



Marinierter Brathering mit Gewürzgurke und deftigen Bratkartoffeln

4 Personen

ZUTATEN:

- 8 grüne Heringe
- Saft von einer Zitrone
- 3 – 4 Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
- 300 ml Weißweinessig
- 600 ml Wasser
- 2 Essl. Zucker
- 1 Teel. roter Pfeffer (Glas) - ersatzweise rosa Beeren
- 1 Teel. grüner Pfeffer (Glas)
- 2 EL Senfkörner
- 8 Stück Piment
- 5 Wachholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Teel. Salz für die Marinade
- Mehl
- Rapsöl
- Milch
- 4 Gewürzgurken
- ½ Bund Petersilie
- 2 Lauchzwiebeln (das Grüne)

1 Nach einer feucht-fröhlichen Party am nächsten Tag genau das Richtige, um die Lebensgeister wieder zu wecken.

2 Heringe (ohne Kopf) unter kaltem Wasser abspülen. Filetieren und Mittelgräte entfernen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Heringe in ein passendes Gefäß legen und vollständig mit Milch bedecken. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3 Einzeln aus der Milch nehmen, trocken tupfen. Die Heringe salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

4 Mehl auf einen Teller geben, die wiederum trocken getupften Heringe auf beiden Seiten im Mehl wenden und nacheinander in einer Bratpfanne in heißem Öl etwa 7 – 8 Minuten auf beiden Seiten braten.

5 Wasser und Essig, Zwiebelringe und Gewürze in einen Topf geben und Sud 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Heringe abwechselnd mit den in Scheiben geschnittenen Gewürzgurken in eine flache Schüssel geben, die Marinade abkühlen lassen, evt. nochmals mit Salz und Zucker deftig abschmecken und anschließend lauwarm über die gebratenen Heringe gießen.

6 Die Bratheringe abgedeckt im Kühlschrank 3 – 4 Tage in der Marinade durchziehen lassen.

7 Die Bratheringe mit einem Gemisch von Petersilie und Lauchzwiebeln bestreuen und mit Bratkartoffeln und einem grünen Salat oder mit Tomatenscheiben anrichten.

Dieses Rezept ist ein Service von www.feine-kueche.jimdo.com