

Räucheraal auf Schwarzbrot mit Rührei

Zutaten | 4 Portionen

4 Scheiben	Schwarzbrot
4 EL	Butterschmalz
250 g	Räucheraalfilet
½ Bund	Schnittlauch
4	Eier, mittelgroß
4 EL	Schlagsahne
	Dill nach Bedarf

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Von 4 Scheiben Schwarzbrot die Rinde dünn abschneiden. 1-2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrotsscheiben halbieren und im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 250 g Räucheraalfilet in 8 gleich große Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Im heißen Ofen bei ca. 50 Grad auf dem Rost, auf der mittleren Schiene, 5 Min. leicht erwärmen (Umluft nicht empfehlenswert).
- 1/2 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier (Kl. M) und 4 EL Schlagsahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. 1-2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eiermischung und Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen.
- Das Rührei auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Aal belegen.

Tipp:

Aal sollten Sie als echte Delikatesse verwenden, ihn nur zu besonderen Gelegenheiten genießen, da der Bestand immer noch gefährdet ist. Eine gute Alternative, auch für Leute, die Aal nicht so gern mögen, ist geräucherte Forelle.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
258 g	18,5 g	13,0 g	11,1 g	35,3 mg