

Rainer Sass | Eingelegte Bratheringe

Zutaten für 4 Personen

Für die Heringe:

- 12 frische, grüne Heringe, ausgenommen und ohne Kopf
- Mehl
- Salz
- Butterschmalz

Für den Sud:

- 3 Zwiebeln
- 1/4 l Weißwein
- 0,1 l Weißwein-Essig
- 1/2 l Wasser
- 10 Lorbeerblätter
- 10 Pimentkörner
- 20 schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- einige Stängel Petersilie

Zubereitung:

Für den Sud die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Heringe säubern, salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Heringe von jeder Seite 3 – 4 Minuten goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend in eine große Auflaufform oder Schale legen und mit dem lauwarmen Sud übergießen.

Wenn die Bratheringe abgekühlt sind, diese zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.

Die eingelegten Heringe mit Zwiebeln und etwas Sud auf Tellern anrichten und mit Brot oder Bratkartoffeln servieren.

Rezept: Rainer Sass

Quelle: Sass: So isst der Norden

