

Aal Rezepte

Gebratener Rheinaal Mit Knoblauch Und Kräutern

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Gewürze, Kräuter, Rhein, Deutschland

1 kg Rheinaal (ohne Haut und - Kopf)	2 Essl. Petersilie
1 Zucchini	4 Essl. Butter
6 Knoblauchzehen	4 Essl. Sonnenblumenöl
2 Fleischtomaten	2 Essl. Mehl
	Salz, Pfeffer

Den Aal enthäuten, in etwa vier Zentimeter lange Stücke schneiden und in Mehl wenden. Den Fisch in einer großen gusseisernen Pfanne in Sonnenblumenöl und Butter auf allen Seiten scharf anbraten. Zucchini und Tomaten fein würfeln, den Knoblauch nur schälen. Die Zucchini- Würfel und den ganzen Knoblauch zum Aal geben und mitrösten. Den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Kurz vor Schluss die Tomaten mit der Petersilie dazugeben, durchrühren, nochmals abschmecken und servieren.

Getränketipp: Zum Aal mit seinem kräftigen Geschmack gehört ein himmlisch-herbes Pils, frisch gezapft - das wirkt Wunder. Gegen ein kleines Verdauungsschnäpschen danach wird keiner Einwände erheben.

Tipp: Im Rhein gibt es schon lange wieder Aale. Aal hat zartes, wohlschmeckendes, aber nicht gerade fettarmes Fleisch (dafür wenig Gräten). Er wird oft abgezogen, weil das meiste Fett direkt unter der dicken Haut sitzt. Wer sich nicht zutraut, die Haut zu entfernen, kann das natürlich auch vom Händler seines Vertrauens erledigen lassen. Aale werden auch gezüchtet. Zuchtaale sind aber geschmacklich mit den frei lebenden Brüdern nicht zu vergleichen. Das hängt mit der Ernährung zusammen; schließlich ist der Fisch ein Räuber.

Zum Aal mit Knoblauch reicht man frisches Baguette.