

# Aal Rezepte

## Frittierter Aal - Capitone Fritto

Anzahl: 4 - 6 Portionen    Gattung: Fisch, Frittieren, Italien

---

1 Aal  
Mehl zum Panieren

Sonnenblumenöl zum  
- Frittieren

---

Diätköche sehen es sicher nicht gern, wenn der fette Aal frittiert wird. Aber das saftige Fleisch ist eine Delikatesse, wie geschaffen für ein weihnachtliches Festessen.

Kaufen Sie den Aal so frisch wie möglich beim Fischhändler. Dort lassen Sie ihn auch am besten häuten und ausnehmen. Ansonsten schneiden Sie die Haut hinter dem Kopf rundherum ein und ziehen sie mit Hilfe einer Küchenzange ab. Den Aal an der ganzen Bauchseite aufschneiden und die Eingeweide entfernen. Gut ausspülen.

Waschen Sie den Aal zuhause noch einmal kurz unter fließendem Wasser. Gut trocknen. Das Mehl für die Panade bereitstellen. Die Stücke einzeln in dem Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen und den Fisch sofort in dem auf 180° C erhitzten Sonnenblumenöl etwa 10 Min. frittieren. Sie können dafür eine Friteuse verwenden oder aber einen tiefen, breiten Topf, in den Sie 3-4 cm hoch das Öl einfüllen. Den Aal beim Frittieren gelegentlich wenden. Es sollte sich eine goldgelbe Kruste bilden. Die Aalstücke auf Küchenpapier abtropfen lassen und möglichst heiß auftragen.

**Sicherheitshinweis:** Arbeiten Sie beim Frittieren vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Während Sie frittieren, sollten Sie insbesondere Kinder und Haustiere vom Herd fernhalten, um sie nicht der Gefahr von Verbrennungen auszusetzen.

**Tipp:** Frittieröl hat eine Temperatur von 180° C erreicht, wenn an einem hinein getauchten hölzernen Kochlöffelstiel feine Luftbläschen aufsteigen. -Fisch oder Fleisch, das Sie nur mit Mehl panieren, muss unverzüglich nach dem Panieren gebacken oder frittiert werden. Ansonsten saugt sich das Mehl mit Flüssigkeit voll und wird klebrig. Nur wenn Sie es sofort garen, bekommen sie eine knusprige Kruste.