

Gefüllte Heringe "Robert"

Zutaten:

4 grüne Heringe
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie glatt feingehackt
2 Esslöffel Senf mittelscharf
Mehl, Öl zum Braten

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Heringe waschen und die Rückengräte entfernen (Beim Fischhändler entfernen lassen). Die Heringe aufklappen und mit Zitrone und Salz würzen. Die Zwiebeln fein schneiden mit der Petersilie und den Senf vermischen. Die Heringe damit füllen und zusammen klappen.

Die Heringe in Mehl wenden und in heißem Öl knusprig braten, mit Butterkartoffeln und einen Blattsalat servieren.

Kochrezept von Peter Pößnecker aus Schortens vom 21.08.2009,
weitere Rezepte unter: www.amc-handelsvertretung-schortens.de