

Eingelegte Bratheringe

Zutaten für 4 Portionen

8 grüne Heringe
1/8 Liter Rapsöl (oder anderes, kein Olivenöl)
1/2 Liter Gemüsebrühe, (instant)
1/2 Liter Weißweinessig
4 EL Zucker, (oder nach Geschmack)
2 EL Senfkörner
1 EL Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln

Zubereitung

Heringe innen und außen salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Mehl etwas abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe darin (4-5 Min.) von beiden Seiten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brühe mit Essig, Zucker und Gewürze aufkochen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und (5 Min.) in dem Sud ziehen lassen.

Heringe in ein Gefäß legen, mit heißem Sud begießen.

Abgedeckt im Kühlschrank (2-3Tage) durchziehen lassen. Haltbar bis zu 2 Wochen.