

Rezept

Glasbläserheringe

Ein Rezept von Glasbläserheringe, am 09.06.2026

Zutaten

4 vom Fischhändler ausgenommene Salzheringe	2 rote Zwiebeln
2 kleine Möhren	1 Stück frische Ingwerwurzel (10 g)
1 Stück Meerrettich (20 g)	je 1 TL weiße Pfefferkörner, Piment und Koriandersamen
2 TL gelbe Senfkörner	2 Lorbeerblätter
250 ml Rotweinessig	100 g Zucker
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 GLÄSER MIT 500 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Fische abspülen und filetieren. Die Filets 12 Std. in kaltem Wasser wässern, das Wasser ein- oder mehrmals wechseln. Mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2-3 cm breite Stücke schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Meerrettich schälen und klein würfeln. Heringsstücke, Gemüse und die Gewürze abwechselnd in die sorgfältig gereinigten Gläser schichten.

3. Essig mit 300 ml Wasser, Zucker und 1 TL Salz (je nachdem, wie salzig die Heringe sind) aufkochen und erkalten lassen. Über die Zutaten in den Gläsern gießen, sodass die Heringe gerade bedeckt sind.

4. Die Gläser verschließen und die Heringe 2-4 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Kühl aufbewahrt bleiben sie mindestens 1 Woche haltbar, am besten schmecken sie nach 4-5 Tagen.