

Brathering selbst gemacht

Für 2 Portionen

2 ganze Heringe	50 g Weizendunst	5 rote Zwiebeln
4 Scheiben geräucherter Speck	150 ml Rotwein	4 EL Rotweinessig
300 ml Kalbsfond	1 - 2 EL Honig	3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Zucker		

Fünf rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Speck in Würfel schneiden. Heringe in Weizendunst wenden, in einer großen, möglichst tiefen Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten braten, herausnehmen, Zwiebelringe und Speckwürfel in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und Rotweinessig zugeben. Lorbeerblätter und Honig mit in die Pfanne geben, mit Kalbsfond auffüllen. Fisch zurück in die Pfanne geben (dabei darauf achten, dass auch Zwiebeln auf dem Fisch liegen) alles zusammen aufkochen und eine Minute kochen lassen. Mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Bratheringe aus dem Sud nehmen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren.

Alexander Herrmann am 26. August 2014