

Aal Rezepte

Räucheraal Quittensuppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Eintopf, Fisch, Suppe, Gemüse

200 g	Räucheraal	4	Essl. Quittenpüree
1 Liter	Fischfond (Glas)	2	Lorbeerblätter
3	Zwiebeln	1/2 Teel.	Kümmel
1 Stange	Porree (200 g)		Salz und Pfeffer
300 g	Kartoffeln	1	Prise Zucker
1 Essl.	Schweineschmalz		

1. Den Aal häuten, längs halbieren und entgräten. Haut, Gräten und Fischfond zusammen aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Porree putzen, abspülen und in etwa 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

3. Zwiebeln, Porree und Kartoffeln im heißen Schweineschmalz andünsten. Den Aalfond durch ein Sieb auf das Gemüse gießen. Quittenpüree, Lorbeerblätter und Kümmel zugeben und alles etwa 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

4. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Aal in Streifen schneiden und kurz vorm Servieren in die heiße Suppe geben.

Dazu: geröstetes Bauernbrot. Pro Portion ca. 335 Kalorien, 21 g Fett