



## Fisch Rezepte

---

### Bratheringe (grüne) eingelegt

*(Zutaten für 4 Personen)*

8 grüne Heringe (ohne Kopf)  
8 schwarze Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter  
50 g Senfkörner  
1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 EL Zucker  
2-3 große Zwiebeln, 1 EL Wacholderbeeren  
100 g Mehl  
1/2 Liter Weißweinessig  
1/2 Liter Wasser  
1 Tasse Olivenöl

### Zubereitung

1. Die küchenfertigen Heringe unter fließendem Wasser reinigen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
  2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe von beiden Seiten goldbraun (3-4 Minuten, je nach Größe des Fisches) braten.
  3. Die Fische in einer Schüssel abkühlen lassen.
  4. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und die Heringe damit bedecken.
  5. Das Wasser, den Essig, das Salz, den Zucker und die übrigen Gewürzen zusammen in einen Topf geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.
  6. Danach den Sud abkühlen lassen.
  7. Die Heringe mit dem erkalteten Sud übergießen, zudecken und im Kühlschrank 2-3 Tage ziehen lassen.
  8. Als Beilage empfehlen wir Bratkartoffeln.
- 
1. **Hinweis:** Grüne Heringe sind frische (nicht eingelegte) Heringe. "Grün" bedeutet also unreif, jung, frisch und soll darauf hinweisen, dass es sich nicht um konservierte Salzheringe handelt. Im europäischen Handel werden fast ausschließlich [Atlantische Heringe](#) als sog. "aoK-Ware" (ausgenommen, ohne Kopf) angeboten.