

Heringe auf Zwiebel-Tomaten-Ragout

Zutaten:

Für 4 Personen

12 Grüne Heringe, ausgenommen
4 große Zwiebeln
1 große Dose Tomaten
Balsamessig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
Sonnenblumenöl
Butter
Mehl

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:

Dosentomaten abtropfen lassen, Strünke und Kerne entfernen. Den Saft auffangen. Mit Olivenöl, Balsamessig, Salz, Pfeffer und einem Hauch Zucker 10 Minuten bei kleinster Hitze schmoren. Danach 3-4 El Saft dazugeben. Heringe säubern, die Köpfe abschneiden, abtrocknen, dann salzen und in Mehl wenden. In einer Mischung aus Sonnenblumenöl und Butter goldbraun ausbraten. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Lamellen teilen - mit etwas Zucker bestreuen und in Butter dünsten - so ergibt sich eine schöne Farbe. Mit etwas Wasser ablöschen und gut 10 Minuten gar dünsten. Die Zwiebeln und die Tomaten vermengen und mit den Bratheringen servieren. Die Heringe mit Zitrone leicht säuern und mit Petersilie bestreuen.