



Fisch Rezepte

Grüne Bratheringe mit Speckstreifen

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

8 küchenfertige grüne Heringe à ca. 150 g
etwas Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 2 EL Butter
ca. 150 g Räucherspeck, 2 Schalotten

Zum Garnieren:

etwas Dill + Petersilie, 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

1. **den Fisch zubereiten:**
2. Die küchenfertigen Heringe unter fließendem Wasser reinigen und danach trockentupfen.
3. Die Heringe innen mit Zitronensaft beträufeln und etwa 1/4 Stunde ziehen lassen.
4. Nun die Heringe innen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
6. Jetzt den Räucherspeck in dünne Streifen schneiden, in das heiße Fett legen und bräunen lassen.
7. Die Speckscheiben aus der Pfanne nehmen.
8. Die Schalotten fein würfeln.
9. Nun die Heringe in dem Speckfett ca. 3-4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.
10. Die gewürfelten Schalotten dazu geben und mitbraten, bis sie glasig werden.
11. Die garen Heringe auf vorgewärmten Tellern anrichten und im Ofen warm stellen.
12. Jetzt die Speckstreifen nochmal in das heiße Fett geben, erhitzen und dann zusammen mit dem Fett und den Schalotten über die Heringe geben.
13. Die Heringe zum Schluss mit etwas Dill, Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.
14. Als Beilage empfehlen wir Pellkartoffeln und einen Blattsalat.

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.