

Brataal mit Schwarzbrot und Kräuterrührei

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Aalfilet
- 4 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Zitronenpfeffer
- Mehl
- Butterschmalz oder Sonnenblumenöl

Aal ausnehmen und die Haut abziehen. Dafür vorsichtig von der Bauchseite einschneiden, die Gräte nur durchdrücken. Mit der einen Hand den Kopf greifen, mit der anderen die Haut vom Kopf bis zum Schwanzende abziehen. In etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Butterschmalz oder Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. Die Aalstücke von beiden Seiten einige Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Petersilie und Schnittlauch waschen und trocknen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und klein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier in einer Schale verquirlen, würzen und die Kräuter dazugeben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Eimasse darin stocken lassen.

Den Brataal auf Schwarzbrot mit Kräuterrührei anrichten. Nach Belieben mit Zitrone garnieren. Dazu passt ein kühles Bier.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 13.10.2024

Koch/Köchin: Heinz Galling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen