



## 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!**