

Heringe gebraten mit Dill-Tomaten

Für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	4 Heringe, á 250 g
2 rote Zwiebeln	6 Tomaten	0,5 Bund Dill
4 EL Pflanzenöl	50 g Butter	Pfeffer

Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen und in einem Topf in etwas Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen.

Währenddessen die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Dill waschen und trocken schütteln, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Heringe darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten.

Tomaten und gehackten Dill ebenfalls hinzufügen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren die Heringe mit dem Gemüse auf Teller verteilen. Die Pellkartoffeln etwas andrücken und dazu servieren. Mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 29. August 2023