



Gebratener Aal

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Aale
- Saft einer großen Zitrone
- 1 rote Schote Gemüsepaprika
- je 100 g Champignons und Austernpilze
- 25 g getrocknete chinesische Pilze
- 150 g kleine Möhren
- 200 g Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 scharfe Peperoni
- 2 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 2 EL Ingwer Pulver
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 EL Ananassaft und 2 Scheiben Ananas aus der Dose
- 2 Kochbeutel Langkornreis.
- 70 g Margarine
- Salz, Zucker, Mehl
- Sambal Olek (Pfefferpaste)

Zubereitung:

1. Die Trockenpilze rechtzeitig nach Packungsanweisung einweichen. Den Reis gar kochen. Die ausgenommenen Aale säubern, kalt spülen, abziehen und in zirka 5 Zentimeter lange Stücke schneiden. Flossensäume mit Schere entfernen. Dann die Aalstücke mit Zitronensaft säuern. Gemüse putzen und spülen. Möhren und die Hälfte vom Porree in feine Streifen, den restlichen Porree und die Zwiebeln in Scheiben schneiden.

2. Die Porree streifen zurückstellen. Paprika und Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 EL der Peperoni streifen zurückstellen. Die frischen Pilze halbieren.

3. 30 g Margarine im Schmortopf erhitzen. Pilze darin zehn Minuten unter Deckel schmoren. Dann 3/4 der gezupften Petersilienblätter, das Gemüse und Ananaswürfel zugeben. 1 Tasse heißes Wasser mit dem Ananassaft, 2 EL Zitronensaft, 1/4 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Ingwer Pulver und 1 TL gekörnter Gemüsebrühe verrühren und zum Gemüse geben. Eventuell mit Sambal Olek etwas schärfer abschmecken. Abgedeckt etwa fünf Minuten schmoren lassen. Nun die zurückgelegten Porree streifen zugeben und drei Minuten weitergaren.

4. Inzwischen die Aalstücke etwas trocken tupfen, leicht, aber gleichmäßig mit Ingwerpulver und gekörnter Gemüsebrühe bestreuen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. 40 g Margarine in großer Pfanne erhitzen, und die Aalstücke darin ohne Deckel sechs bis acht Minuten bräunen und garen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit auf beiden Seiten mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln.

Als Beilage den Reis mit den restlichen Peperoni Streifen sowie gezupfter Petersilie bestreuen und servieren. Ein frischer Salat rundet die Mahlzeit ab.