

# Fischrezepte

## Aal Aus Der Provence

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fischgerichte, Meeresfrüchte, Fisch, Herzhaft, Frankreich

---

100 g	Aal	1	Knoblauchzehe
	Zitronensaft	1/4	Liter Weißwein, herb
	Salz	1	Essl. Sardellenpaste
	Pfeffer, weiss	500 g	Tomaten, vollreif
5	Essl. Olivenöl	1	Bd. Petersilie
2	Zwiebeln		

---

Wer französisch, provenzialisch kochen will, muss wissen, dass immer Tomaten und Knoblauch mit im Spiel sind. Auch bei diesem pikanten Gericht.

Aal putzen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und leicht pfeffern. Öl im Bratpfopf erhitzen. Gewürfelte Zwiebel und kleingehackte Knoblauchzehe rein geben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke darin leicht anbraten. Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren. Zum Fisch geben. Knappe 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ein kräftiges Mittagessen das Sie einmal zu einer besonderen Gelegenheit servieren sollten. Denn Aal ist nicht ganz billig.

Beilagen: Gemischter Salat und neue Kartoffeln.

Vorbereitung 40 Minuten

Zubereitung 25 Minuten