Aal nach Art von Bisentina: „Anguilla alla Bisentina“

Italienisches Aal-Rezept aus der Region Latium

Mittel | 4 Portionen | 30 min.

Dieses traditionelle Aal-Rezept stammt aus der Region Latium in Mittelitalien. Genauer gesagt aus dem nördlichsten Eck zwischen der Toskana und Umbrien, denn dort liegt der Vulkansee „Lago di Bolsena“. Der Bolsenasee ist der größte Vulkansee Europas und einer der saubersten Italiens dazu. Hechte, Barsche und vor allem Aale fühlen sich in diesem Gewässer besonders wohl. Bisentina ist übrigens der Name einer der Inseln im Bolsenasee.

„Anguilla alla Bisentina“ ist eine regionale Fischspezialität, die aus wenigen Zutaten besteht. Die dezente Säure der Tomaten und die Schärfe der Chili unterstützen den Geschmack des Aals. Dank dem Lorbeer finden wir in diesem Aal-Rezept Geschmacksnuancen von Muskat und Zitrone und er fördert außerdem die Bekömmlichkeit.

Zutaten

2 kg frischer Aal, küchenfertig (finden Sie in ausgewählten Fischgeschäften)

800 g ORO di Parma stückige Tomaten scharf

2 Zweige Rosmarin

5 Blätter Salbei

2 Blätter Lorbeer

trockener Weißwein (nach Belieben)

6 Zehen Knoblauch

100 ml Olivenöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: Aal, Kräuter, Knoblauch

Wasche den Aal gründlich und schneide ihn in circa 5 cm lange Stücke. Die frischen italienischen Kräuter kannst du nun waschen und trocken tupfen. Schäle die Knoblauchzehen und zerdrücke sie mit der Seite eines Messers.

Schritt 2: Der Aal

Zutaten: Aal, Salz, Olivenöl

Jetzt kannst du den Aal mit Salz würzen und die Stücke in Olivenöl scharf anbraten. Am besten benutzt du dafür eine etwas höhere Pfanne oder Kasserolle – denn hier kommt später noch die Sauce dazu.

Schritt 3: Die Sauce

Zutaten: Weißwein, ORO di Parma stückige Tomaten scharf, Knoblauchzehe, Kräuter, Olivenöl, schwarzer Pfeffer, bei Bedarf warmes Wasser

Lösche den Aal mit etwas Weißwein ab und gib anschließend ORO di Parma stückige Tomaten scharf, den Knoblauch, die Kräuter und etwas Olivenöl dazu. Würze die Sauce nun mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Jetzt für circa 10 Minuten köcheln lassen und nach Belieben Weißwein oder alternativ warmes Wasser hinzugeben.

Schritt 4: Das Finale

Zutaten: Ciabatta, Polenta

Der Aal ist jetzt servierbereit! Entnimm vor dem Servieren die Knoblauchzehen aus der Pfanne oder Kasserolle. Am besten schmeckt das Gericht heiß und mit viel Sauce. Reiche dazu frischgebackenes italienisches Brot (z.B. Ciabatta) oder cremige Polenta. Eccelente!

Verwendete Produkte:

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte