

Aal Rezepte

Hamburger Aalsuppe Mit Obst

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Gemüse, Obst, Suppe, Aal, Kräuter, Fisch

750 g Aal, frisch	1/2	geh. TL Thymian, getrocknet
Salz		Brühwürfel für 1/2 l
100 g Speck, geräuchert		- Brühe
2 Zwiebeln	1 Liter	Wasser
3 Karotten	2	Birnen
1 Sellerieknolle	100 g	Erbsen; Dose oder TK
2 Porreestangen		Petersilie
1/2 geh. TL Majoran, getrocknet		Dill
1/2 geh. TL Salbei, getrocknet	2	Essl. Mehl
1/2 geh. TL Estragon, getrocknet		

Den küchenfertigen Aal mit Salz abreiben und in Stücke von etwa 5 cm teilen. Speck und Zwiebel würfeln.

Den Speck vorsichtig ausbraten, Hitze erhöhen und Zwiebel darin goldgelb anbraten.

Das Gemüse waschen und putzen. Karottenscheiben, Selleriewürfel und Lauchstreifen sowie die getrockneten Kräuter zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten lassen.

Mit dem Wasser ablöschen, salzen und den Brühwürfel zerbröseln zufügen, dann aufkochen.

Inzwischen die Birnen schälen, entkernen und in Viertel schneiden.

Wenn die Suppe kocht, die Aalstücke und die Früchte hineintun und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Danach die Erbsen und die gehackten, frischen Kräuter einrühren und das Ganze pfeffern. Das Mehl mit ein bisschen Brühe in einer Tasse gut verrühren, in die Suppe einquirlen und weitere 5 Minuten kochen.

Dazu: Schwarzbrotsscheiben - Pro Portion ca.: 690 Kalorien/2888 Joule