

Hering im Essig-Sud, Gurken-Salat, Pumpernickel-Brötchen

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 20 g Hefe | 1 Prise Zucker | 350 g Mehl |
| Salz | 300 ml Apfelessig | 1 TL Pfefferkörner |
| 1 Lorbeerblatt | 1 Zweig Thymian | 8 Heringfilets |
| 60 g Pumpernickel | 1/2 Biozitrone | 1 Gurke |
| Zucker | 2 EL Olivenöl | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 1/2 Bund Dill | | |

Für den Hefeteig die Hefe mit ca. 150 ml lauwarmen Wasser und einer Prise Zucker verrühren, alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig mischen. Diesen abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Essig in einen Topf geben und mit ca. 600 ml Wasser verdünnen, bis der Geschmack angenehm ist, mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Thymian abschmecken und aufkochen. Die Heringfilets aufrollen, mit Küchengarnt festbinden und in dem Essigsud ca. 5-7 Minuten (je nach Größe) garziehen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Heringsröllchen darin erkalten lassen. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 240 Grad) vorheizen. Pumpernickel auf einer Reibe fein reiben oder im Cutter mahlen. Pumpernickel unter den Hefeteig mischen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und diese im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen. Von der Zitrone ca. 1/2 TL Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Gurke waschen, abtrocknen und auf der Brotschneidemaschine längs in dünne Streifen aufschneiden. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker, Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Schnittlauch und Dill fein schneiden und unter den Gurkensalat mischen. Die Heringsröllchen mit Gurkensalat und den Pumpernickelbrötchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 09. März 2011