

Eingelegte Bratheringe

Für 8 Heringe:

8 frische Heringe ohne Mittelgräte	0,5 l Weißweinessig	1 l Wasser
Zitronensaft	Pflanzenöl, Mehl	Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln	5 Lorbeerblätter	2 EL Senfkörner
1 EL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner	4 EL Zucker
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Dill
Chilischote	2 Nelken	

Die Heringe entschuppen, waschen, Köpfe abschneiden, trokentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe goldbraun braten.

Danach abkühlen lassen und in ein großes Gefäß mit Deckel legen.

Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Senfkörner, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerstoßen. Den Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Gewürzen 5 min. kochen.

Die Zwiebelringe in die heiße Marinade geben und abkühlen lassen.

Die Heringe mit Marinade übergießen, zugedeckt im Kühlschrank 2 bis 3 Tage ziehen lassen.

Falls die Marinade mit Balsamico-Essig zubereitet wurde, den Rest einfrieren.

Als Beilage eignen sich z. B. Bratkartoffeln.

NN am 20. Februar 2015