

Aal Rezepte

Warmer Italienischer Linsensalat Mit Räucheraal

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Aal, Europa, Fisch, Hülsenfrüchte, Italien, Linse

120 g	grüne Berglinsen	1	Essl. Tomatenmark
80 g	Möhren	6	Essl. Aceto Balsamico
40 g	Lauch		Salz, Pfeffer
50 g	Sellerie	400 g	Räucheraal
70 g	Schalotten	4	Stiele glatte Petersilie
30 g	Schinkenspeck	8	große Eisbergblätter
6	Essl. Olivenöl	2	Essl. Apfel-Balsamessig
1	geh. TL Senf	3	Stiele Kerbel
300 ml	Geflügelfond		

1. Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Möhren und Sellerie schälen und in 2-3 mm große Würfel schneiden. Schalotten, Lauch und Schinkenspeck in 2-3 mm große Würfel schneiden.

3. 3 El Olivenöl erhitzen und die Gemüse und den Schinkenspeck darin anschwitzen. Linsen in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Fond zugießen und bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, bis 2/3 der Flüssigkeit verkocht sind. Dabei öfter Rühren. Dann Senf, Tomatenmark, Balsamico und restliches Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Beiseite stellen.

4. Aal enthäuten, entgräten und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Aal und Petersilie zu den Linsen geben und unterheben. Salatblätter auf einer Platte anrichten und mit Apfel-Balsamessig besprühen. Linsensalat gleichmäßig auf die Salatblätter verteilen und mit abgezupften Kerbelblättern dekorieren.

Sofort servieren. - Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Einweichzeit)