

Brigitte

Brathering - wie von Oma

Wer von der Küste kommt, hat Brathering schon als Kind geliebt. Die anderen kennt sie höchstens als Katerfrühstück. Dabei sind ist eingelegter Brathering ein wunderbares Sommeressen - egal wo man wohnt.

Zutaten für 4 Personen Brathering

Marinade: 2 Zwiebeln, 250 ml Essig (hell), 200 g Zucker, Salz, 2 Lorbeerblätter, 1 TL schwarze Pfefferkörner; Heringe: 8 küchenfertige, kleine grüne Heringe, 1 Zitrone, 6 EL Mehl, 6 EL Sonnenblumenöl

Brathering zubereiten



Für die Marinade die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. 350 ml Wasser, Essig, Zucker, Salz, Lorbeerblätter und Pfefferkörner so lange kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dabei gelegentlich umrühren. Nochmals 350 ml kaltes Wasser in die Marinade rühren und abkühlen lassen.



Die Heringe gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dabei mit dem Daumennagel von innen an der Mittelgräte entlang fahren, damit letzte Blutgefäße entfernt werden. Heringe mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Zitrone auspressen und die Fische mit Zitronensaft beträufeln.



Mehl und 1 TL Salz gut mischen und auf einen flachen Teller geben. Die Heringe darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.



Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Heringe darin von jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Die Restlichen Heringe wie beschrieben ebenso braten.



Die ersten fertig gebratenen Heringe in eine längliche Schüssel legen und mit etwas Marinade mit Zwiebeln und Gewürzen übergießen. Zweite Portion Fische darauf legen und die restliche Marinade darüber geben. Die Schüssel gut abdecken und die Heringe in der Marinade 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipps

Die Heringe erst kurz vor dem Braten in Mehl wenden, sonst weicht die Mehlpanade durch und die Heringe werden nicht mehr so schön knusprig.

Zum Braten nur gutes Öl verwenden. Butter, Margarine oder Butterschmalz nicht verwenden, sie werden im Kühlschrank wieder fest und setzen sich ab.

Die Bratheringe können auch frisch aus der Pfanne als gebratene Grüne Heringe gegessen werden. Weil sie heiß gegessen werden, können sie in diesem Fall in Butter oder Butterschmalz gebraten werden, das schmeckt besonders gut.

Die Marinade kann mit frischen Kräutern wie Dill, Koriander oder Petersilie, Gewürzen wie

Senfsaat, Piment oder Wachholder, aber auch mit frischem Knoblauch oder Ingwer abgewandelt werden.

Sardinen können auf die gleiche Art zubereitet werden.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und grüner Salat

Pro Portion ca. 670 kcal, 42 g E, 45 g F, 14 g KH

Katja Jührend, Frauke Prien

Foto: Thomas Neckermann

Produktpefehlungen

Topf...

von Fissler

bei Otto

für 29,99 €

Kochen

Edelstahl

Silber

Haushalt

Home

PrevNext

Entdeckt bei ShopLove

...

von MIA

bei Otto

für 34,99 €

...

von WMF

bei Otto

für 39,99 €