

## Gratinierter Hering

Brathering kommt sowohl im Ruhrgebiet als auch im Rheinland oft auf den Tisch. Stellt sich die Frage was der Hering auf der NRW Speisekarte verloren hat? Nun ja, früher war es üblich, dass Männer aus NRW zur See fahren – sie brachten den leckeren Fisch mit nach Hause und er ist seitdem nicht mehr wegzudenken.

Rezept von Björn Freitag



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen oder als Vorspeise für vier Personen.

### Zutaten für die gratinierten Heringe:

- 4 grüne Heringsfilets
- Meersalz
- Pfeffer
- 100 g Paniermehl
- ½ Bund Petersilie
- 3 Zweige Dill
- 2 Eigelbe
- 40 g Butter
- 2 TL Senf

**Zutaten für den Kartoffel-Gurkensalat:**

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 TL Salz + 1 TL Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 5 EL Weißweinessig
- 100 g Schmand
- 1 EL Senf
- 3 Stangen Lauchzwiebeln mit Grün
- 1/3 Salatgurke

**Besondere Utensilien:**

- Auflaufform
- Standmixer

**Zubereitung:**

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen – Grillfunktion einschalten.
- Heringe in eine Auflaufform legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Paniermehl, Petersilie und Dill im Mixer zu einer gleichmäßigen Panade verarbeiten.
- In einer Schüssel das grüne Paniermehl mit den Eigelben, Butter und Senf sowie Salz und Pfeffer mit den Händen gut verkneten, bis eine feine Paste entsteht.
- Paste möglichst gleichmäßig auf den Heringsfilets verteilen und die Auflaufform in den Ofen stellen. Hering ca. 15 Minuten gratinieren – **Achtung!** Die Kruste nicht verbrennen lassen, ggf. den Grill ausschalten.
- Für den Salat die Kartoffeln kochen, abgießen und abkühlen lassen bis sie lauwarm sind.
- Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit Wasser, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen.
- Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in die Essigmischung geben. Alles umrühren und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Lauchzwiebeln und Gurke waschen, in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Senf und Schmand zufügen und unterheben.
- Kartoffelsalat ca. 10 Minuten ziehen lassen und ggf. nachwürzen.
- Heringsfilets auf zwei Teller verteilen und den Kartoffelsalat daneben anrichten und aufessen – **Mahlzeit!**