

Fischrezepte

Aal Provenzalische Art

Stichworte: Aal, Fisch, Ofen, Frankreich, Gasherd

1 kg	Aal	1	Knoblauchzehe
	Zitronensaft	1/8 Liter	Weißwein (knapp)
	Salz	1 Essl.	Sardellenpaste
	Pfeffer	500 g	Tomaten
5 Essl.	Olivenöl	1 Bund	Petersilie
2	Zwiebeln		

Den Aal vorbereiten, in fingerlange Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin goldgelb andünsten.

Die Aalstücke darin rundum kurz anbraten. Wein und Sardellenpaste verrühren und angießen.

Tomaten häuten, halbieren, zum Fisch geben und das Gericht auf kleiner Gasflamme dünsten.

Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Beigaben: Frische Kartoffeln, Blattsalat.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten - Garzeit: ca. 20 Minuten