

Brathering mit Zwiebeln süß – sauer eingelegt.

Zutaten für 4 Personen:

8 Stk. Frische Heringe
2 Stk. Gemüsezwiebeln in Streifen
100 g Mehl
200 ml Apfelessig
50 g Zucker
2 Stk. Lorbeerblätter
100 ml Öl
5 Stk. Gewürznelken
5 Stk. Wachholderbeeren
40 g Salz

Zubereitung:

Essig mit ½ Liter Wasser, Zucker, 30 g Salz, Lorbeerblättern, Gewürznelken und Wachholderbeeren aufkochen.

Den Hering gründlich waschen, salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten bei schwacher Hitze ca. vier Minuten braten.

Hering in eine Schale geben, Öl abschütten, Zwiebeln kurz anbraten auf die Heringe geben und den Sud darüber gießen und für mindestens drei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Frank Schwarz Gastro Group GmbH



FRANK SCHWARZ
G A S T R O G R O U P G M B H