

Sahnehering

Ich esse für mein Leben gern Sahneheringe. Die fertig gekauften liegen jedoch meistens in einer ziemlich dicken Sahnesoße und das Verhältnis Soße zu Fisch ist oft 1:1. Das mag ich nicht, deshalb mache ich sie selber.

Je 1 Teelöffel Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Senfkörner und Pigment im Mörser grob zerstoßen.

1/8 l Weinessig mit den o.g. Gewürzen sowie

2 Lorbeerblättern

1 Nelke

1 Messerspitze Kümmel

1 klein geschnittenen Zwiebel und

1 Teelöffel Zucker zum kochen bringen, ca. 10 min kochen lassen, abfiltrieren und erkalten lassen.

10 Salzheringe ca. 12 Stunden wässern, dabei 2-3 mal das Wasser wechseln. Die Heringe filetieren und von den Filets die Haut abziehen. Die Filets noch mal 2-3 Stunden wässern und dann gut abtropfen lassen.

2 kleine Äpfel vom Kerngehäuse befreien, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dabei sofort mit ca.

1 Esslöffel Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Essigsud mit je

100 ml süßer und saurer Sahne gut vermischen (Schneebeesen oder Mixer).

Heringsfilets mit den Äpfeln und Zwiebeln vermischen, die Sahnesoße angießen, vorsichtig umrühren und mind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Dazu Pell- oder Bratkartoffeln und ein kühles Bier.

Tipps: Ich mache mir den Essigsud immer gleich in größerer Menge. So hat man einen Vorrat und der Sud wird durch das Lagern immer pikanter. Für 1 l Essig benötigt man dann auch nur etwa die dreifache Menge an Gewürzen und nicht die achtfache, als 3 Teelöffel Pfefferkörner, Wacholderbeeren usw. Nur beim Zucker muss das Verhältnis 1 Teelöffel auf 1/8 l Essig stimmen. Der Sud ist fast unbegrenzt lagerfähig. Die beiden Sahnesorten kommen dann erst bei der Zubereitung dazu.

Beim Kochen des Suds nehmen die trockenen Gewürze einen Teil des Essigs auf, deshalb den Sud nach dem Erkalten mit frischem Weinessig auf die Ausgangsmenge auffüllen.

Wer es würziger mag, kann dem Kochsud auch noch eine getrocknete Chilischote oder der fertigen Soße ein paar Tropfen Tabasco zugeben. Doch vorsichtig, die Soße wird schnell zu scharf.

Eine Knoblauchzehe dem Kochsud bei zu geben, ist ebenfalls Geschmacksache.

Und wer es etwas süßer und fruchtiger mag: Einige Mandarinspalten (aus der Dose) bringen eine etwas andere Geschmacksrichtung.