

Kleiner Fisch ganz groß



Grüne  
Heringe

M

Von allen Seefischen hat der Hering als Lebensmittel die größte Bedeutung gewonnen. Er ist sehr nahrhaft und preiswert. Für kalte und warme Speisen bietet er geradezu unbegrenzte Verwendungsmöglichkeiten.

Heringsfleisch besitzt einen hohen Vitamin-A- und -D-Gehalt. Rogen und Milch weisen beachtliche Mengen von Vitaminen des B-Komplexes auf. Der Vitamin-A-Gehalt des Rogens ist neuen wissenschaftlichen Forschungen zufolge zehnmal höher als der des Fischfleisches.

Heringsfleisch ist reich an biologisch wertvollem Eiweiß.

Das Fett des Herings ist hochwertig und wohlbekömmlich. Es enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die der menschliche Organismus zur Förderung der Fettverbrennung braucht, aber selbst nicht bilden kann. Fischfett erzeugt im Blut des Menschen keine Substanzen, die sich an den Gefäßwänden absetzen, sowie die Blutgerinnung erhöhen. Selbst für Menschen, die von Arterienverkalkung bedroht sind, ist Fischfett relativ ungefährlich.

Der Gehalt an ernährungswichtigen Mineralstoffen ist im Heringsfleisch sehr bedeutend. (Kalk, Phosphor, Eisen, Jod und Fluor). Jod z. B. enthält der Hering 30mal mehr als das Rindfleisch. Die gesunde Funktion unserer Schilddrüse hängt von der Zufuhr einer ausreichenden Jodmenge ab. Sie speichert mit der Nahrung aufgenommenes Jod und verarbeitet es zu einem Hormon, dem Thyroxin. Dieses Schilddrüsenhormon regt die Stoffwechselforgänge im gesamten Organismus an. Durch verschieden große Hormonabgaben an das Blut stimmt die Schilddrüse den Stoffwechsel auf die jeweils gegebenen Notwendigkeiten ab. Nicht umsonst wird diese Drüse von Ärzten als die „Kosmetikerin des Körpers“ bezeichnet.

Heute werden Heringe fast das ganze Jahr über gefangen. Die Hauptfangzeiten sind von Juli bis Oktober. Stärkere Anlandungen sind in der Regel im Januar, Februar und März zu erwarten. Bei schwächeren Anlandungen stehen uns tiefgekühlte Heringe zur Verfügung, welche dank der modernen Technik dem Frischhering ebenbürtig sind.

Nützen Sie die Zeit der großen Heringsernten. Jedes Heringsgericht ist ein Baustein für Ihre Gesundheit. Besonders wichtig ist der Hering für die richtige Ernährung der Kinder. Ein Hering enthält soviel Vitamin D, wie ein Eßlöffel Lebertran.

## Richtiges Entgräten und Vorbereiten der grünen Heringe

Die Heringe unter fließendem Wasser gut abwaschen, wenn nötig mit einem Topfreiniger vom Schwanz- zum Kopfende zu schuppen. Dann den Kopf und den Schwanz entfernen, die Bauchseite aufschneiden, die Eingeweide herausnehmen und die Bauchhöhle gut säubern.

Ein Schneidebrett mit Essig einreiben (Essig schließt die Poren des Holzes und das Brettchen nimmt keinen Fischgeruch an). Den Hering mit der Bauchseite nach unten auf das Brettchen legen, mit dem Handballen fest auf den Rücken drücken und vom Schwanz bis zur Kopfseite hin nochmals mit dem Handballen entlangfahren. Der Hering ist nun platt wie eine Flunder. Dann drehen Sie den Hering um und entfernen mit Daumen und Zeigefinger spielend leicht die Mittelgräte, an der die kleinen Seitengräten hängen. Das so entstandene Heringsfilet wird nach dem 3-S-System vorbereitet:

**Säubern**

**Säuern**

**Salzen**



Sehr beliebt sind sauer eingelegte Heringe oder Bratheringe. Obzwar es heute in jeder Fischverkaufsstelle tischfertige Tafelheringe, Delikateßheringe, Rollmöpfe und Bratheringe zu kaufen gibt, folgen einige Grundrezepte. Viele Verbraucher wollen die Marinade nach ihrem Geschmack bereiten und die Heringe selbst einlegen.



### Grüne Heringe, sauer eingelegt.

Heringe nach eingangs aufgeführter Regel vorbereiten, abtropfen lassen – in diesem Fall nicht säuern und salzen –, in ein Tongefäß schichten und mit einem Essig-Salzaufguß übergießen. Für 1 kg ausgenommene und entgrätete Heringe stellt man folgenden Aufguß her: 0,6 l 10%igen Gärungsessig, 0,4 l Wasser und 80 g Kochsalz. Dieser Aufguß wird Garbad genannt, weil der Hering durch die Einwirkung von Essig und Salz darin gar, d. h. genußfähig wird. Im Sommer bleiben die Heringe 3–4 Tage, im Winter 4–6 Tage im Garbad. Die Heringe sind gar, wenn das Fleisch nicht mehr rötlich oder glasig, sondern weiß ist. Die Probe ist von den unteren Schichten zu entnehmen. Dann die Heringe herausnehmen, abtropfen lassen und erneut in ein Tongefäß schichten. Dazwischen werden Zwiebel-, Gurken- und Möhrenscheiben, Lorbeerblätter, Pfeffer- und Senfkörner gestreut. Alle pflanzlichen Zutaten müssen vergoren sein (Essiggemüse).

Die Zwiebeln müssen ausgereift sein und dürfen nicht keimen. Im Sommer Zwiebeln nicht mit einlegen, weil sie leicht gären. Wer auch in dieser Jahreszeit auf die Zwiebelringe nicht verzichten will, muß dieselben erst vor dem Genuß als Garnierung, roh oder vergoren, dazugeben. Zum Vergären von 1 kg Zwiebelscheiben ist eine Lösung aus 0,4 l 10%igen Essig, 0,5 l Wasser und 40 g Kochsalz erforderlich. Wenn die Zwiebeln in dieser Lösung keine Kohlensäurebläschen mehr entwickeln, sind sie vergoren.

Alles wird mit einer mild abgeschmeckten Marinade – aus Kräuter- oder Weinessig, wenig Salz, etwas Zucker und Wasser – übergossen. Statt Weinessig kann man auch säuerlichen Weißwein nehmen. Das Wasser wird dann weggelassen. 1–2 Tage durchziehen lassen.

Bei kühler Aufbewahrung halten so behandelte Heringe 10–14 Tage, wenn sie dauernd vom Aufguß bedeckt sind. Einige geschälte, rohe Meerrettichscheiben zwischen den Schichten, begünstigen die Haltbarkeit.

### Rollmöpfe

lassen sich leicht aus so zubereiteten Heringen herstellen. Als Einlage finden Essiggurkenstreifen, vergorene Zwiebeln oder Sauerkraut Verwendung. Halbweich gedämpfte Porree- oder Schwarzwurzelstücke, sowie rohe Apfelspalten und von Kernen und Schale befreite Zitronenachtel, ergeben ebenfalls eine delikate Einlage.

Auf die Fleischseiten der Heringsfilets einige Senfkörner und die Einlage geben, vom Schwanzende angefangen stramm aufrollen und mit zwei Zahnstochern feststecken, – fertig ist der Rollmops. Die Rollmöpfe werden mit einer milden Marinade übergossen.

### Gebratene Heringe in Marinade.

Die Heringe köpfen, schuppen, ausnehmen und nach dem 3-S-System vorbereiten, gut in Mehl wälzen und in heißem Öl bis zur braunen Krustenbildung braten. Die Heringe sollen dabei vom Öl bedeckt sein. Das Bratöl kann mehrmals Verwendung finden. Es wird nach dem Braten durch ein Drahtsieb gegossen, um die Krustenteilchen zu entfernen.

Das beste Paniermehl besteht aus

50 Teilen Roggenmehl und

50 Teilen Weizenmehl, Type 630

Panieren kann man auch allein mit Weizenmehl der Type 630.

Das beste „Bratöl“ besteht aus

50 Teilen Speiseöl (Soja-, Raps- oder Erdnußöl)

20 Teilen Rindertalg

30 Teilen Hartfett.

Die ausgekühlten Bratheringe in ein Tongefäß schichten, dazwischen Piment, Senfkörner, Nelken und Lorbeerblätter streuen. Einige vergorene Zwiebelscheiben dazugeben. Mit milder Marinade (wie bei sauer eingelegten Heringen) übergießen, 1–2 Tage durchziehen lassen.

### **Bratrollmöpfe.**

Grüne Heringe nach eingangs aufgeführter Regel vorbereiten, entgräten und in das vorher beschriebene Garbad legen, nach 1 Stunde herausnehmen, abtropfen lassen, die Fleischseiten der Heringsfilets mit Senfkörnern bestreuen, mit Zwiebelringen und Gurkenstreifen belegen, vom Schwanzende her stramm aufrollen, zweimal in Mehl panieren, wie Bratheringe braten und warm zu Tisch geben oder ausgekühlt sauer einlegen.

### **Bratheringsfilets.**

Richtig entgrätete und vorbereitete grüne Heringe gut mit Mehl panieren und wie Bratheringe braten. Bratheringsfilets benötigen gegenüber ganzen Heringen nur die halbe Bratzeit. In Speiseöl, milder Essigmarinade, Tomaten, Senf- oder Champignonatunke einlegen und einen Tag durchziehen lassen.

### **Heringe in Gelee.**

Sauber geschuppte, gewaschene und ausgenommene Heringe in 5–6 cm große Stücke scheiden; in eine Lösung aus 9 Teilen Wasser und 1 Teil Salz geben (Verhältnis Hering zur Lösung 1 : 1). Die Heringsstücke nehmen so einen leichten Salzgehalt an, entbluten und werden für das

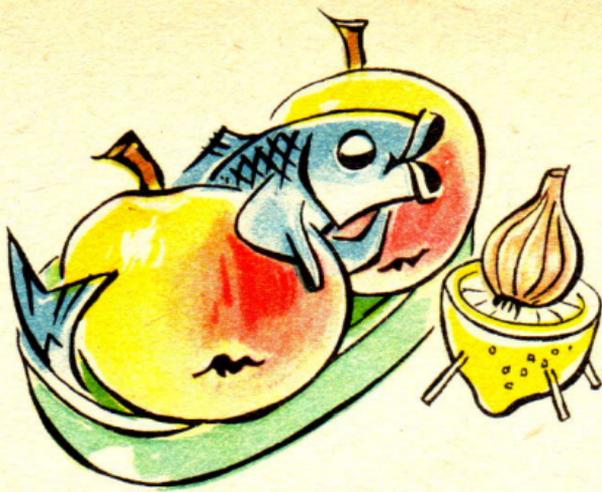
Kochen gefestigt. Nach 30 Min. die Heringsstücke aus der Lösung nehmen, abspülen, auf ein großes Drahtsieb oder einen Durchschlag aus Aluminium nebeneinander – nie übereinander – legen und in das Kochbad hängen. Dasselbe muß 85 Grad heiß sein. Bei höheren Temperaturen reißt oder löst sich die Haut und das Fleisch bröckelt ab. Je nach Größe und Stärke die Fischstücke 8–20 Minuten garziehen lassen. Sie müssen dauernd vom Kochbad bedeckt sein. Entstehender Schaum muß abgeschöpft werden. Gar sind die Fischstücke, wenn sich das Fleisch leicht von den Gräten lösen läßt. Für 1 kg Heringsstücke ein Kochbad aus 0,5 l 10<sup>0</sup>/<sub>0</sub>igen Gärungsessig, 0,5 l Wasser und 60 g Salz benötigt. Nach Herausnahme aus dem Kochbad die Fischstücke leicht abbrausen und abkühlen lassen. Weil das Fleisch beim Kochen zusammengeschrumpft ist, steht die Mittelgräte etwas vor. Wenn die Fischstücke so trocken sind, daß kein Wasser mehr abläuft, mit Daumen und Zeigefinger an den Schnittflächen vorsichtig anfassen und die Mittelgräte herausziehen.

Glasschalen mit Wasser ausspülen, eine dünne Schicht Gelee eingießen und erstarren lassen. Gurken-, Möhren- und Eischeiben als Verzierung auflegen, mit einer dünnen Geleeschicht übergießen und wieder erstarren lassen. Die Heringsstücke einlegen, mit Gelee begießen und kalt stellen.

Vor dem Zutischgeben die Glasschalen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen.

Bei der Herstellung von Gelee (Aspik) ist die Gebrauchsanweisung für die jeweilige Speisegelatine zu beachten.





### Heringe auf dem Apfelbett.

**Zutaten** für 4 Personen: 4–8 grüne Heringe (je nach Größe), 2 feingehackte Zwiebeln, 4 säuerliche Äpfel, etwas Reibkäse oder 1 Ecke Schmelzkäse, Semmelmehl, etwas Salz, Zitronensaft oder Weinessig, Margarine.

**Zubereitung**: Die Äpfel reiben, in eine gut gefettete feuerfeste Form geben, darauf die gebräunten Zwiebeln und die nach dem 3-S-System vorbereiteten und entgräteten Heringe mit dem Rücken nach oben legen. Etwas Reibkäse oder kleingeschnittenen Schmelzkäse darauf- und Semmelmehl darüberstreuen. Margarineflöckchen auflegen und alles 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken. Mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.

### Köstliches Heringsfrikassee.

**Zutaten** für 4 Personen: 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, 200 g grüne Erbsen, einige Tomaten, 60 g Sonja-Margarine, 4 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Brühe, 2 Teelöffel Kapern oder gehackte Essiggurken, 1 Teelöffel Senf, eine Prise Zucker, etwas Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Eigelb.

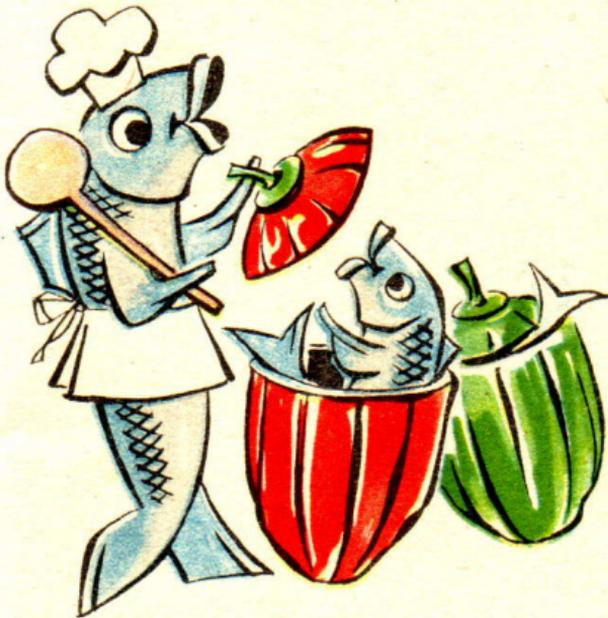
**Zubereitung**: Die vorbereiteten Heringsfilets in 3 cm große Stücke schneiden, aus der Margarine, dem Mehl, dem Wasser, der Milch und der Brühe (aufgelöster Brühwürfel) eine Tunke bereiten, die feingewiegten Kapern oder Essiggurken, den Senf und die Zitronenschale darunter geben. Die Heringsstücke einlegen und 6–8 Minuten garziehen – aber nicht kochen – lassen. Mit Zitronensaft und durch Abziehen mit einem Eigelb kann die Tunke verfeinert werden. Die Erbsen gesondert dünsten (oder Konservenerbsen verwenden) und zuletzt dazugeben.

Im Reisrand oder mit Kartoffeln, in beiden Fällen mit Tomatenscheiben oder Gurkenscheiben umlegt, zu Tisch geben.

## Paprikaschoten à la Fischkoch.

Zutaten für 4 Personen: 8 Paprikaschoten, 4 grüne Heringe, 2 mittlere Zwiebeln, 30 g Rauchspeck, 2 Tomaten, 1 Teelöffel Kapern, Salz, Zitronensaft oder Weinessig,  $\frac{3}{4}$  Tomatensoße.

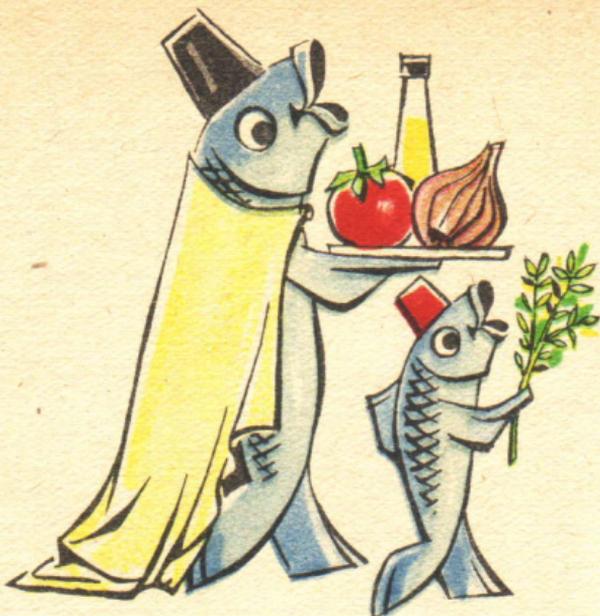
Zubereitung: Von jeder Paprikaschote unterhalb des Stieles ein deckelartiges Stück abschneiden, das Kernhaus entfernen, die Fruchtwand von den Adern, sowie den anhaftenden Samen befreien und waschen. Die vorbereiteten Heringe in zwei Filets teilen. Jedes Filet mit einer dünnen Scheibe Rauchspeck, sowie einigen Kapern belegen und rollmopsähnlich aufrollen. In jede Paprikaschote einen Teelöffel voll glasig gedünsteter Zwiebeln und das Heringeröllchen geben. Das Röllchen mit einer Tomatenscheibe abdecken, das deckelartige Stück wieder aufsetzen und mit 2–3 Holzstäbchen oder einer Rouladennadel an der Paprikaschote feststecken. So gefüllte Paprikaschoten in Öl leicht anbraten und in gut gewürzter Tomatentunke 20–30 Minuten garziehen lassen. Mit Kartoffelmus zu Tisch geben.



## Gebratene Festtags-Rollmöpse.

Grüne Heringe entgräten, nach dem 3-S-System vorbereiten und die Fleischseite der Filets mit Edelsüß-Paprika bestreuen, mit dünnen Rauchspeckscheiben belegen, vom Schwanzende angefangen stramm aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. In Mehl wenden, mit Ei und Semmelmehl gut panieren und in heißem Öl bis zur braunen Krustenbildung braten.

Mit Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln und Rohkostsalaten zu Tisch geben.



### Grüne Heringe – Ägyptische Art

**Z u t a t e n** für 4 Personen: 750 g Heringsfilets, 3 mittlere Zwiebeln, 3 Tomaten, Mehl und Semmelmehl zum Panieren, etwas Salz, 1 Teelöffel Thymianpulver, Bratöl und Margarine.

**Z u b e r e i t u n g** : Richtig entgrätete und nach dem 3-S-System vorbereitete Heringe in einer Mischung von Mehl und Semmelmehl wenden. In heißem Öl braun braten, auf eine Platte legen, gehackte und gebräunte Zwiebeln und in Streifen geschnittene Tomaten über die gebratenen Heringsfilets legen, das Thymianpulver gleichmäßig darüberstreuen, etwas zerlassene Sahna darübergießen und mit Kartoffeln zu Tisch geben.

### Heringsröllchen mit Porree gefüllt.

**Z u t a t e n** für 4 Personen: 8 mittlere grüne Heringe, 16 halbgar gedämpfte Porreestücke, die der Breite der Heringsröllchen entsprechen, Salz, Zitronensaft oder Weinessig, etwa  $\frac{3}{4}$  l milde Marinade, bestehend aus: Weinessig, Wasser, Salz nach Geschmack, 1 Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 2 Zwiebeln, einer in Scheiben geschnittenen Möhre, ein Dillzweig.

**Z u b e r e i t u n g** : Die Marinade 30 Minuten kochen lassen, Heringe entgräten und nach dem 3-S-System vorbereiten, in 16 Hälften teilen, die Rückenflossen entfernen, die Porreestücke auf die Fleischseiten der Filets legen, rollmopsähnlich aufrollen, mit einem Zahnstocher zusammenstecken, in die heiße Marinade einlegen und 5–10 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Die Röllchen läßt man in der Marinade erkalten. Mit Remouladen- oder Meerrettichsoße und Kartoffeln zu Tisch geben.

### **Grüne Heringe – Norwegische Art.**

**Zutaten** für 4 Personen: 1 kg Heringe, eine Marinade aus 0,5 l Weißwein, 0,5 l Wasser, 0,3 l 5%igen Weinessig, 1 gehackte Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 in Scheiben geschnittene rohe Möhre, einige Stengel grüne Petersilie, 1 Lorbeerblatt, 8 Gewürzkörner, 1 Thymianzweiglein, etwas Salz.

**Zubereitung**: Die Marinade 30 Minuten kochen lassen. Die geschuppten, geköpften, ausgenommenen und gewaschenen Heringe 6–8 Minuten ziehen – aber nicht kochen – und in der Marinade erkalten lassen. Warm oder kalt mit Kartoffeln und grünem Salat zu Tisch geben.

### **Festtagsrollmöpfe – Schwedische Art.**

**Zutaten** für 4 Personen: 750 g Heringsfilets, 1 Tasse Öl, 125 g Tomatenmark, 3 Eßlöffel Weinessig, 5 mittlere, in Ringe geschnittene Zwiebeln, 1 Eßlöffel Zucker, 15 Gewürzkörner, etwas Salz.

**Zubereitung**: Nach dem 3-S-System vorbereitete Heringsfilets vom Schwanzende her stramm aufrollen und dicht in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Alle anderen Zutaten abrühren, abschmecken, über die Rollmöpfe gießen und so lange dünsten, bis die Zwiebeln schön glasig sind. Mit Salzkartoffeln, welche mit gehacktem Dill bestreut sind, zu Tisch geben.

### **Heringsfilets für Feinschmecker.**

**Zutaten** für 4 Personen: 1 kg grüne Heringe, 1 Ei, 1 mittlere Zwiebel, Semmelmehl, Salz, 150 g Mayonnaise, 2 Eßlöffel Joghurt oder Sauermilch, 1 Gewürzgurke, 2 Teelöffel Küchenkräuter, Bratöl.

**Zubereitung**: Richtig entgrätete Heringe nach dem 3-S-System vorbereiten, 1 geschlagenes Ei mit einer geriebenen Zwiebel vermengen, die Filets darin und danach in Semmelmehl wenden. In Öl braun braten.

Mayonnaise und Joghurt gut abrühren, Gewürzgurke und Küchenkräuter fein hacken und daruntermengen. Mit Kartoffeln, dieser Tunke und grünem Salat zu Tisch geben.



### Saßnitzer Heringsflunder

**Z u t a t e n** für 4 Personen: 8 kleine bis mittlere Heringe, 250 g Tomatenmark, 500 g Semmelmehl, 50 g Rauchspeck, 1 große Zwiebel, etwas Milch, Zitronensaft oder Weinessig, 2 Eßlöffel gehackte Küchenkräuter, 1 Prise Zucker, etwas Salz, einige Tropfen Worcestersauce, Bratöl.

**Z u b e r e i t u n g** : Heringe entgräten und nach dem 3-S-System vorbereiten, Speck und Zwiebel würfeln und leicht anbraten. Aus 250 g Semmelmehl, dem Tomatenmark, Speck, Zwiebel, Küchenkräutern und etwas Milch eine Fülle rühren, mit Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Zucker und Worcestersauce abschmecken. Auf die Fleischseite eines entgräteten Herings von dieser Fülle fingerdick aufstreichen. Darauf einen entgräteten Hering mit der Fleischseite legen und gut andrücken.

Die so entstandenen „Heringsflundern“ mit dem restlichen Semmelmehl panieren und in heißem Öl auf beiden Seiten braun braten. Mit Kartoffelsalat, Brat- oder Salzkartoffeln, dem Gemüse der Jahreszeit und einer Speck- oder Kräutertunke zu Tisch geben.

## Variationen von Füllungen für „Heringsfludern“.

1. 2 große Zwiebeln, 3 hartgekochte Eier, 2 Eßlöffel Margarine, 2 Eßlöffel Weizenkeime oder Semmelmehl, etwas Milch, 2 Eßlöffel Schnittlauch, etwas Salz.  
Zwiebeln würfeln und leicht anbraten, Margarine schaumig rühren, hartgekochte Eier fein hacken, Weizenkeime, Schnittlauch, Milch und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut abrühren.
2. In 3 Eßlöffel schaumig gerührte Margarine 1 Eßlöffel frisch geriebenen Meerrettich rühren.
3. 5 geriebene Äpfel mit 2 gehackten und gebräunten Zwiebeln, 2 Eßlöffel schaumig gerührter Margarine, 2 Eßlöffel Weizenkeime oder Semmelmehl und einer Prise Salz vermengen.
4. 3 Eigelb (roh), 1 Eßlöffel Anchovispaste, 1 Eßlöffel gehackte Küchenkräuter, 1 Eßlöffel Margarine, 3 Eßlöffel Weizenkeime oder Semmelmehl, etwas Milch, 1 Prise Salz. Alles gut abrühren.
5. 2–3 Bücklinge entgräten, das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken. 50–75 g Mayonnaise, 2 Eßlöffel Joghurt oder Sauermilch, etwas Zitronensaft und 1 Teelöffel gehackten oder 2 Messerspitzen getrockneten Dill dazugeben. Alles gut abrühren.
6. 3 Eßlöffel schaumig gerührte Margarine mit 3 Eßlöffel frischer gehackter Petersilie gut mischen.
7. 200 g Schinken in kleine Würfel schneiden und mit 2 gehackten Zwiebeln leicht anbraten. 2 Teelöffel Tomatenmark daruntermengen.

## Heringsbuletten. – Belgische Art

**Z u t a t e n** für 4 Personen: 1 kg grüne Heringe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Rauchspeck, 2 in Milch eingeweichte Brötchen, 3 cm Anchovispaste aus der Tube, etwas Pfeffer und Salz, Bratfett.

**Z u b e r e i t u n g** : Die Heringe entgräten, nach dem 3-S-System vorbereiten und mit den gut ausgedrückten Brötchen durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Rauchspeck würfeln, leicht anbraten und zur Hackmasse geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kleine Buletten formen, in Paniermehl wenden und braun braten. Mit Kartoffelsalat und grünem Salat zu Tisch geben.

### **Heringssuppe – Schwedische Art**

**Zutaten** für 4 Personen: 1 kg grüne Heringe, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> l Wasser, etwas Salz, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, einige Dill- und Schnittlauchstengel, 1 Porreestange, 1 Möhre, 1 Stück Sellerie, 1 Eßlöffel-Margarine, etwas Salz und Pfeffer, 500 g Kartoffeln, 1/2 l Vollmilch.

**Zubereitung**: Heringe gut reinigen, köpfen und nach dem 3-S-System vorbereiten. 2–3 Heringe davon entgräten und die Filets zurücklegen. Die anderen Heringe mit kaltem Wasser aufsetzen, langsam aufkochen lassen, abschäumen, die Gewürze dazugeben, alles 20 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb gießen. Das nudelig geschnittene Gemüse (Porree, Möhre, Sellerie) und die gevierteilten Kartoffeln in die Brühe geben, die Milch dazuschütten und alles kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Die zurückgelegten Heringsfilets vorsichtig einlegen, garziehen lassen, herausnehmen auf die Teller verteilen und gehackten Dill oder Schnittlauch darüberstreuen. Die abgeschmeckte Suppe, welcher zum Schluß 1 Eßlöffel Margarine zugegeben wird, darübergießen. Die große Kartoffelmenge macht die Suppe sämig.

### **Rührei mit Rogen von grünen Heringen**

**Zutaten**: 1–2 Heringsrogen, 2 Eier, 2 Teelöffel Tomatenmark, etwas Salz, Margarine.

**Zubereitung**: In die geschlagenen Eier den zerpfückten Rogen und das Tomatenmark geben, mit etwas Salz würzen, Margarine in der Pfanne zerlassen und die Eiermasse dazugeben. Wenn diese gestockt ist, auf Röstbrot anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

### **Brotaufstrich von Rogen**

**Zutaten**: 1 gekochter Rogen, 1 Eidotter (gekocht), 1 geriebene Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft, 2 Teelöffel Senf.

**Zubereitung**: Die Haut vom Rogen abziehen, Rogen mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Eidotter, der Zwiebel und dem Senf vermengen, mit den Gewürzen abschmecken.



### Heringsrogen auf andalusische Art

Gekochte, ausgehöhlte Zwiebeln mit einer Mischung aus Heringsrogen, Eigelb, Semmelmehl, Sahna, etwas Pfeffer und einer Prise Salz füllen. Auf einem gefetteten Blech oder in feuerfester Form im Ofen backen. Auf Röstbrot-scheiben oder -ecken, welche mit Anchovis- oder Sand-wichpaste bestrichen sind, zu Tisch geben.

### Heringsmilch mit Speck

Heringsmilch auf dünne Scheiben mageren Speck legen, mit einer ebenso dünnen Scheibe abdecken, braten, mit Paprika würzen und auf Schwarzbrot-scheiben anrichten. Mit gebratenen Zwiebelringen garnieren.

### Salat von Heringsrogen

Ungesalzenen Rogen in Öl kurz braten, die Haut vom Rogen entfernen, denselben klein schneiden, mit feingehackten Zwiebeln und etwas Mayonnaise vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Tomaten- oder Eischeiben garnieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

*Ihr Fischkoch*

Rostock-Marienehe,  
Postfach 20



Schriftenreihe „Der Tip des Fischkochs“