



## Eingelegte Bratheringe

### **Zutaten:**

4 grüne Heringe  
1 EL Mehl  
2 EL Olivenöl nativ  
1 geschälte Karotte  
2 geschälte rote Zwiebeln  
6 Wachholderbeeren  
10 Pfefferkörner  
½ TL Senfkörner  
6 Lorbeerblätter  
¼ l Traubensaft  
½ l klare Gemüsebrühe  
80 ml Obst- oder Branntweinessig  
Salz, evtl. eine Prise Zucker  
2 EL Olivenöl nativ

### **Zubereitung:**

Heringe innen und außen gut abwaschen, Kopf und Schwanz abschneiden. Die Heringe mit Küchentrepp trocknen, leicht mehlieren, Öl erhitzen und die Heringe ringsum gut goldgelb komplett durchbraten. Heringe auf Krepp legen und Bratöl entfernen.

Gemüsebrühe, Essig und Traubensaft erhitzen, zerdrückte Wachholderbeeren und Pfefferkörner, Senfkörner und Lorbeerblätter sowie dünne Karottenscheiben und Zwiebelringe dazugeben, alles sprudelnd aufkochen lassen, Sud mit Salz evtl. noch Zucker abschmecken.

Bratheringe in eine flache Glasschale nebeneinander legen, den Sud darüber geben, mit Olivenöl beträufeln, abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank ca. 3 Tage durchziehen lassen. Pellkartoffeln eignen sich als Beilage am besten dazu.

**Zubereitungszeit ca. 30 Minuten**

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**