

# Heringe und Weißfische süß-sauer eingelegt

## **Zutaten für den Sud**

0,50 Liter klassischer Weinessig oder Tafelessig aus Branntweinessig  
1,00 Liter Wasser  
1 Esslöffel Senfkörner  
3 bis 4 Lorbeerblätter  
20 Wachholderbeeren  
1/2 Teelöffel weißer Pfeffer  
45 bis 50 Gramm Salz  
75 bis 80 Gramm Zucker  
500 Gramm Zwiebeln (= 2 dicke Gemüsezwiebeln), in Ringe geschnitten

## **Zutaten für die Fische**

800 bis 1000 Gramm Fische, ohne Kopf, ausgenommen und geschuppt  
1/2 Zitrone zum Säuern der Fische  
Fischwürzer  
Weizenmehl Typ 405  
Rapsöl zum Braten der Fische

## **Zubereitung**

Fische mit Zitronensaft säuern, anschließend mit Fischwürzer würzen und zum Schluss in Mehl wenden.

Danach Fische in Rapsöl beidseitig braten.

Die fertigen Fische auf Abtropfrost legen und abkühlen lassen.

Die Zutaten des Sudes mit Ausnahme der Zwiebeln mischen und aufkochen lassen. Anschließend die Zwiebelringe in den kochenden Sud legen und ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, bis sie glasig werden und Herdplatte abschalten.

Die kalten Fische in den heißen Sud einlegen.

Heringe können bereits nach ca. 2 Tagen gegessen werden.

Weißfische, wie Rotaugen, Rotfedern oder Brasseln drei bis vier Tage im Sud lassen, da die Gräten dicker als bei Heringen sind.

## **Sonstiges Material**

GN-Edelstahlbehälter 1/3 x 100 mm tief mit Deckel oder gleichwertigen hitzebeständigen Glasbehälter mit Deckel