

Aal Rezepte

Ragout Vom Seeaal

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe, Suppe, Meeresfrüchte, Einfach

Zutaten

500 g	Dornhai (= Seeaal)	1 Essl.	Mehl
1	Bund Suppengrün	3	Dillstängel
300 cl	Fischfond		Pfeffer
100 cl	Weißwein, trocken		Salz
200 g	Schlagsahne		

Den Fisch abspülen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Suppengrün putz waschen und kleinschneiden.

Den Fischfond mit Wein und etwas Salz aufkochen und den Fisch darin ca. 6-8' gar ziehen lassen; herausnehmen und warm stellen.

Das Suppengrün in den Sud geben, 5' kochen, dann das mit der Schlagsahne verrührte Mehl dazugeben und unter Rühren aufkochen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dill kleinschneiden, mit dem Fisch in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Pro Person ca. : 560 Kalorien