

Gebratene Heringe mit Sauerkrautsalat

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g frische (küchenfertige) Heringe
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Mini-Romanasalat
- 1 kleiner Radicchio
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 200 g (aus Frischebeutel oder Glas) Sauerkraut
- 1 EL Dinkelmehl Typ 1050
- alternativ: Mandelmehl
- 1 EL Olivenöl
- 50 g (10 % Fett) saure Sahne
- 0,5 Bund Schnittlauch

Heringe innen und außen waschen und trocken tupfen. Dann innen und außen mit zwei Dritteln des Zitronensafts beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Von den Salaten die äußeren Blätter entfernen, dann in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika längs vierteln, putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Salatschüssel Essig, Salz, Pfeffer und Rapsöl verrühren. Die vorbereiteten Zutaten und das Sauerkraut dazugeben und alles mit dem Dressing mischen.

Mehl mit etwas Salz und Pfeffer auf einem Teller mischen. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Heringe rundum im Mehl wälzen auf beiden Seiten 8-10 Minuten goldbraun braten.

Für den Dip saure Sahne mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden und untermischen. Die Bratheringe mit dem Sauerkrautsalat auf Teller verteilen. Den Dip dazu reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen