Rezept

Bratheringe mit Gemüse

Ein Rezept von Bratheringe mit Gemüse, am 18.04.2024

Zutaten

- **1 kg** küchenfertige grüne Heringe ohne Köpfe (je nach Größe 6-8 Stück)
- Mehl zum Wenden
- **2** rote Zwiebeln
- **1** Fenchelknolle mit Grün
- **2** Lorbeerblätter
- **1 EL** gelbe Senfkörner
- **375 ml** Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- **125 ml** Sonnenblumen- oder Rapsöl
- **4** Stängel Staudensellerie mit Blättern
- **2** mittelgroße Möhren
- **1 EL** Wacholderbeeren
- **3** Pimentkörner
- **1** gehäufter EL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 RECHTECKIGE FORM MIT 2,5 L INHALT (30 CM LÄNGE) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Heringe innen und außen abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln.

2. 100 ml Öl in einer großen Pfanne mittelstark erhitzen. Die Fische portionsweise von jeder Seite in 3-5 Min. braun braten. Auf Küchenpapier entfetten und in eine (nichtmetallische) Form legen.

3. Das Gemüse waschen und putzen. Die Zwiebeln in Ringe, den Sellerie in Stücke, den Fenchel in Scheiben und die Möhren in Stifte schneiden. In einer sauberen Pfanne das restliche Öl mittelstark erhitzen und das Gemüse 1-2 Min. dünsten.

4. Lorbeer, Gewürze, Essig, 500 ml Wasser, Zucker und 1 TL Salz dazugeben und offen 2 Min. kochen. Alles über den Fischen verteilen und zugedeckt 3-4 Tage kühl stellen.