

# Ammerländer Schmor - Aal

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schon fast vergessen, hier wieder entdeckt, neu und modern interpretiert ohne die Tradition zu verleugnen. Frisch geschmorter Aal mit jungen Frühlingszwiebeln, Zucchini und viel frischem Dill.

## Zutaten

- Für den Ammerländer Schmor-Aal:
- 800-1000g frischer Aal in 3 cm großen Stücken, abgezogen und ausgenommen (Das erledigt sicherlich Ihr Fischhändler)
- 1/4 l guter Fischfond (gibt es im Zweifelsfall im Supermarkt)
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1/2 Becher Sahne
- 3 Schalotten in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe in Würfeln
- 1 frisches Bund Dill, von den groben Stielen befreit und fein geschnitten
- Etwas Butter zum Braten
- Etwas Öl zum Braten
- Etwas Mehl
- 30-40g Butter für die Dillbutter
- Für das Gemüse:
- 4 mittelgroße Zucchini oder 2 Salatgurken in Halbmonden tounieren
- 2 Bund junge Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und auf gleiche Größe stutzen.

## **Schritt3**

In kochendem Salzwasser 1-2 min. „bissfest“ blanchieren, in Eiswasser abkühlen.

## **Schritt4**

Die Zucchini in der ganzen Länge vierteln, das Kerngehäuse entfernen.

## **Schritt5**

In 3-4 cm große Stücke schneiden, die man nun wunderbar auf der grünen Seite her halbmondförmig tounieren kann. .

## **Schritt6**

Die kalte Butter mit dem fein geschnittenen Dill mischen, salzen, pfeffern.

## **Schritt7**

Der Aal:

## **Schritt8**

Die pfannenfertigen Aalstücke salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und etwas mehlen.

## **Schritt9**

In Butter mit etwas Öl 2 min. auf jeder Seite braten, aus der Pfanne nehmen, warm halten.

## **Schritt10**

Die Dillsahne:

## **Schritt11**

In die gleiche Pfanne die Schalottenwürfel und den Knoblauch geben, glasig anschwitzen und mit Fischfond, der Sahne und trockenem Weißwein ablöschen.

## **Schritt12**

Die Aalstücke und die Gurken wieder dazu geben.

## **Schritt13**

Alles 4-5 min. leise köcheln lassen und die Frühlingszwiebeln dazu geben, nur kurz erhitzen.

## **Schritt14**

Nunmehr den Aal und das Gemüse herausnehmen, anrichten, warm halten.

### **Schritt15**

Die Soße etwas reduzieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft nachschmecken und mit der Dillbutter aufmontieren.

### **Schritt16**

So bleibt mir die frische, grüne Farbe erhalten. Ev. noch mit etwas Speisestärke sämig binden.

### **Schritt17**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt18**

In einer feuerfesten Form zu Tisch geben und kleine Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln dazu reichen

**Rezeptart:** Niedersächsisch **Tags:** aal, dill, fast vergessene rezepte, neu überdacht, regional

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ammerlaender-schmor-aal/>