



Aal grün, in einer Kräutersoße wie in Flandern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Regional „belgisch - flandrisch“, traditionell, althergebracht aber neu überarbeitet, gebraten in einer leichten Kräutersoße, der reine Genuss

Zutaten

- 1 kg frischer, küchenfertiger Aal in 3-4 cm großen Stücken
- 100 g gehackte Kräuter aus: Spinat, Sauerampfer, Estragon, Petersilie, Kerbel, Dill etc.
- 3 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- Saft einer Zitrone
- ¼ l trockener Weißwein
- 3-4 Eigelbe
- 1 Becher Sahne
- 100 g Butter
- 3 El gutes Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Ev. etwas frischer Knoblauch

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Die Aalstücke unter fließendem Wasser auswaschen, so dass die Gräte absolut blutfrei ist.

Schritt3

Mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt4

Anschließend mit Mehl bestäuben und mit dem Rapsöl und etwas Butter von allen Seiten kurz anbraten.

Schritt5

Heraus nehmen und die Zwiebeln mit einem weiteren Stich Butter glasig anschwitzen.

Schritt6

Mit dem Weißwein und etwas Gemüsebrühe ablöschen und die Aalstücke wieder in den Ansatz geben.

Schritt7

Ca. 15 min. leise ziehen lassen, heraus nehmen, warm halten.

Schritt8

Die Kräutersoße:

Schritt9

Inzwischen die Eigelbe mit der Sahne verschlagen und die fein gehackten Kräuter mit der restliche Butter vermengen.

Schritt10

Den Pochierfond mit der Ei-Sahnemischung legieren,

Schritt11

(keinesfalls noch einmal kochen lassen) und

Schritt12

mit der Kräuterbutter „aufmontieren“, nach schmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Aalstücke in der Kräutersoße zu Tisch geben; dazu geht eine naturelle Butterkartoffel und einem Dill-Gurkensalat servieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** aal, bodenständig, bürgerlich, einfach, kräuter, neu überarbeitet, traditionell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/aal-gruen-in-einer-kraeutersosse-wie-in-flandern/>