

Brathering selbst gemacht

Zutaten für 2 Portionen

2 ganze Heringe
4 Scheiben geräucherter Speck
50 g Weizendunst (siehe Techniken)
5 rote Zwiebeln
300 ml Kalbsfond
150 ml Rotwein
4 EL Rotweinessig
1-2 EL Honig
3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Speck in Würfel schneiden. Heringe in Weizendunst wenden, in einer großen, möglichst tiefen Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten braten, herausnehmen. Zwiebelringe und Speckwürfel in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und Rotweinessig zugeben. Lorbeerblätter und Honig mit in die Pfanne geben, mit Kalbsfond auffüllen. Fisch zurück in die Pfanne geben (dabei darauf achten, dass auch Zwiebeln auf dem Fisch liegen), alles zusammen aufkochen und eine Minute kochen lassen. Mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Bratheringe aus dem Sud nehmen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren.