

## Marinierter Hering

### Rezeptur für 8(Salz-)Heringsfilets bzw.4 (Salz-)Heringe

- Heringe (a'ca 350g) filetieren, Haut abziehen, wässern oder...einfacher! →
- enthäutete Salzheringsfilets ca 1h in kaltes Wasser legen (je nach Salzgehalt), um sie dann zu marinieren

Marinade: Wasser	1,5l
Möhre (1)	ca 160g
Sellerie (1/4)	ca 160g
Zwiebeln (2)	ca 240g
Petersilie	½ Bund
Zitrone	½ Stück
Essig 25%	3 Esslöffel
Rapsöl (25ml)	2 Esslöffel
Zucker	40g

Gewürze: gemahlener Kümmel, 3 Lorbeerblätter, 7 Pimentkörner, etwas Majoran, Thymian, 5g Salz

Zubereitung: - alle Zutaten in einen Topf geben (Gemüse selbstverständlich geputzt und grob zerkleinert); auf- bzw. dann ca 15-20min leicht köcheln lassen -> wenn das Gemüse gar ist, vom Herd nehmen und erkalten lassen -> erst dann die gewässerten Filets in die komplette Marinade legen-> Heringe müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein -> in den Kühlschrank stellen und wenigstens (unberührt) 2 Tage ziehen lassen -> dann mit einer Gabel herausnehmen(nicht mit den Fingern!) und probieren !

Der Hering ist neben dem Lachs und der Makrele der „gesundeste“ Fisch schlechthin. Er ist reich an wichtigen Omega 3- Fettsäuren, gut bekömmlich und natürlich auch in den verschiedensten Variationen sehr schmackhaft.

Die oben genannte Marinade lässt sich übrigens auch sehr gut für „mittags übriggebliebene Bratheringe“ bzw.generell für gebratenen Fisch verwenden!

Zum Verzehren des Fisches empfehle ich einen Weißkrautsalat mit LOGI-Hausdressing und eine kleine Portion Bratkartoffeln (in wenig Rapsöl, mit Zwiebeln gebraten).

Gutes Gelingen und besten Appetit wünschen Ihr Küchenmeister Andreas Einsle und P. Michel