



Eingelegter Brathering mit Kartoffel-Wurzelgemüse, roten Essigzwiebeln und Hausfrauensauce

Zutaten für 4 Portionen

Heringe

6 Stück	frische Heringe (ca. 1,2 kg gesamt, ausgenommen, halbiert, entgrätet)
100 g	Mehl (zum Wenden)
20 g	Salz
2 g	Pfeffer, gemahlen
100 ml	Rapsöl (zum Braten)

Marinade

300 ml	Weißweinessig
200 ml	Wasser
50 g	Zucker
10 g	Salz
2 Stück	Lorbeerblätter
5 Stück	Pimentkörner
5 Stück	Pfefferkörner
1 Stück	kleine rote Zwiebel (feine Ringe geschnitten)
100 g	Karotte (in Scheiben)

rote Essigzwiebeln

300 g	rote Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
100 ml	Rotweinessig
50 ml	Wasser
2 g	Zucker
5 g	Salz

Leichte Hausfrauensauce

150 g	Naturjoghurt (3,5 %)
50 g	saure Sahne
50 g	Apfel (geschält, fein gewürfelt)
50 g	Gewürzgurke (fein gewürfelt)
20 g	Zwiebel (fein gehackt)
10 g	Dill (frisch oder TK)
50 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung

1 Hering waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl wenden. In einer großen Pfanne in heißem Öl goldbraun braten (je Seite ca. 3–4 Minuten). Abkühlen lassen.

2 Marinade: Alle Zutaten aufkochen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Abkühlen lassen. Gebratene Heringe in ein flaches Gefäß schichten, mit der Marinade übergießen, abgedeckt mind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Rote Essigzwiebeln: Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Zwiebelringe hineingeben, 2 Minuten leicht köcheln, dann vom Herd nehmen. In ein Glas füllen, abkühlen lassen und kaltstellen.

4 Kartoffel-Wurzelgemüse: Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser garen (ca. 15–20 Minuten). Abgießen, Butter/Öl zugeben, leicht zerstampfen oder grob vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

5 Leichte Hausfrauensauce: Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Wir wünschen guten Appetit!