

Aal Rezepte

Der Beste Aal In Feiner Kräutersauce

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Fisch, Kräuter, Gemüse

1 kg	Frischer, abgezogener und - in 5 cm lange Stücke - geschnittener Aal		Salz
1	Zitrone; den Saft	1/2 Liter	Vorbereiteter Gemüsefond
1 Teel.	Grob gemahlener schwarzer - Pfeffer	1/2 kleine	Gewürfelte Schalotte
1 Essl.	Fein geschnittener Dill	60 ml	Weißwein
		1	Bouquet garni (1 - Lorbeerblatt, 4 D

GEMÜSEFOND

40 g	Gewürfelte Karotte	5	Petersilienstängel
50 g	Gewürfelter Sellerie	1 Essl.	Zerstoßener schwarzer - Pfeffer
80 g	Gewürfelter Lauch	1/2 Liter	Trockener Weißwein
120 g	Gewürfelte Zwiebel		Salz
5	Geviertelte kleine - Champignons		

SAUCE

20 g	Butter	1 Teel.	Zitronensaft
25 g	Mehl	1 Prise	Cayenne
1/2 Liter	Aalsud	1 Essl.	Crème fraîche
1/4 Liter	Sahne	1 Spritzer	Worcestershiresauce

DAZU ETWAIGE LIEBLINGSKRÄUTER

Gezupfter, gewaschener - Kerbel	- bitter)
Glatte Petersilie	1 Hauch Minze
Brunnenkresse (blanchiert, - sonst schmeckt sie	1 Salbeiblatt
	Junger Spinat
	Estragon

GARNITUR

5	Fein geschnittene - Sauerampferblätter	- (beides zum Schluss - drübergeben)
1 Teel.	Fein gehackte Kapern	

Der Trick: Verschiedene Lieblingskräuter können je nach Geschmack verwendet werden und machen den Sud schön grün.

Zubereitung: 1. Alle Zutaten für den Gemüsefond mit einem halben Liter Wasser zum Kochen bringen. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen. Salzen.

2. Aal mit Zitrone, Pfeffer, Dill und Salz würzen. Eine Stunde ziehen lassen.

3. Gemüsefond mit Schalotte, Weißwein und Bouquet garni aufkochen. Marinierten Aal hineingeben, 15 Minuten ziehen lassen. Bouquet garni entfernen. Aalstücke aus dem Sud nehmen, warm halten.

4. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl langsam darin hell anschwitzen. Aalsud nach und nach hinzufügen. Sorgfältig mit einem Schneebesen glatt rühren, etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen. Einmal aufkochen lassen.

5. Mit Zitrone, Cayenne, Creme fraiche und Worcester-shiresauce abschmecken. Lieblingskräuter mit etwas Wasser oder Sud fein mixen und unter die Sauce geben.

6. Aalstücke fünf Minuten in der Sauce ziehen lassen. Auf vorgewärmten Tellern mit Dampfkartoffeln anrichten. Kurz vor dem Servieren mit Sauerampfer und Kapern bestreuen.