

# Zu Tisch: Schonen | ARTE

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-schonen](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-schonen)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Schäperål / Schifferaal

---

Der Legende nach stammt das Rezept von einem Schiffskoch. Er nahm statt Wasser Bier, das es immer reichlich an Bord gab, und kochte den Aal darin. Während die Aalstücke im Bier köchelten, muss dem Schiffskoch noch eine weitere Idee gekommen sein. Um den Geschmack des Fisches anzureichern, briet er den Aal anschließend noch in einer kräftigen Portion Fett. Weil das Rezept von einem Seemann erfunden wurde, hat es den Namen ‚Schäperål‘ bekommen - Schifferaal.

**Tipp:** Da der Aal schon sehr fett ist, sollte man mit Bedacht essen – so gut das Gericht auch ist. Zum Schifferaal serviert man traditionell Sahne-Omelett, dunkles Brot und auch gerne einen Apfel-Chutney

Vorbereitungszeit: 15min

Kochzeit: 10min

#### Zutaten für vier Personen:

---

- 1 geräucherter Aal (möglichst NICHT frisch geräuchert)
- 2 Flaschen Bier à 330 ml, Sorte egal.
- 200g Butter

#### Zubereitung:

---

Aal in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Das Bier in eine tiefe Bratpfanne geben und erhitzen. Die Aalstücke darin zehn Minuten sieden lassen. Die Butter in einer anderen Bratpfanne zerlassen, Hitze senken. Die Aalstücke mit einer Grillzange aus dem Bier nehmen und vorsichtig das überschüssige Bier aus den Aalstücken drücken. Die Aalstücke dann mit der Fleischseite nach unten in die Bratpfanne mit der zerlassenen Butter geben. Hitze erhöhen, die Butter darf aber nicht anbrennen. Wenn die gebratene Seite eine dunkelbraune Färbung angenommen hat, die Aalstücke wenden und die andere Seite genauso braten. Mit Zitrone, Brot oder / und Sahne-Omelett servieren.



Schifferraal/ Anguille du matelot

### **Gräde Omelett / Tvillingabodens Sahne-Omelett**

---

Es gibt zahlreiche Varianten für Omelett. In Tvillingaboden bevorzugt man nur Eier und Sahne. Wichtig ist, dass das Omelett luftig und cremig ist. Es soll dem fetten Aal als sanftes Bett dienen. Schwer ist der Aal selbst.

**Tipp:** Am besten nur Eier von freilaufenden Hühnern verwenden. Das garantiert eine tiergerechte Haltung. Man bekommt sie unter der Bezeichnung „Freiland- oder Bodenhaltung“. Eier aus ökologischer Erzeugung erhalten auf der Packung die Kennziffer „0“, Eier aus Freilandhaltung die „1“ und aus Bodenhaltung die „2“. Warum aber nicht einmal bei einem Bauern fragen, ob er nicht ein paar Eier aus seinem Hühnerstall abzugeben hat. Dann kann man sich gleich den Hühnerstall anschauen und sich von der artgerechten Haltung überzeugen.

Vorbereitungszeit: 10min

Kochzeit: ca. 10min

#### **Zutaten für vier Personen:**

---

- 12 Eier
- 350 ml Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 50g Butter zum Braten

#### **Zubereitung:**

---

Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen und mit der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in 2 Bratpfannen zerlassen. Eiemischung auf beide Pfannen verteilen und abgedeckt bei niedriger Temperatur stocken lassen.



Omelette

## Aalsuppe / Ålsoppa

---

Am bekanntesten in Deutschland ist die Hamburger Aalsuppe. Aber es gibt zahlreiche und abwechslungsreiche Varianten. Der Experimentierlust sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Das geht so weit, dass man auch schon mal ganz gerne mit Portwein kocht, so wie bei unserer „Zu Tisch“-Variante.

**Tipp:** Man kann verschiedenes Gemüse nehmen. Am besten die Sorten, die es jahreszeitlich bedingt gibt. Bei der Suppe, die wir gekocht haben, hat die Köchin ausgefallene rote Karotten verwendet. Das gibt der Suppe eine interessante rötliche Färbung. Einfach mal ein bisschen ausprobieren.

Vorbereitungszeit: 45min

Kochzeit: 15min

### Zutaten für sechs Personen:

---

- 1 kleiner, enthäuteter, fangfrischer Aal (600g)
- 40g Butter
- 40gMehl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1000 ml gute Gemüsebouillon
- 40ml weißer Portwein
- 1 Fenchel (in Scheiben geschnitten)
- 100g Karotten (in Scheiben geschnitten)
- 40g gehackte Blattpetersilie
- 15ml Sojasauce
- geriebene Schale von 1 Zitrone
- Cayennepfeffer
- gemahlener Ingwer
- 20 gelbe Senfkörner
- 4 Sardellen (zerquetscht)
- 45ml Sardellen-Lake
- Salz nach Geschmack

### **Zubereitung:**

---

Aal in 2 cm dicke Stücke schneiden und vor dem Kochen in reichlich Salzwasser einlegen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Butter in einem Topf vorsichtig zerlassen und dann das Mehl einrühren. Mit kalter Bouillon ablöschen, dabei ständig rühren, damit keine Klumpen entstehen. Restliche Brühe und Portwein angießen und aufkochen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden, Fenchel ebenfalls abwaschen und in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten zur Bouillon geben. Aalstücke aus dem Wasser nehmen und dazugeben. So lange köcheln lassen, bis der Aal gar gekocht ist. Mit extra Petersilie und einem extra Schuss Portwein servieren. Dazu schmeckt Knäckebrot, Butter und Käse.



Aalsuppe/ Soupe d'anguille

## Apfelchutney

---

Da Aal sehr fett ist, braucht man immer eine gewisse Säure dazu. Das gleicht aus und dient der Verdaulichkeit. Deshalb sollte man zum Aal stets auch frische Zitrone servieren. Die gute Verdaulichkeit durch Schnaps ist eher umstritten – mehr eine Legende, die sich allerdings gerne und gut hält.

**Tipp:** Saure Chutneys sind ideal, um dem Aal etwas entgegenzusetzen. Die Vielzahl der Gewürze, die man dem Chutney beimengen kann, tun ihr Übriges. Auch hier gilt, einfach mal verschiedene Gewürze ausprobieren und sich von der Reichhaltigkeit von Chutneys und Gewürzen inspirieren zu lassen.

Vorbereitungszeit: 15min

Kochzeit: 20min

### Zutaten für sechs Personen:

---

- 9 säuerliche Äpfel (Boskop oder Braeburn)
- 3 rote Zwiebeln
- 200g Zucker
- 200ml Apfelessig (bevorzugt Apfelcidreessig)
- 250ml Apfelsaft
- 5g gemahlene Gewürznelke
- 1 Piment
- 15g frische rote Chilischote
- Senfkörner

- 3 Zimtstangen
- 7-10cm Ingwer
- 1 Prise Muskat
- Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

---

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chili fein hacken. Zwiebel und Äpfel in einem Topf anbraten, Apfelessig und Apfelsaft angießen, umrühren. Zimtstangen dazugeben. Chilischote kleinhacken. Alle Gewürze miteinander vermischen und zum Chutney geben. Alles einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur solange köcheln lassen, bis das Chutney eine dickflüssige Konsistenz aufweist. Zimtstangen entfernen. Die Apfelstücke sollen noch einen Biss haben.

Kochdauer ca. 10 Minuten, je nach Art der Äpfel.



Apfelchutney/ Chutney aux pommes