

## Rezept

# Eingelegte Bratheringe mit weißem Balsamessig

Ein Rezept von Eingelegte Bratheringe mit weißem Balsamessig, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>8</b> küchenfertige grüne Heringe (ca. 1,2 kg)	Salz
Saft von 3 Zitronen	Öl zum Braten
Mehl zum Wenden	<b>300 ml</b> Weißweinessig etwas mehr zum Abschmecken
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1 TL</b> Salz
<b>100 g</b> Zucker + etwas mehr zum Abschmecken	<b>2 - 3</b> Lorbeerblätter
<b>2 EL</b> gelbe Senfkörner	<b>10</b> Wacholderbeeren
<b>1 EL</b> schwarze Pfefferkörner	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Die Heringe unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In eine flache Schale legen, von allen Seiten mit Salz und Zitronensaft einreiben und für 1 - 2 Std. an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Danach erneut trocken tupfen.
2. In einer großen Pfanne großzügig Öl erhitzen. Mehl auf einen Teller geben und darin die Heringe sorgfältig wenden. Die bemehlten Heringe portionsweise im Öl bei mäßig starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten, was jeweils 7 - 8 Min. dauert. Die fertig gebratenen Heringe in ein passendes hohes Glasgefäß schichten.
3. Das Fett aus der Pfanne in ein anderes Gefäß gießen und darin bis zur späteren Entsorgung nach dem vollständigen Abkühlen zwischenlagern.
4. Für die Marinade Essig und  $\frac{3}{4}$  l Wasser in die Pfanne geben. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit den übrigen Zutaten zum Essigwasser geben. Sud kurz aufkochen, für ca. 5 Min. bei geringer Hitze durchziehen lassen, vom Herd nehmen.
5. Marinade kurz stehen lassen, dann mit Essig und Zucker abschmecken und über die Heringe gießen. Im Kühlschrank abgedeckt 3 Tage marinieren lassen. Die fertigen Bratheringe halten sich gut gekühlt 10 Tage.