

Aal Rezepte

Rote Bete Suppe Mit Geräuchertem Aal

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: : Aal, Bete, Fisch, Gemüse, Rote, Suppe

600 g	Rote Bete	1,20 Liter	Geflügelfond (a. d. Glas)
100 g	Möhren	2	Essl. Rotweinessig
200 g	Petersilienwurzeln		Salz
1	Zwiebel		schwarzer Pfeffer adM
3	Essl. Öl	1	Bund Dill
1	geh. TL Kümmelkörner	100 g	Salzgurken
1	Lorbeerblatt	140 g	Aalfilet, geräuchert
	Zucker		

1. Rote Bete, Möhre und Petersilienwurzeln schälen und auf der Haushaltsreibe raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse, Kümmelkörner, Lorbeerblatt und 1 Prise Zucker dazugeben und 5 Minuten andünsten, dabei umrühren. Mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

2. Ein Spitzsieb mit einem Mulltuch auslegen. Die Rote-Bete-Suppe durchgießen, abtropfen lassen und wieder erhitzen. Kräftig mit Rotweinessig, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

3. Vom Dill 1/3 für die Dekoration beiseite legen, den restlichen Dill hacken und in die Suppe geben. Salzgurken in schmale Streifen schneiden. Aalfilet in schmale Scheiben schneiden.

4. Die Suppe auf Teller füllen. Aalscheiben und Gurkenstreifen hineingeben und die Suppe mit dem restlichen Dill garnieren.

Pro Portion: 22 g Fett, - 16 g Kohlehydrate; - 312 Kalorien, - 1305 Kilojoule