

Hering-Salat mit Schmorkartoffeln

Für 4 Personen

Heringssalat:

600 g Bismarckheringe	1 Knolle Rote Bete	2 Möhren
2 Zwiebeln	Sonnenblumenöl	200 ml Weißwein-Essig
2 EL Zucker	200 ml Wasser	10 Pimentkörner
20 Senfkörner	4 Lorbeerblätter	1 EL Kapern
0.5 Bund Petersilie	1 Bund Dill	2 EL Schmand

Schmorkartoffeln:

10 Kartoffeln	3 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Muskatnuss	10 Körner Piment
10 Körner Pfeffer	Salz, Petersilie	

Heringssalat:

Heringe in 5 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhren und rote Zwiebeln schälen. Die Möhren ebenfalls in feine Scheiben schneiden und die Zwiebeln in Lamellen teilen.

Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Mit Essig, Zucker und Wasser ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Alles 5-6 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

Lorbeer und Pimentkörner entfernen. Heringe, Rote Bete und Kapern mit den anderen Zutaten vermengen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und den Dill in großzügige Stücke schneiden (geht gut mit einer Schere). Beides ebenfalls zu den anderen Zutaten geben. Den Salat mit Schmand verrühren und alles mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen.

Schmorkartoffeln:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln.

Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Dabei wenden und leicht salzen. Die Kartoffelscheiben sollten eine leichte braune Kruste haben. Etwas Wasser hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln weitere 10 Minuten schmoren. Dabei immer wieder etwas Wasser hinzufügen und die Kartoffeln wenden. Die Kartoffeln und Zwiebeln dürfen nicht trocken braten oder in der Flüssigkeit schwimmen. Nur durch das sanfte Schmoren in wenig Flüssigkeit bekommen sie den idealen Geschmack und die perfekte Konsistenz.

Pfeffer und Piment in einem Mörser zerkleinern. Die Schmorkartoffeln damit sowie mit Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 29. November 2019