

Aal Rezepte

Geschmorter Aal in Orangen Tomaten Sauce

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Fisch, Gewürze, Gemüse, Hauptspeise

200 g	Schalotten	6	Nelken
3	Knoblauchzehen	6	Wacholderbeeren (grob - zerdrückt)
4	Orangen	4 kleine	Zimtstangen
2	Rote Chilischoten	8	Lorbeerblätter
400 g	Tomaten		Salz, Pfeffer aus der Mühle
6	Essl. Öl	2	Aale (à 600-700 g brutto)
50 g	Zucker	50 g	Mehl
4	Essl. Rotweinessig		
1	Dose/n Tomaten (850 g EW)		

1. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte der Orangen sehr dünn abschälen; alle Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen und filieren, den Saft auffangen. Die Filets grob zerschneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln.
2. 1/3 des Öls in einem Bräter erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Zucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Die Dosentomaten grob zerteilen und mit Nelken, Wacholder, Zimtstangen und die Hälfte der Lorbeerblätter hineingeben. Die frischen Tomatenwürfel, die Orangenschale, -filets und Chiliwürfel ebenfalls dazugeben. Die Sauce herzhaft salzen und pfeffern. Bei milder Hitze etwa 25 Minuten einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit von den Aalen Köpfe und Schwanzflossen abschneiden. Die Aale unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann in 12 gleich grosse Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
4. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Aalstücke mit den restlichen Lorbeerblättern darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ohne das Öl in die Sauce setzen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Mit Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen servieren.

Getränke Empfehlung: Bier - Zubereitungszeit: 90 min

Nährwerte pro Portion: Fett in g: 77, Kohlenhydrate in g: 45, kcal: 1056/kJ: 4412