



hr1-DOLCE VITA

André Großfeld

Lauwarmes Filet vom Aal mit Apfel-Sellerie-Salat und Holunderblütenfond

ZUTATEN

4 Aalfilets (1 Stück Aal)
2 Stücke Apfel (Granny Smith)
2 Stangensellerie
100 ml Holunderblütensirup
100 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitrone

ZUBEREITUNG

Der Aal:

Die Filets von den Gräten befreien, dann die Haut abziehen. Die Filets von beiden Seiten salzen und auf einen gebutterten Teller geben. Auf die Filets noch ein Stückchen Butter geben. Nun über den Teller eine handelsübliche Frischhaltefolie spannen. Der Fisch geht mit der Folie bei 80°C für ca. 15 Minuten in den Ofen. Am besten bei Heißluft. Keine Angst, die Folie schmilzt erst bei 120°C. Diese Garmethode nennt man: garen unter der Folie. Dadurch bleibt der Fisch schön saftig und glasig.

Der Salat:

Den Apfel und den Stangensellerie schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Sirup, das Gemüsefond und das Öl zu einer Marinade verrühren, mit Salz, Pfeffer und viel Zitrone abschmecken und die Würfel hineingeben.

Das Anrichten:

Den Suppenartigen Salat leicht erwärmen, nicht kochen. Der Salat soll schön knackig bleiben.

Die lauwarmen Aalfilets darauf anrichten und servieren.