

# 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. anschwanken.

### **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/>