inzwischen die Petersilie abzupfen und grob hacken. Die restlichen Salbeiblätter im restlichen Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit der Petersilie über den Aal streuen und servieren.