

Eingelegte Heringe

ca. 30 min | normal

Zutaten

für 12 Portionen

- 6 Salzheringe
- 250 ml Weinessig
- 200 g Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 3 Zwiebeln
- 1 große Karotte
- 2 Beutel KNORR Salatkrönung Dill-Kräuter

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	780 kJ
Energie (Kilokalorien):	186 kcal
Fett:	12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,2 g
Kohlenhydrate:	4 g
davon Zucker:	3,7 g
Ballaststoffe:	0,6 g
Eiweiß:	15 g
Salz:	4,5 g

Zubereitung

1. Die Heringe 24 Stunden in kaltes Wasser legen. Kopf, Schwanz, Flossen und einen schmalen Streifen vom Bauch abschneiden. Den Fisch öffnen, Innereien entfernen. Mit dem Daumen innen so an der Gräte entlang fahren, dass sich die obere Hälfte ablöst. Den Fisch flach legen und die Mittelgräte vom Kopfende her ablösen. Die schwarze Haut abstreifen. Heringe in 3-5 cm große Stücke schneiden.

2. Essig, 1/2 l (500 ml) Wasser, Zucker, Lorbeerblätter und Piment aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sud abkühlen lassen. Zwiebeln und Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Heringe mit Zwiebel- und Karottenscheiben in ein hohes Glas schichten.

3. Inhalt beider Beutel Knorr Salatkrönung unter den erkalteten Essigsud rühren. Die Heringe mit der Flüssigkeit bedecken. Das Glas verschließen und die eingelegten Heringe mindestens 2 Tage kühl stellen.

Tipps zu diesem Rezept

Den Fischhändler bitten, die Fische küchenfertig zu machen. Er entfernt dann Innereien und Gräten.
Mit Pell- oder Bratkartoffeln servieren.

Der Salzgehalt ist umso niedriger, je länger der Fisch gewässert, und je öfter das Wasser gewechselt wird.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns