

HERINGE ZUBEREITEN



Das Rezept zum Video (2 Portionen)

Du brauchst:

Für den Gurkensalat mit Zitronen-Honig-Dressing:

1 Salatgurke
1 Zwiebel
Saft von einer Zitrone
1- 2 Eßlöffel Olivenöl
1 Teelöffel Honig
1 Bund Petersilie
Salz/Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln vom Vortag
1 Zwiebel
Salz/Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Für die gebratenen Heringe:

Rapsöl zum Braten
Ca. 12 Heringe (ohne Kopf, ausgenommen)
Fischgewürz
Weizenmehl
Butter
Gehobelte Mandeln

Zubereitung:

Gurkensalat ca. 2 Stunden vorher zubereiten: Zwiebel würfeln, Gurke in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Petersilie grob hacken und dazu geben. Für das Dressing den Zitronensaft mit etwas Wasser verdünnen. Öl und Honig hinzugeben. Kräftig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln Zwiebel in Ringe und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Erst die Kartoffeln im heißen Öl anbraten; später die Zwiebeln hinzugeben. Würzen.

Heringe: Innen und außen würzen, in Mehl wenden und in heißen Öl von jeder Seite einige Minuten goldbraun braten. Butter in die Pfanne geben, etwas salzen, Mandeln hinzugeben und kurz bräunen lassen. Zum Entfernen der Mittelgräte den Fisch aufklappen und die Gräte an der Kopfseite fassen. Vorsichtig Richtung Schwanzflosse abziehen.

Alles lecker anrichten und genießen

GUTEN APPETIT