

Weiß gekochter Haff-Aal

Sie haben Lust auf ein regional typisches Gericht aus Vorpommern? Hier finden Sie einen Vorschlag zur Zubereitung von weiß gekochtem Haff-Aal.

Haff-Aal schmeckt besser als gewöhnlicher Aal. Sie erhalten ihn direkt beim Fischer am Stettiner Haff. Haben Sie den Fisch nun in der Küche vor sich, portionieren und salzen Sie ihn.

In einem ausreichend großen Topf erhitzen Sie anschließend Wasser für den Sud. Fügen Sie geputztes Suppengemüse, gehackte Knoblauchzehe sowie Zwiebeln in Scheiben hinzu. Würzen Sie außerdem mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles aufkochen.

In einen weiteren Topf mit Wasser geben Sie geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln.

Parallel geben Sie die Fischstücke in den Topf mit dem Sud. Lassen Sie diesen auf mittlerer Stufe weiter ziehen – nicht aufkochen! Die Fischstücke sollten vollständig vom Sud bedeckt sein. Wenn Sie mit der Zubereitung der Sauce beginnen, nehmen Sie die garen Fischstücke vorsichtig aus dem Sud und lagern Sie sie auf einem Teller zwischen. Den Fischsud benötigen Sie weiterhin zur Zubereitung der Sauce.

Erhitzen Sie die Margarine und schwitzen Sie das Mehl darin hell an. Geben Sie unter Rühren Milch hinzu. Fügen Sie anschließend den Fischsud nach Belieben hinzu, bis die Sauce die passende Konsistenz hat. Hierfür können Sie auch ein Sieb verwenden. Verrühren Sie alles gut. Legen Sie nun die Fischstücke behutsam in die Sauce und lassen Sie diese bei niedriger Temperatur ziehen. Vergessen Sie nicht, leicht umzurühren.

Nebenbei kochen Sie die bereits vorbereiteten Kartoffeln und hacken die Petersilie klein. Kurz vor dem Servieren geben Sie diese und die Kartoffeln zum Fisch hinzu. Für Ihren Haff-Aal wünschen wir Ihnen nun einen guten Appetit!

Für Ihre Einkaufsliste:

- *1 kg Haff-Aal*
- *1 Liter Wasser*
- *200 ml Milch*
- *60 g Margarine*
- *30 g Mehl*
- *1 Bund Suppengrün*
- *1 kg Kartoffeln*
- *1 große Zwiebel*
- *1 Bund Petersilie*
- *1 Zehe/n Knoblauch*
- *Salz und Pfeffer*