

Aal grün

(benötigtes Kochgeschirr: zwei Töpfe und ein weiterer Topf für Kartoffeln, Schneebeesen)

500 g Aal

¼ Liter Fischfond (zur Not auch Gemüsebrühe)

50 ml Vollmilch

50 ml Schlagsahne

50 ml Creme Fraiche

20 g Butter

15 g Weizenmehl

1 Limette

Salz, Pfeffer

Mix an Kräutern, frisch oder tiefgefroren, zur Not auch getrocknet (z.B.: Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Estragon, etc.)

(als Beilage sind Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln zu empfehlen und ein Salat)

Den Aal häuten, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und am besten gleich jetzt mit einem V-Schnitt den Flossensaum entfernen. Aalstücke mit dem ausgedrückten Saft der Limette beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Fischfond (oder Brühe) erhitzen und die Aalstücke dann hineingeben. Kurz vor dem Siedepunkt den Aal 15 Minuten garen. Bei dicken Aalen ca. 20 Minuten.

Kurz vor dem Ende der Garzeit des Aals beginnen, wie folgt die Soße zu bereiten:

In einen weiteren Topf die Butter geben und bei schwacher Hitze schmelzen. Dann mit einem Schneebeesen das Mehl einrühren. In diese glatt gerührte Mehlschwitze ebenso mit dem Schneebeesen die Milch und dann die Sahne einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen, bis die Soße eindickt. Den Aal aus dem Fond nehmen und warm stellen. Von dem Fischfond soviel unter Rühren in die Soße geben, bis diese die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nun die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Creme Fraiche dazugeben. Kräuter fein hacken und in die Soße geben.

Auf vorgewärmten Tellern die Aalstücke mit den Kartoffeln anrichten und mit der Soße übergießen.