

# *Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.*

## **Aal Steaks – ein ganz leckeres und einfaches Aal Rezept**



Man muss Aal nicht unbedingt geräuchert essen. Räucheraal ist zwar lecker, kann aber auf die Dauer etwas langweilig sein. Deshalb möchten wir euch an dieser Stelle ein ganz interessantes Fisch Rezept vorstellen, das nicht nur besonders lecker, sondern zudem auch noch sehr einfach ist.

### **Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)**

- 1 frischer Aal
- mehrere Scheiben Speck / Speckstreifen / Bacon
- 1 Zwiebel
- Öl
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie

Der Aal wird filetiert (wer den Fisch nicht filetieren möchte, kann auch Aalfilets kaufen) und in kleine Stücke mit einer Länge von ca. 3 bis 4 Zentimetern geschnitten. Die Filetstücke mit Pfeffer und Salz würzen. Aus jeweils drei der kleinen Aalstücke fertigt man kleine Bündel, die mit dem Bacon umwickelt werden. Damit diese zusammenhalten umwickelt man sie am besten mit Zwirn.

Je nach Küchengewohnheit die Zwiebel in kleine Würfel oder Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten. Anschließend die Aal Steaks ungefähr 5 Minuten lang anbraten und dabei mehrmals wenden. Nachdem sie schön goldbraun sind, werden sie mit der Petersilie gewürzt. Danach kommen die leckeren Aal Steaks bei 200 Grad für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

Was man als Beilage serviert hängt im Wesentlichen vom Hunger beziehungsweise vom Umfang des geplanten Menüs ab. Wer hungrig ist kann Kartoffeln oder Bratkartoffeln servieren, ansonsten kann auch Knoblauchbrot als Beilage dienen.

Mit freundlichen Grüßen

*Sportfischereiverein Aschendorf e.V.*

