

Marinierter Hering

Zutaten für 5 Portionen:

- 10 Matjesfilets (entspricht 2-3 Packungen)
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 kg Naturjoghurt
- 200 g Creme Fraiche
- Milch
- 6 Pimentkörner
- 6 Pfefferkörner
- 3 [Lorbeerblätter](#)
- 2 EL Essig
- 1 EL Zucker
- Prise Salz
- Prise Pfeffer (gemahlen)
- Öl (zum Dünsten der Zwiebelringe)



Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 45 Minuten

Marinierter Hering selber machen - so gehts:

1. Gib den Matjes zuerst auf einen tiefen Teller und übergieße ihn mit Milch, so dass er darin schwimmt. Lasse ihn darin 30 Minuten wässern.
2. Gieße die Milch dann ab und lege die Matjesfilets auf Küchenrolle. Schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Ringe. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und dünste die Zwiebelringe darin.
4. Schäle den Apfel und schneide ihn in kleine Würfel.
5. Verrühre den Joghurt mit der Crème Fraîche. Gib so viel Milch hinzu, dass eine cremige Sosse entsteht. Rühre die Piment- und Pfefferkörner sowie die Lorbeerblätter, den Essig und Zucker unter. Gib den Matjes, die Zwiebelringe und die Apfelwürfel hinzu.
6. Lasse den marinierten Hering über Nacht ziehen und schmecke ihn erst am nächsten Tag mit Salz ab. Der Matjes an sich ist bereits sehr salzig und gibt einiges seiner Würze an die Sosse ab.

Wir essen den marinierten Hering gern zu Pellkartoffeln am Fischfreitag. Große Tradition hat er aber auch in manchen Gegenden zu Neujahr, am Aschermittwoch und zu Karfreitag.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

