

# Aal Rezepte

## Gebratener Aal

Gattung: Aal, Fisch, Niederlande, Holland, Braten

---

500 g	Aal	2 Essl. Butter oder Margarine
	Salz	2 Essl. Rübensirup
1	cup Wasser	

---

Den abgezogenen Aal in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Aalstücke nebeneinander in eine Bratpfanne legen, salzen, Wasser angießen, auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 alles zum Kochen bringen, dann auf 1 zurückschalten, das Wasser in der offenen Pfanne verkochen lassen.

Das Fett zufügen, die Aalstücke goldbraun braten.

Nun den Sirup in dünnen Fäden über den Aal träufeln.

Die Stücke wenden und rundum knusprig braten.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und grüner Salat.

78 g Eiweiß, 150 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 7622 kJ, 1819 kcal.