

<b>Brathering-Filets in Tomatensauce</b>	
<b>Rezept für</b>	6 Personen
<b>Zeitaufwand</b>	ca. 40 Minuten, Bratzeit pro Portion ca.4 Minuten
<b>Zutaten</b>	<b>Und so wird's gemacht</b>
<p>6 Doppelfilets von grünen Heringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 El. Zitronensaft</li> <li>• Salz</li> <li>• 1 Tl. weißer Pfeffer aus der Mühle</li> <li>• 50 g Mehl</li> <li>• 12 El. Öl</li> <li>• 8 Wacholderbeeren</li> <li>• 1 Tl. grüne Pfefferkörner</li> <li>• 6 Salbeiblätter</li> <li>• 4 Lorbeerblätter</li> <li>• 1 Zweig Rosmarin</li> <li>• 4 El. Rotweinessig</li> <li>• 1/8 l Tomatenpüree (Parmalat)</li> <li>• Zucker</li> <li>• 100 g Zwiebeln</li> <li>• 6 Scheiben Graubrot</li> <li>• 1 Knoblauchzehe</li> <li>• 3 El. Olivenöl</li> <li>• 1 El. schwarze Oliven</li> </ul>	<p>Die feinen Gräten aus den Heringsfilets zupfen, Filets kurz unter fließendem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.</p> <p>Salz, Pfeffer und Mehl in einer flachen Schale mischen, die Heringsfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.</p> <p>Heringsfilets portionsweise in 6 El. heissem Öl etwa 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, auf Küchentuch abtropfen lassen.</p> <p>Wacholderbeeren und grüne Pfefferkörner zerdrücken. Salbei, Lorbeer und Rosmarinnadeln grob hacken. Essig, Tomatenpüree und 6 El. Öl verquirlen, mit Salz und Zucker würzen. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden.</p> <p>Die Heringsfilets lagenweise mit Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen in eine Schüssel schichten, über jede Schicht Tomatensauce gießen. Mit der restlichen Tomatensauce bedecken und zugedeckt über Nacht kühl stellen.</p> <p>Kurz vor dem Servieren die Graubrotsscheiben toasten oder goldbraun rösten, mit der gepellten Knoblauchzehe einreiben.</p> <p>Brotsscheiben auf Teller verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Je zwei Heringsfilets auf jede Scheibe legen und mit Tomatensauce bedecken.</p> <p>Mit schwarzen Oliven belegen und servieren.</p>

Seite drucken

Fenster schließen