



**FRANK SCHWARZ**

G A S T R O   G R O U P   G M B H

## ***Brathering mit Zwiebeln süß – sauer eingelegt***

Zutaten für 4 Personen :

8 Frische Heringe

2 Gemüsezwiebeln in Streifen

100g Mehl

200 ml. Apfelessig

50g Zucker

2 Lorbeerblätter

100ml. Oel

5 Gewürznelken

5 Wachholderbeeren

40g Salz

### **ZUBEREITUNG:**

Essig mit ½ Liter Wasser, Zucker, 30g Salz, Lorbeer, Gewürznelke und Wachholderbeeren aufkochen.

Den Hering gründlich waschen, Salzen, mehlieren und in Oel von beiden Seiten bei schwacher Hitze ca. vier Minuten braten.

Hering in eine Schale geben, Oel abschütten, Zwiebeln kurz anbraten auf die Heringe geben und den Sud darüber gießen und für mindestens drei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.