

Gebratener Hering mit sauer mariniertem Gemüse

Für 4 Personen

2 junge Möhren	200 g Blumenkohl	250 g grüne Bohnen
Meersalz	200 g frische Minimaiskolben	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	1 TL grobkörniger Senf
2 EL Estragonessig	1 Prise Piment-d'Espelette	3 Zweige Bohnenkraut
3 Zweige glatte Petersilie	4 Stiele Vogelmiere (Wildkraut)	4 frische (grüne) Heringe
Mehl		

Die Heringe gut abwaschen und trocknen. Die Möhren schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Möhren, Blumenkohl und Bohnen separat in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen. Die Minimaiskolben der Länge nach halbieren und in einer Pfanne mit 1 TL Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Anschließend Mais und die anderen vorbereiteten Gemüse in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe mit dem Rapsöl, dem Senf und dem Essig verrühren. Das Gemüse damit marinieren und mit Salz und Piment D'Espelette würzen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Bohnenkraut und Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zum Gemüse geben und gut untermengen. Vogelmiere abspülen und trocken schütteln. Die Heringe schuppen, filetieren, die Gräten ziehen, waschen und auf Küchenpapier trocknen. Die Hautseite mit Mehl bestäuben und gut abklopfen. Dann in einer Pfanne mit 2,5 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Fischfilets wenden, kurz auf der anderen Seite braten und sofort aus der Pfanne nehmen. Mit Meersalz würzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gebratenen Heringfilets daraufsetzen und mit Vogelmiere garnieren.

Michael Kempf 13. April 2012