

Heringe und Weißfische süß-sauer eingelegt

Zutaten für den Sud

0,50 Liter Kräuternessig

0,75 Liter Wasser

1 Esslöffel ganze Nelken

10 Lorbeerblätter

2 Teelöffel Salz

3 Esslöffel 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 das Öl abtropfen lassen.

Die Zutaten des Sudes mit Ausnahme der Zwiebeln kalt mischen.

Die noch heißen Fische in den Sud legen und zum Schluss die Zwiebeln hinzu geben.

Heringe können bereits nach ca. 2 Tagen gegessen werden.

Weißfische, wie Rotaugen, Rotfedern oder Brassen 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

Glasbehälter mit Deckel