

Aal Rezepte

Aal Überbacken

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: Fischgerichte, Meeresfrüchte, Ofen, Backofen

7	Essl. Olivenöl		Salz, Pfeffer
5	Knoblauchzehen	4	Eier
10	Gehackte Salbeiblätter	50 g	Semmelbrösel
1	kg Küchenfertiger Aal	75 g	Geriebener Parmesan
1/4	Liter Wasser	1	Zitrone

Öl in einer passenden Form erhitzen, gehackten Knoblauch und Salbei 5 min. anschwitzen.

Den gesäuberten und in Portionsstücke geteilten Aal hinein- geben und 5 min. anbräunen.

Das Wasser hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt in den Ofen schieben.

Bei 180 Grad C ca. 30 min. garen, bis der Fisch weich ist. Eier, Semmelbrösel, Parmesan, Zitronensaft mit Pfeffer und Salz gut vermengen und über den Fisch geben.

Den Grill einschalten und grillen bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

Mit einigen Salbeiblättern sofort servieren