

Aal Rezepte

Grünkohleintopf Mit Räucheraal

Anzahl: 6 Portionen - Gattung: Suppe, Eintopf, Grünkohl, Fisch

500 g	Frischer Grünkohl; - (geputzt) Salz	50 g	Helle Rosinen
250 g	Zwiebeln	1	Räucheraal; 500 g - küchenfertig mit Haut
6	Essl. Öl	1	Frischer Aal; 500 g - ausgenommen, ohne Haut
200 g	Durchwachsener Speck; - am Stück Pfeffer	1	Mehl zum Wenden
150 g	Graupen (mittelgrobes Korn)	1	Rote Pfefferschote
		80 g	Akazienhonig

1. Grünkohl gründlich waschen und abtropfen lassen. In Salzwasser 3 Minuten kochen lassen. Abgießen, ab schrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und fein würfeln.

2. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen Die Zwiebeln und das Speckstück darin ohne Farbe anschwitzen. Dei Grünkohl zugeben und 1 Minute mit schmoren. Mit 1/2 Ltr. Wasser aufgießen Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde. 30 Minuten mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze garen.

3. Graupen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Graupen mit den Rosinen nach 1 Stunde zum Grünkohl geben und sorgfältig unterrühren.

4. Vom geräucherten und vom frischen Aal jeweils den Kopf und das Schwanzstück abschneiden. Die Fische in. je 8 gleich grosse Stücke schneiden. Frische Aalstücke mit Pfeffer und Salz würzen und im Mehl wenden. Die frischen Aalstücke in einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Nach 1 Stunde, 10 Minuten die geräucherten und frischen Aalstücke auf den Grünkohl legen und 20 Minuten mitgaren.

5. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Honig in einem Topf erwärmen, Pfefferschotenwürfel zugeben.

6. Speck aus dem Grünkohl nehmen und in Scheiben schneiden. Eintopf mit Speckscheiben, geräucherten und frischen Aalstücken auf Tellern verteilen. Mit der Honig-Pfefferschoten-Mischung beträufeln.

Zubereitungszeit: 2 Stunden : Pro Portion (bei 6 Portionen) 36 g E. 58 g F, 41. g KH = 829 kcal : (3470 kJ)

Tipp: Graupen und Pastinaken sind fast vergessene Lebensmittel, die jetzt von jungen Köchen wieder neu entdeckt werden. Graupen: geschälte, geschliffene und polierte Gerstenkörner als Einlage für delikate Suppen und Eintöpfe. Pastinaken: den Möhren verwandte Wurzel als pürierte oder frittierte Beilage oder roh im Salat.