

Rezept

# Marinierter Aal

Ein Rezept von Marinierter Aal, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>2</b> mittelgroße Aale (etwa 1 kg, gehäutet und ausgenommen)	Salz
etwa 100 ml Olivenöl	Mehl zum Wenden
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>8</b> Salbeiblätter
3-4 EL Rotweinessig	¼ l Weißwein
	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Die Aale abspülen, trockentupfen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Salzen, in Mehl wenden und in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---

2. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Ringe bzw. Scheibchen schneiden und im heißen Öl glasig anschwitzen. Salbeiblätter hinzufügen, mit Wein und Essig ablöschen und auf kleiner Flamme in 5-10 Min. etwas einkochen lassen. Die Marinade mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

---

3. Die Aalstücke in die Marinade legen, so dass sie gut bedeckt sind. Zugedeckt 2-3 Tage kalt stellen. Mit frischem Weißbrot servieren.