

Aal Rezepte

Marinierter Aal - Anguille Marinée

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Aal, Fisch Frankreich, Elsass, Wein, Alkohol

800 g	Aal; küchenfertig	1	Knoblauchzehe; halbiert
3	Essl. Öl	200 ml	Weißweinessig
180 g	Zwiebel; dünne Ringe	200 ml	Weißwein
5	Wacholderbeeren	500 ml	Wasser; heiß, (etwa) z.B.
10	Pfefferkörner, schwarz		- Riesling
1	geh. TL Korianderkörner		

Aal waschen und trocken tupfen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Aal bei starker Hitze darin rundherum anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen, den Aal etwas abkühlen lassen.

Vom Aal die Haut hinter den Kiemen rundum einschneiden und abziehen. Kopf entfernen und den Aal in 5-cm-Stücke schneiden. Die Stücke in eine Porzellanschüssel legen. Zwiebelringe im Aalöl glasig braten, zum Aal geben. Pfanne beiseite stellen. Wacholder, Pfeffer und Koriander im Mörser zerstoßen.

Pfanne wieder erhitzen, verbliebenes Öl abgießen. Bratensatz mit Essig ablöschen. Wein und Wasser angießen. Knoblauch und zerstoßene Gewürze zugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Den Aal mit dem heißen Sud begießen und zugedeckt etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren.

Schüsselinhalt in ein Sieb geben und die Marinade abtropfen lassen. Aal mit Gewürzen und Zwiebel servieren.

Dazu: Brot und grüner Salat

Pro Portion etwa: 640 Kalorien - 31 g Eiweiss - 55 g Fett - 4 g Kohlenhydrate