

Aal Rezepte

Tomatensugo Mit Aalstückchen - Sugo D'Anguilla

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: Grundrezepte, Umbrien, Italien, Original

600 g	Aal	500 g	Vollreife Tomaten
1	Bd. Petersilie	5	Essl. Olivenöl extravergine
1	Knoblauchzehe		Salz
1	dl Trockener Weisswein		

Diese Aalsauce passt besonders gut zu Spaghetti. Sie ist eine Spezialität aus der Gegend des Trasimener Sees. Was heute als Saucenrezept dient, was früher die "gestreckte" Version eines Fischgerichtes, das sich die einfachen Leute sonst nicht hätten leisten können. Man kann also auch gut einen leckeren Secondo daraus zaubern.

Giovanna Bistoni: Zunächst putze ich den Aal. Dazu trenne ich den Kopf ab und schneide ihn in etwa fünf Zentimeter lange Stücke. Ich hacke Petersilie und Knoblauch fein und dünste sie in etwas Öl in einem Bräter.

Nach ein paar Minuten gebe ich die Aalstücke dazu und brate sie rundherum gut an. Ich gieße den Wein dazu, lasse ihn einkochen und salze anschließend.

Nun füge ich noch die Tomaten dazu. Ich habe sie dafür vorher bereits gepellt, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Das Ganze lasse ich nun so lange schmoren, bis sich das Aalfleisch mühelos von den Gräten lösen lässt (etwa 40 Minuten).