Aal in Salbei gebraten auf buttrigen dicken Bohnenkernen

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Für Hobby – Angler, „Aal in Salbei, der Klassiker“, mit feinen Bohnenkernen

Zutaten

- 1 kg frischer Aal, ausgenommen, abgezogen, in 3 - 4cm großen Stücken
- 2 Knoblauchzehen, halbiert zum Mitbraten
- 1 Thymianzweig zum Mitbraten
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Pflanzenöl und Butter zum Braten
- Eine Hand voll frische Salbeiblätter, gezupft
- 3 El Pflanzenöl
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Dicken Bohnen:
- 600 g T. K. besonders kleine, dicke Bohnenkerne
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die T.K. - Bohnenkerne in kochendes Salzwasser geben und ca. 4 - 5 min. mit etwas

Bohnenkraut blanchieren.

Schritt3

Abgießen, kalt abspülen und die Kerne aus den weißen Schalen / Häuten drücken.

Schritt4

Die Aalstücke mit Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.

Schritt5

Zunächst in heißes Pflanzenöl geben und 2 - 3 min. mit dem Salbei, Knoblauch und Thymian braten.

Schritt6

Das Öl abgießen, die Butter dazu geben, weiter 1 - 2 min. leise weiter braten; in der Restwärme der Pfanne etwas durchziehen lassen.

Schritt7

Die buttrigen dicken Bohnenkerne:

Schritt8

Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig anschwitzen, die vorbereiteten Bohnenkerne dazu geben. Salzen, pfeffern, 2 - 3 min. anschwenken.

Schritt9

Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie und ev. etwas Bohnenkraut dazu geben.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Aalstücke auf den Bohnenkernen anrichten, verteilen.

Schritt12

Die Salbei - Bratbutter mit Zitronensaft ablöschen und über den Aal geben, dazu noch einige gebratene Salbeiblätter.

Schritt13

Dazu schmecken mir eigentlich nur junge Kartoffeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** der klassiker

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/aal-in-salbei-gebraten-auf-buttrigen-dicken-bohnenkernen/