

Wok-Aal an Zitronenbutter

Verschiedene Verbände aus Deutschland und Österreich und der Schweizerische Fischereiverband (SFV) haben 2009 den Aal zum Fisch des Jahres gewählt. So sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Bestände des Europäischen Aals fast überall bereits erheblich zurückgegangen sind und dass es gilt, diesen einzigartigen Fisch besser zu schützen, auch weil der Aal ein ausgezeichnete Speisefisch ist – oder gerade deshalb?



Der Aal ist mit seinem schlangenförmigen und langgestreckten Körper unverwechselbar und mutet vielen unter uns eigentlich eher unheimlich als schön an. Er lebt auf dem Grund unter Steinen, im Schlamm oder in Spalten und ernährt sich vorwiegend von Würmern, kleinen Krebsen, Insektenlarven, Fischlaich, aber auch von Fischen. Die Gründe für den Bestandrückgang sind vielfältig und bisher nicht ausreichend geklärt. Als Ursachen werden natürliche, aber auch vom Menschen verursachte Faktoren in der ozeanischen und kontinentalen Lebensphase der Aale vermutet, denen sie im Zusammenhang mit Ihrem Wanderverhalten ausgesetzt sind.

Das braucht es für 4 Personen:

- 800 g Aal, ausgenommen und gehäutet
- 4 EL Weissweinessig
- 1 Bund frische Kräuter nach eigenem Geschmack gemischt
- 1 unbehandelte, heiss abgespülte Zitrone
- 5 EL Mehl
- Salz und weisser Pfeffer nach Belieben
- 50 g eingesottene Butter oder Schmalz
- 80 g Butter



So wird es gekocht:

(Vorbereitung ca. 15 Min. / Garzeit ca. 8 Min.)

1. Den Aal zuerst gut mit Salz abreiben, anschliessend kurz abspülen, trockentupfen, dann in ca. 5 – 6 cm lange Stücke schneiden.
2. Den vorbereiteten Aal in eine Schüssel geben, mit dem Essig übergiessen und zugedeckt für ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter mit kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln und anschliessend fein hacken.
4. Nun von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen und beiseite stellen.
5. Jetzt das Mehl in einer Platte mit wenig Salz und Pfeffer nach Belieben (es darf ruhig auch reichlich sein) würzen und die Aalstücke sorgfältig darin wenden.
6. Den Wok (es geht auch eine hochwandige Bratpfanne) mit der eingesottenen Butter erhitzen und die Aalstücke unter häufigem Wenden ca. 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Am besten geht das, wenn man die Aalstücke nicht alle auf einmal, sondern portionenweise anbrät.
7. Anschliessend die Aalstücke auf Küchenpapier legen, damit die überschüssige Butter etwas entfernt wird, und den Wok auswischen.
8. Nun die andere Butter darin kurz erhitzen bis sie aufschäumt, dann die Kräuter, die Zitronenschale und den –saft einrühren.
9. Zum Schluss die Aalstücke wieder beifügen, alles unter vorsichtigem Wenden nochmals kurz erwärmen und sofort servieren.



Das passt dazu:

Neue Salzkartoffeln oder grüner Salat.

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

Sauvignon Blanc, Réserve du Patron, 2009 Schaffhauser AOC, Hallau: Im würzigen Duft und Aroma finden sich Früchte wie Melonen, Mango, Cassis und Stachelbeeren. Die feine Säurestruktur wird durch einen einzigartigen Mineralton unterstützt. Ein idealer Wein zu Fisch und Meeresfrüchten, hellem Fleisch, als Apéro und zum einfach so Anstossen. Bestellen Sie ihn [hier](#).

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris

