

Aal in Balsamico-Gelee

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Aal(e)
- » 100ml heller Balsamico Essig
- » 7 EL Weißwein-Essig
- » 1/2 TL Salz
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 1 EL Fischgewürz
- » 8 Wacholderbeeren
- » 2 scharfe Peperoni
- » 2 milde Peperoni
- » 1/2 Bd. Suppengrün
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 EL Dill
- » 10 Blatt Gelatine
- » 3/4l Wasser

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Den ausgenommenen Aal abziehen, säubern, kalt spülen sowie die Flossensäume mit einer Schere entfernen. Den Aal in ca. 4cm lange Stücke teilen. Das Gemüse putzen. Scharfen Peperoni entkernen, spülen und in Stücke schneiden.

2. Milden Peperoni längs halbieren, entkernen sowie spülen. Möhren, Zwiebeln und Porree in Scheiben, Sellerie in Stifte schneiden. Wenn gewünscht, Fischgewürz in ein Tee-Ei füllen.

3. Jetzt das Wasser aufkochen. Fischgewürz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Essig, Salz, Peperoni sowie das übrige Gemüse zugeben. Ca. 8min köcheln lassen, dann wieder entnehmen. Nun die Aalstücke je nach Stärke im Sud etwa 6-8min gar ziehen lassen.

4. Gelatine im kalten Wasser einweichen. Die Aalstücke dem Sud entnehmen und mit dem Gemüse sowie den frischen Dillspitzen in ein Porzellan- oder Glasgefäß legen. die Gelatine ausdrücken und unter Rühren im Sud auflösen.

5. Den Sud etwas abkühlen lassen. Dann über die Aalstücke und das Gemüse gießen. Etwa 10 Stunden kühl stellen. Dazu passen Bratkartoffeln.

Nährwerte: ca. 414kcal pro Portion

angelegt am: 10.03.2005

Rezept-Nr: 1651

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke