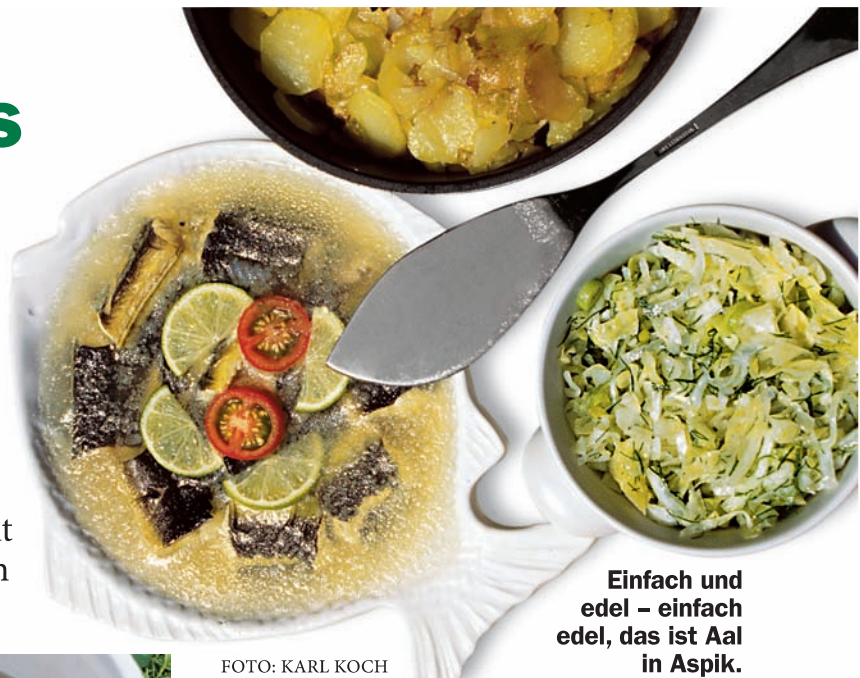


REZEPT DES MONATS

von
Inge
Koch

Aal in Aspik

Aal in Aspik ist ein Klassiker. Zwei bis drei Aale im Gesamtgewicht von zwei Pfund reichen für vier Personen.



Einfach und edel – einfach edel, das ist Aal in Aspik.



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Aal
- 1,5 Liter Wasser
- 0,5 Liter Essig (5%ig)
- 1 große Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 6 Pfefferkörner
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gekörnte Brühe
- 2 Päckchen Gelatine
- 1 Limette
- 2 Cherry-Tomaten



FOTO: H. JAGUSCH

Wenn eine Nacht rund zwei Pfund Aal einbringt, reicht das zu „Aal in Aspik“ für vier.

Zubereitung

Die Aale küchenfertig zubereiten. Die Gewürze im Wasser aufkochen. Die Aale in diesem Sud 20 Minuten ziehen lassen,

dann herausnehmen und auf vier kleine Schüsseln verteilen. Den Sud durch ein Sieb gießen und aus einem Liter der gewonnenen Flüssigkeit den Gelatine-

Aufguss nach Packungsanweisung herstellen und warm über die Fische gießen. Die Aalschüsseln dekorieren und möglichst für eine Nacht im Kühl-

schrank durchkühlen lassen. Am nächsten Tag mit Bratkartoffeln und Weißkrautsalat auf den Tisch bringen.

Kalorien pro Portion: ca. 600

FOTO: KARL KOCH

TIPP: Krautsalat hausgemacht

Einen halben Weißkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel füllen. 1 Esslöffel Salz, 2 Esslöffel Zucker, etwas weißen Pfeffer und den Saft einer Zitrone darüber verteilen. Mit einem Kartoffelstampfer tüchtig stampfen, damit der geschnittene Kohl mürbe wird. Dann zwei bis drei Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ein Bund Dill (nicht zu fein) hacken. Beides unter den Krautsalat heben und den Salat anschließend für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.