Bratheringe

Bratheringe einlegen

Tipp: Zum Braten keine Butter und Margarine nehmen, da im Kühlschrank diese Fette fest werden und sich absetzen.

Bei diesem Rezept werden frische, sauber vorbereitete grüne Heringe ohne Kopf und Innereien in eine selbst zubereitete Essigmarinade eingelegt. Wobei man sich nicht streng an die angegebenen Zutaten für die Marinade halten muss. da ja die verschiedenen Geschmäcker unterschiedlich sind.
Es gibt eine Faustregel, wonach die Marinade aus 1/3 Essig und 2/3 Wasser bestehen sollte. Den Anteil des Zuckers kann man selbst bestimmen. Mit Satz lieber zuerst etwas vorsichtig umgehen, da die Heringe vor dem Braten in der Pfanne auch noch gesalzen werden.

Zutaten: für ca. 1000 g grüne Heringe
Für die Essigmarinade:
300 ml Esslg
etwa 750 - 800 ml Wasser
1 TL Salz
ca. 130 g Zucker oder mehr
2 - 3 mittelgroße Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
2 gestrichene EL Senfkörner
1 TL Wacholderbeeren
Je ½ EL schwarze und weiße Pfefferkörner
6 - 8 EL Öl zum Braten

Für die Zubereitung der Bratheringe die küchenfertigen grünen Heringe unter kaltem Wasser abspülen.
Mit Küchenkrepp trocken tupfen.
Die Heringe mit Satz und reichlich Zitronensaft einreiben.
Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
Mehl auf einen Teller schütten. die wiederum etwas trocken getupften Heringe auf beiden Seiten im Mehl wenden und nacheinander in einer großen tiefen Bratpfanne in heißem Öl in insgesamt 7 -8 Minuten auf beiden Seiten langsam durchbraten.
Anschließend die Bratheringe in ein flacheres Gefäß legen.
Überflüssiges Fett aus der Pfanne entfernen.
Wasser und Essig in die Pfanne gießen, Zwiebelringe und Gewürze hinzu geben und den Essigsud etwa 8 - 10 Minuten bei nicht zu großer Hitze durchkochen lassen.
Die Essigmarinade abkühlen lassen. anschließend über die gebratenen Heringe gießen.
Die Bratheringe abgedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank, für etwa 3 - 4 Tage in der Marinade durchziehen lassen.