



# 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 Küchentrepp 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/>