

# Aal Rezepte

## Aal Süß Sauer

Anzahl: 2 Portionen - Gattung: Fisch, Hauptspeise, Gemüse

---

500 g	Aal		- (unbehandelt)
3	Schalotten, fein gewürfelt	2 Essl.	Orangensaft
1/4 Liter	Weißwein	1/4 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 Essl.	Apfelessig	1 Essl.	Mehlbutter (weiche Butter
1/4	Lauch		- und Mehl zu gleichen
1	Karotte		Teilen vermischt)
1 Essl.	Koriander, geschrotet		Salz, Pfeffer
	etwas abgeriebene		Zucker
	- Zitronenschale		

---

Vom Aal die Haut abziehen (falls dies vom Fischhändler nicht bereits gemacht wurde), innen und außen gut waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Essig aufgießen und die Aalstücke darin ca. 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Dann einen Deckel auf den Topf geben und nochmals ca. 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Lauch und Karotte in feine Streifen schneiden.

Die Aalstücke herausnehmen und das Fleisch von der Mittelgräte lösen.

Gemüwestreifen, Koriander, etwas Zitronenschale, Orangensaft und Petersilie unter die Sauce mischen. Die Sauce mit Mehlbutter binden, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchkochen.

Die Aalstücke wieder in die Sauce geben und anrichten. Dazu Salzkartoffeln servieren.