

Aal Rezepte

Marinierter Aal Mit Salbei

Anzahl: 5 Portionen - Gattung: Aal, Fisch, Kräuter, Gewürze, Asien, Party, Restaurant

2	Aale	0,10 Liter	Mirin, oder Sherry
1	Salbeiblätter, handvoll	1	geh. TL Ingwer, feingerieben
2	Essl. Öl	1	Essl. Sesamöl
1	Essl. Sesamöl	1/2	geh. TL Shichimi togarashi
	Marinade:	1/2	Limonensaft
0,10 Liter	Sojasauce		

Aale jeweils etwa 600 g, vom Fischhändler ausgenommen und gehäutet. Shichimi togarashi (japanische Gewürzmischung) Alle Zutaten für die Marinade leise etwa zehn Minuten köcheln lassen. Abkühlen.

Den Aal in Stücke von etwa sechs Zentimetern schneiden. Sie in einer flachen Schale oder in einem kleinen Plastikbeutel mit der Marinade übergießen.

Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank marinieren. Schließlich abtrocknen, mit den Salbeiblättern umwickeln, die mit Küchenfaden festgebunden werden.

Die Aalstücke in einer großen Pfanne im heißen Öl langsam braten, wobei das eigene Fett heraus braten soll, oder auf dem Grill knusprig werden lassen, dabei mit der restlichen Marinade immer wieder einpinseln.

Die Stücke auf Küchenpapier abtupfen. Die kross gebratenen Aalstücke als Vorspeise oder kleinen Zwischengang auf Salatblättern angerichtet auftragen.

Der marinierte Aal ist eigentlich eine japanische Spezialität, wir haben ihm zusätzlich einen europäischen Salbeimantel umgelegt, der die bekömmliche Wirkung der Marinade zusätzlich unterstützen soll.

Die Blätter werden einzeln mit Küchenzwirn um die Aalstücke festgeschnürt. Das ist zwar nicht unbedingt nötig, weil sie beim Braten mit dem Aalstück geradezu verschmelzen, es dient aber einer schöneren Optik.

Man könnte sie selbstverständlich auch einfach beim Braten hinzustreuen, es hätte, zusammen mit dem Fisch verspeist, natürlich dieselbe Wirkung. Um Eindruck zu schinden, wenn besondere Gäste geladen sind, sollte man sich die kleine Mühe jedoch ruhig machen. Zumal man alles fix und fertig vorbereiten kann und die Aalstücke dann nur noch in die Pfanne geben muss.

Tipp: Man kann sie auch wunderbar grillen.