

Roßmeiers Eingelegte Bratheringe

😊 happy-mahlzeit.com/2021/05/05/roßmeiers-eingelegte-bratheringe

Zutaten:

- 4 grüne Heringe
- 1 EL Mehl
- 1 Karotte, geschält
- 2 rote Zwiebeln, geschält
- 6 Wachholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- ½ TL Senfkörner
- 6 Lorbeerblätter
- ¼ Liter Traubensaft
- ½ Liter klare Gemüsebrühe
- 80 ml Obst- oder Branntweinessig
- Salz
- evtl. eine Prise Zucker
- Olivenöl, natives

Zubereitung:

Die Heringe innen und außen gut abwaschen, Kopf und Schwanz abschneiden und mit Küchenkrepp trocknen. Dann den Fisch leicht mehlieren und in 2 EL erhitztem Öl ringsum goldgelb komplett durchbraten. Die Heringe auf Krepp legen, das Bratöl entfernen.

Gemüsebrühe, Essig und Traubensaft erhitzen. Zerdrückte Wachholderbeeren, Pfefferkörner, Senfkörner, Lorbeerblätter sowie dünne Karottenscheiben und Zwiebelringe dazugeben. Alles sprudelnd aufkochen lassen. Den Sud mit Salz evtl. noch Zucker abschmecken.

Die Bratheringe in eine flache Glasschale nebeneinander legen, den Sud darüber geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und abkühlen lassen. Im Kühlschrank ca. 3 Tage durchziehen lassen.

Rezept: Armin Roßmeier

Quelle: ZDF-Fernsehgarten