

Irische Bratheringe

Das Gericht habe ich in einer irischen Hafenkneipe gegessen und der Wirt war so nett, mir das Rezept zu verraten.

10 frische grüne Heringe von Kopf, Schwanz und Flossen befreien und so entgräten, das man die grätenlosen Fische aufklappen kann. (Oder gleich Heringsfilets kaufen).

1 Zitrone auspressen und den Saft mit

1 EL Whiskey vermischen (wirklich nicht mehr Whiskey nehmen 😊).

Die Heringe mit der Marinade bestreichen und 20 min. ziehen lassen.

2-3 Äpfel vom Kerngehäuse befreien, vom Blütenansatz zum Stiel hin halbieren und die Hälften in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Die Heringsfilets abtupfen, salzen und pfeffern.

1 kl. Glas Meerrettich (kein Sahnemeerrettich !) auf den Filets verteilen, einige Apfelscheiben auf jede Filetseite legen und die Fische zusammenklappen. Die Fische mit

300 g dünnen Scheiben geräuchertem Bauchspeck umwickeln, ggf. mit Zahnstochern feststecken.

In einer Bratpfanne in nicht zu heißem Öl von jeder Seite ca. 6 min. braten.

Dazu Bratkartoffeln, Salat und, na ja, eigentlich ein Guinness. Es geht aber auch ein anderes Bier.

Übrigens, die Heringe kann man auch gut auf dem Grill zubereiten. Dann aber immer eine Alugrillschale verwenden.