

Rezept des Monats Juni 2005

Grüner Hering mit Tomatenvinaigrette

Zutaten (4 Personen)

12 Heringe
1 große Fleischtomate
1 Schalotte
Butter
Olivenöl
2-3 El. Zitronensaft
scharfer Senf
Salz und schwarzer (frisch gemahlener) Pfeffer
nach Belieben und Geschmack frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ...)

Zubereitung

Zunächst Salz, Senf, Zitronensaft und Pfeffer verrühren, dann 3-4 El. Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren. Abschmecken und eventuell korrigieren. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, schleudern und die fein hacken. Schalotte sehr fein hacken. Alles in die Vinaigrette geben.

Heringe ausnehmen. Vorsichtshalber mit dem Messerrücken vom Schwanzende zum Kopf hin die restlichen Schuppen unter fließendem Wasser entschuppen. Und vor allem die dünnen schwarzen Häute in der Bauchhöhle abziehen.

In eine beschichtete Pfanne reichlich Butter mit 1 El. Olivenöl geben und erhitzen. Die Heringe salzen und pfeffern, in Mehl wälzen und das überschüssige Mehl abschütteln. Die Heringe im Butter-Öl-Gemisch auf jeder Seite für ca. 1-3 Min. braten.

Die fertiggebratenen Heringe auf Küchentrepp legen und im zuvor auf 80 Grad vorgeheizten Ofen warmstellen. Anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Dazu einen Salat und frisches Brot.