

Rezept

Aal mit Frühlingskräutern

Ein Rezept von Aal mit Frühlingskräutern, am 09.06.2026

Zutaten

1	küchenfertiger Aal (ca. 1 kg)		Salz
	Pfeffer	200 g	kleine junge Zwiebeln
1 EL	Butter	1 EL	Öl
1 TL	Mehl		1/4 l Fischfond
1 Bund	gemischte Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Dill, Sauerampfer, Borretsch und Bärlauch)	2 EL	saure Sahne
		2 TL	Zitronensaft
		1 TL	scharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Den Aal waschen, trockentupfen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
2. Butter und Öl erhitzen, die Aalstücke darin rundherum gut anbraten. Zwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz braten. Mit dem Mehl bestäuben, anschwitzen. Den Fischfond angießen. Den Aal zugedeckt ca. 8 Min. schmoren.
3. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Aal mit einem Schaumlöffel aus der Sauce heben und in einer vorgewärmten Schüssel warm halten.
4. Die Sauce unter Rühren bei starker Hitze 2-3 Min. einkochen lassen, dann die Kräuter und die saure Sahne untermischen. Die Sauce mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Aal gießen.