

Aal Rezepte

Burrida Genüser Fisch Stew Mit Seeaal

Gattung: Fischgerichte, Italien, Seelachs, Aal, Makrele, Tintenfische, Calamaris, Fisch

1	kg gemischte Seefische wie Aal, Makrele, -Tintenfisch, Seelachs	1/2 cup	Olivenöl
		3	Essl. gehackte Petersilie
		1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe	1	Teel. Salz
1	Zwiebel	1/2 cup	gehackte Walnüsse
2	Anchovisfilets -kleingeschnittene	2	Tassen trockenen Weißwein
		4	Scheiben Weißbrot
500 g	Tomaten		

Die Fische küchenfertig vorbereiten. Die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Die Tomaten häuten und in Stücke schneiden. Das Öl in einem feuerfesten Topf oder einer Kasserolle, in der auch serviert werden kann, erhitzen.

Die Knoblauchzehe und die Zwiebelstücke in dem Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Knoblauchzehe entfernen.

Die Anchovis, die Tomatenstücke und 2 Tassen Wasser in den Topf geben.

Die Petersilie, das Lorbeerblatt und das Salz dazugeben und zugedeckt 10 min. kochen.

Die Fische in kleine Stücke schneiden, mit den Nüssen und dem Weißwein in den Topf geben. Den Fisch-Stew bei milder Hitze in 20 min. garen.