

Aal Provence

Zutaten für vier Personen:

- 1000 g Aal
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft
- 250 ml herber Weißwein
- Salz
- 1 EL Sardellenpaste
- weißer Pfeffer
- 500 g vollreife Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln

Aal enthäuten. In 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Öl im Bratpfanne erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und klein gehackte Knoblauchzehe reingeben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke leicht darin anbraten. Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren. Zum Fisch geben. Knappe 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein kräftiges Mittagessen, das sie mal zu einer besonderen Gelegenheit servieren sollten. Vorbereitung: 40 Minuten Zubereitung: 25 Minuten Beilagen: gemischter Salat, neue Kartoffeln.