

Rezept

Gebratene grüne Heringe

Ein Rezept von Gebratene grüne Heringe, am 10.06.2026

Zutaten

1/2 Bund Petersilie	8 frische (grüne) Heringe (vom Fischhändler die Mittelgröße entfernen lassen)
4 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	4 EL Mehl
4 EL Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Heringe gründlich kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Heringe wieder zusammenklappen. Das Mehl in einen Teller geben, die Heringe darin wenden, das überschüssige Mehl abschütteln.
2. Das Fett in zwei großen Pfannen erhitzen (wer nur eine große Pfanne hat, brät die Heringe portionsweise und stellt die fertigen Fische im auf 100° vorgeheizten Backofen warm). Die Heringe im heißen Fett bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun braten, wenden und von der zweiten Seite ebenfalls in ca. 4 Min. knusprig braun braten. Mit der Petersilie bestreuen. Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.