

Aal Rezepte

Spanischer Aal - Escavèche

Anzahl: 8 Personen - Gattung: Fisch, Spanien, Gemüse, Alkohol

2 kg	Flussaal			Hefeweißbier)
50 g	Mehl	700 ml		Weißwein
5 Essl.	Pflanzenöl	1		Knoblauchzehe
500 g	Karotten	3		Wacholderbeeren
500 g	Zwiebeln	120 ml		Milder Weißweinessig
330 ml	St. Feuillien Blonde	2 Essl.		Maisstärke
	- (ersatzweise helles			Salz, Pfeffer

Die Escaveche ist ein Erbe aus Besatzungszeiten. Spanische Truppen brachten im 16. Jahrhundert das Rezept für Escaveche ins Land. Auf der iberischen Halbinsel ist Escaveche eine scharf gewürzte Marinade für Fleisch und Fisch.

Die Aalstücke in 5 cm lange Stücke schneiden, in Mehl wenden und auf großer Flamme 5 Min. in dem Öl anbraten. In eine tiefe, feuerfeste Form geben. Die Karotten in 1 cm dicke Scheiben, die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. mit Bier, Wein, Knoblauch und einigen Wacholderbeeren 20 Min. auf kleiner Flamme kochen. Die Karottenscheiben sollten noch Biss haben. Die Speisestärke mit etwas Essig verrühren. Den restlichen Essig und die Stärke zum Sud geben, unter Rühren aufkochen lassen, damit der Sud abbindet. Über den Aal gießen und für 15 Min. in den auf 180° C (Umluft 170° C) vorgeheizten Ofen schieben. Als Vorspeise kalt servieren.

Tipp: Speisestärke zum Binden von heißer Flüssigkeit vorher immer mit etwas Flüssigkeit glatt rühren. Unter Rühren zugeben.

Kompakte, unempfindliche Fisch- und Fleischstücke mit Mehl in einen Kunststoffbeutel geben und schütteln. Gargut herausnehmen und über dem Beutel überschüssiges Mehl abklopfen.