

Aal des Südens	
Rezept für	4 Personen
Zeitaufwand	45 Minuten
Zutaten	Und so wird's gemacht
1 kg Aal Zitronensaft Salz Weißer Pfeffer 5 Esslöffel Olivenöl 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 2 Glas trockener Weißwein 1 Esslöffel Sardellenpaste 500 gr. Tomaten 1 Bund glatte Petersilie	<p>Den Aal abziehen und küchenfertig vorbereiten.</p> <p>In ca. 5 cm lange Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und ganz wenig pfeffern.</p> <p>Das Öl in einem Topf erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln hineingeben und goldgelb dünsten. Jetzt die ganz klein gehackte Knoblauchzehe dazu geben und noch eine Minute weiter dünsten.</p> <p>Jetzt die Aalstücke dazugeben und weitere 5 Minuten mit dünsten.</p> <p>In dem Wein verrührte Sardellenpaste angießen, die abgezogenen halbierten Tomaten hinzufügen und noch einmal mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten dünsten.</p> <p>Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie hinzugeben.</p> <p>Dazu passen neue Kartoffeln und ein frischer Salat und natürlich der trockene Wein, den wir bereits für die Sardellenpaste verwendet haben.</p>

Seite drucken

Fenster schließen