

# Hering im Graubrot-Knusper mit Essig-Speck-Schaum

Für 4 Personen

## Mixed-Pickles:

1 TL Senfsaat	2 rote Paprika	2 Karotten
250 g Mini-Mais	1 Salatgurke	2 EL Perlzwiebeln
200 ml Gemüfefond	1 Spritzer Estragonessig	Meersalz
weißer Pfeffer	Chili	1/4 Lorbeerblatt

## Essig-Speckschaum:

1 Schalotte	20 g Frühstücksspeck	300 ml Fischfond
80 ml Sahne	80 ml Milch	1 Spritzer Estragonessig
Meersalz		

## Nordseehering:

4 frische Nordseeheringe	Meersalz	weißer Pfeffer
4 Scheiben Graubrot	2 EL Sonnenblumenöl	2 Stängel Blattpetersilie
4 geröstete Speckscheiben		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend im Mörser fein zermahlen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten, herausnehmen, kurz abkühlen, die Haut abziehen und dann das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Minimais der Länge nach halbieren in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Perlzwiebeln schälen, halbieren und mit den Karotten, dem Gemüfefond und einem Spritzer Essig langsam einkochen und bissfest garen. Gebratenen Minimais, Paprikastreifen und Gurkenscheiben dazugeben. Die Mixed Pickles mit etwas Senfsaat, Meersalz, Pfeffer, Chili und Lorbeer abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen und nachschmecken. Für den Essig-Speckschaum die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte einkochen, ausgelassen Speck darin 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Milch und Sahne zugeben und mit Essig und Meersalz abschmecken. Die Heringe waschen, Köpfe entfernen und so filetieren, dass der Schwanz beide Filets noch zusammenhält, die Gräten ziehen. Fische abwaschen, trocken tupfen und die Innenseite leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Graubrot über Wasserdampf biegsam machen und darin den Hering fest einrollen. In einer Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Heringe von beiden Seiten langsam knusprig anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Heringe auf vorgewärmte Teller setzen, Petersilie unter Gemüse geben und um den Hering anrichten. Speckchips grob brechen und auf dem Gemüse verteilen. Soße aufschäumen und angießen.

Michael Kempf Sonntag, 05. September 2010