

Aal Rezepte

Aalquappen Mit Thymian Gebraten

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Verschiedener Fisch Sorten, Gemüse, Sardellen

4	Trüschchen; Quappen, Rutten - oder Aalquappen genannt a 350 bis 400 g	2	Sardellenfilets
2	Tomaten	1 kleine	Bund Thymian
40 g	Butter		Salz
4	Knoblauchzehen		Pfeffer
			Mehl; zum Bestäuben
			Zitronensaft

Aalquappe vorsichtig ausnehmen. Ihre große cremefarbene Leber ist eine Delikatesse für sich. Daher sorgfältig von den anderen Innereien trennen, unter fließendem kaltem Wasser säubern und beiseite legen. Entweder zum Schluss für dieses Gericht mitbraten oder anderweitig verwenden (für Saucen, Suppen, Farcen, Appetithäppchen).

Die Fische innen und außen gut abspülen und trockentupfen. Die Köpfe mit einem stabilen Messer abtrennen. An der Schnittstelle die zähe, lederne Haut etwas vom Fisch lösen und - ganz ähnlich wie beim Aal - mit einem kräftigen Zug vom Körper ziehen. Die Flossensäume abschneiden.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die in der Schale angedrückten Knoblauchzehen mit den Tomatenwürfeln hineingeben, dazu die grob gehackten Sardellenfilets und den grob zerkleinerten Thymian.

Die Aalquappen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, leicht abklopfen, in die Pfanne geben. Mit einigen Tropfen Zitronensaft würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad in 12 bis 15 Minuten garen.