

# Bratkartoffel Rezepte

## Brathering In Essigmarinade

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch

---

8 Grüne Heringe	1 Essl. Mehl
Saft einer Zitrone	85 g Öl
Salz	

### FÜR DIE MARINADE

375 ml Wasser	1 geh. TL Senfkörner
375 ml Essig	1 Msp. Zucker
2 Zwiebeln	2 Getrocknete Peperoni
2 Lorbeerblätter	

---

Heringe schuppen, ausnehmen. Köpfe und Flossen abschneiden. Waschen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten einziehen lassen. Dann salzen und in Mehl wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Heringe auf beiden Seiten 7 Minuten darin braten. Leicht abkühlen lassen. Für die Marinade Wasser und Essig mischen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In die Flüssigkeit geben. Mit den übrigen Zutaten kurz aufkochen. Marinade abkühlen lassen.

Die noch warmen Heringe in eine Schüssel legen. Marinade darüber gießen. Die Fische müssen ganz bedeckt sein. Nach 24 Stunden können die Bratheringe gegessen werden.

Vorbereitung: 40 Minuten 585 Kalorien/ 2449 Joule Beilage:

Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree