



## Gebratener Aal

### Für 4 Personen

800 g frischer Aal

grobes Salz,  
geschrotene  
Pfefferkörner

Zitronengras  
Salbei  
Thyminan

2 Zwiebeln  
Bindegarn  
Butterschmalz

Mehl  
Gemüsebrühe

Den Aal in Stücke schneiden und innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zitronengras, Salbei und Thymian unzerkleinert in die Aalstücke hineinlegen und diese mit Garn zubinden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und mit den Aalstücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze gut durchbraten. Dabei mehrmals wenden.

Dem fertig gebratenen Aal entnimmt man die Kräuter und das Garn und richtet ihn auf einer Platte mit den Zwiebelringen an.

Die Platte schiebt man in den Backofen bei 50° C zum Warmhalten.

Den beim Braten entstandenen Fischsud mit Mehl andicken und mit Gemüsebrühe abschmecken. Mit Wasser aufgießen bis die benötigte Menge der Sauce ausreichend ist.

**Tipp:** Dazu schmecken Salzkartoffeln und Blattsalat.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

