

Heringe mit Zwiebelsauce

Zutaten:

Für 4 Personen

400g Zwiebeln
8 Esslöffel Öl
4 grüne Heringe a ca. 150g
ausgenommen
Salz
1 Esslöffel Mehl
200g Schmand
Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüß

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:

Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebelringe mit der Hälfte des Öls in einer Pfanne zugedeckt etwas 15 Min. glasig dünsten. Inzwischen die Heringe gründlich waschen, die Flossen abtrennen.

Fische trockentupfen, innen und außen salzen und in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl abklopfen. Die Heringe in dem restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Min. von jeder Seite braten.

2/3 der Zwiebeln mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen garnieren.