Rezept

Eingelegte Bratheringe

Ein Rezept von Eingelegte Bratheringe, am 09.06.2025

Zutaten

1 kg	kleinere grüne Heringe (küchenfertig vorbereitet)
6 EL	Zitronensaft
	1/4 l Weinessig
1 EL	Pfefferkörner
1 TL	Pimentkörner
4 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer
3	Zwiebeln
120 g	Zucker
2 EL	Senfkörner
2	Lorbeerblätter
5 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Die Heringe abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und 30 Min. durchziehen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Topf 3/4 l Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln, Essig, Zucker, Gewürzkörner, Lorbeerblätter und 1 TL Salz dazugeben und 5 Min. kräftig kochen lassen. Den Sud nochmals pikant säuerlich abschmecken.

3. Die Heringe trockentupfen und im Mehl wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Heringe von jeder Seite in 6-8 Min. knusprig goldbraun braten.

4. In eine längliche Schüssel legen und mit dem warmen Sud begießen. Die Bratheringe abgedeckt 2-3 Tage durchziehen lassen.