

Rezept

Küchenschatz: Eingelegte Bratheringe

Ein Rezept von Küchenschatz: Eingelegte Bratheringe, am 09.06.2026

Zutaten

8	Heringsfilets		Salz
	Pfeffer	4 EL	Mehl
4 EL	neutrales Pflanzenöl	2	große Zwiebeln
	je 1 TL schwarze Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Pimentkörner	1 Bund	Dill
200 g	Zucker	250 ml	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Heringsfilets kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen flachen Teller geben, die Filets darin wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Filets darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. pro Seite knusprig braun braten. Die restlichen Filets im übrigen Öl ebenso braten.
2. Für die Marinade die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Pfeffer, Wacholder und Piment im Mörser grob zerstoßen. Dill waschen, trocken schütteln und ohne grobe Stängel hacken. 700 ml Wasser mit Essig, Zucker, Zwiebelringen und Gewürzen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die Marinade ganz abkühlen lassen. Dill unterrühren.
3. Die Hälfte der gebratenen Heringe in eine längliche Schale legen und mit der Hälfte der Marinade (mit Zwiebeln und Gewürzen) begießen. Die übrigen Heringe darauflegen und mit der restlichen Marinade begießen. Die Heringe abgedeckt im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen.