

Aalragout Plöner Art

Zutaten:

Für 6 Personen:

- 1 kg Aal frisch
- 2 Möhren
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 Bund Dill
- 2 Ei Butter
- 2 dl Weißwein trocken
- 3 dl Fischfond
- 250g Sahne
- 1 Eigelb
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Haut des Aals abziehen. Schneiden Sie dann den Aal in ca. 3 cm lange Abschnitte, die Möhren und Lauchzwiebeln schneiden Sie in Scheiben, die gepellten Schalotten schneiden Sie in Würfel. Schwitzen Sie die Schalottenwürfel in Butter glasig und löschen sie anschließend mit Wein und Fond ab. Würzen Sie den Fond mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt und kochen Sie ihn kurz auf. Geben Sie die Aalstücke hinein und lassen 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Danach nehmen Sie die Aalstücke aus dem Fond und stellen sie warm. Den Fond reduzieren Sie auf ein Viertel. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt, gießen die Sahne zu und kochen noch mal etwas ein. Binden Sie die Sauce, indem Sie etwas davon mit dem Eigelb mischen und diese Mischung dann in die Sauce rühren, sie darf dabei aber nicht mehr kochen. Während der Fond einkocht, schmoren Sie die Möhrenscheiben in Butter, bis sie fast gar sind. Dann geben Sie die Lauchzwiebeln zu, würzen mit Salz und Pfeffer und lassen unter ständigem Wenden noch etwa 2 Minuten weiter schmoren. Rühren Sie den fein gehackten Dill unter die Sauce und schmecken sie mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Zum Schluss geben Sie die Aalstücke und das Gemüse in die Sauce. Dazu passen Salzkartoffeln.