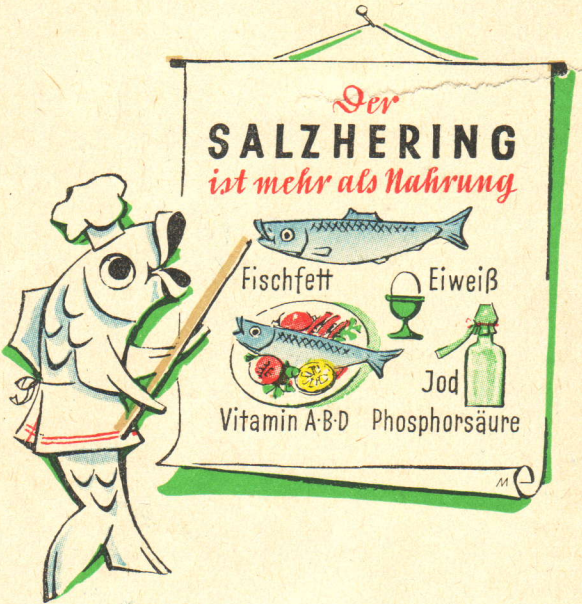


Köstliches
vom
Salz-
hering





Als Salzhering steht uns der Hering mit seinem hohen Nähr- und Gesundheitswert das ganze Jahr über zur Verfügung. Salzheringe enthalten bis zu 23,4 Prozent Eiweiß, 17,4 Prozent Fett, außerdem Jod, Phosphor und die Vitamine A, B und D.

FISCHEIWEISS

ist biologisch wertvoll und enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine).

FISCHFETT

ist hochwertig und zählt zu den bekömmlichsten Fettsorten. Es erzeugt im Blut des Menschen keine Substanzen, die sich an den Gefäßwänden absetzen, sowie die Blutgerinnung erhöhen. Außerdem enthält es lebensnotwendige Fettsäuren, die der menschliche Organismus zur Förderung der Fettverbrennung braucht, aber selbst nicht bilden kann.

JOD

braucht unser Körper sehr dringend. Eine ausreichende Jodmenge ist die Vorbedingung für die gesunde Funktion unserer Schilddrüse. Nicht umsonst bezeichnen Ärzte diese Drüse als die „Kosmetikerin des Körpers“. Der Hering enthält z. B. 30 mal mehr Jod als das Rindfleisch.

PHOSPHOR- SÄURE

ist als Aufbaustoff des Knochen-systems besonders ernährungswichtig.

VITAMINE

festigen unsere Gesundheit. Die Vitamine A, B und D braucht der Körper besonders. 40 g Heringsfleisch deckt den Tagesbedarf an Vitamin D. Ein Hering enthält durchschnittlich soviel Vitamin D wie ein Eßlöffel Lebertran.

Ein Gericht aus richtig vorbereiteten Salzheringen schmeckt zu jeder Tageszeit, ist gesund, appetitanregend und sehr preiswert.

Richtige Vorbereitung der Salzheringe

Salzheringe müssen vor dem Genuß 24 Stunden gewässert werden. Dadurch wird der Salzüberschuß entzogen und gleichzeitig die Saftigkeit wiederhergestellt.

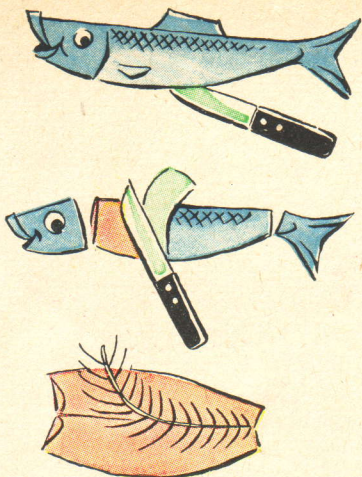
Vor dem Wässern werden die Salzheringe gut gespült und dann in eine mit Wasser gefüllte Porzellan-, Glas- oder Steingutschüssel gelegt. Es empfiehlt sich, das Wasser öfter zu wechseln. Danach sind Kopf, Schwanz und die inneren Teile zu entfernen. Dann wird dem Hering die Haut abgezogen, er wird entgrätet, und die Innenseiten werden sauber ausgeschabt. So vorbereitete Heringsfilets werden in zwei Hälften geteilt. Die Heringsfilets sind nun verarbeitungsfähig.

Und so werden Salzheringsfilets besonders lecker

Die gewässerten Salzheringsfilets sind am schmackhaftesten, wenn sie 2–3 Stunden in Milch – am besten eignet sich Buttermilch oder entrahmte Frischmilch – gelegt werden.

Sie werden nun sagen: „Bei solcher Vorbereitung gehen doch viele wertvolle Nährstoffe verloren.“

Es gibt keine Vor- oder Zubereitung, bei der nicht ein Teil der Inhaltsstoffe verlorengelht. Die Wissenschaft hat festgestellt, daß der Salzhering beim Wässern keine A- und D-Vitamine verliert. Einige Eiweißstoffe, etwas Fett, Jodsalze und Vitamin B gehen verloren. Der Verlust ist jedoch nicht höher als 1/10 des Gesamtinhaltes. Bei dem hohen Nähr- und Gesundheitswert des Salzherings fällt dieser Verlust kaum ins Gewicht.

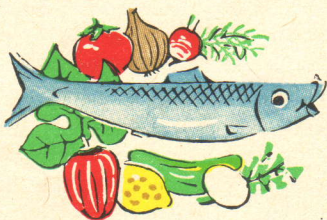


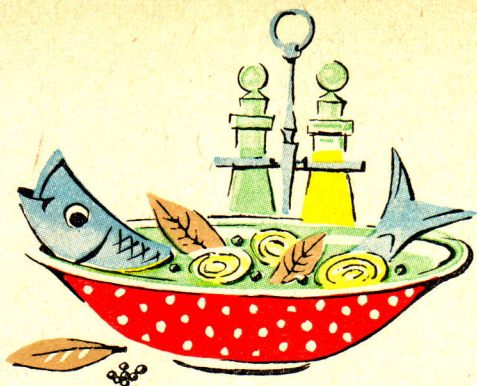
Und so werden Salzheringe filetiert

1. Nach dem Wässern den Bauch des Herings aufschneiden. Die Eingeweide herausnehmen und die Innenseiten sauber ausschaben.
2. Die Haut von beiden Seiten am Kopf einschneiden und abziehen, Kopf und Schwanz abschneiden.
3. Den Hering aufklappen. Die Hauptgräte herausnehmen und die Filets mit der Messerkante sauberputzen. Den Hering in zwei Hälften teilen.

Vergessen Sie nicht, daß auch die „Augen mitessen“

Garnieren Sie je nach der Jahreszeit mit Radieschen, grünem Salat, grüner Petersilie, Dill, Tomatenscheiben, Kapern, untergelegten Weinblättern, Zitronenscheiben, Eischeiben und immer mit Zwiebelringen.





KALTE GERICHTE

Alle Rezepte mit Zutaten-Mengenangabe sind für 4 Personen berechnet.

Zu allen Rezepten sind nur richtig gewässerte und filetierte Salzheringe (Fett- oder Vollheringe) zu verwenden. Unter 4 Salzheringsfilets z. B. sind die entgräteten Hälften von 2 Salzheringen zu verstehen.

Kalte Heringsschüssel

Zutaten: 4 Salzheringsfilets, 100 g Mayonnaise, 2 Eßl. Joghurt oder Sauermilch, 2 Tomaten oder 2 Äpfel, 1 kleine Essiggurke.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in eine Schale geben. Die Tomaten- und Gurkenscheiben oder die feingewürfelten Äpfel ringsherum legen und die mit dem Joghurt vermengte Mayonnaise darübergeben.

Beigabe: Pellkartoffeln oder Schwarzbrot.

Heringstipp

Vorbereitete Salzheringsfilets in Würfel schneiden. Mit durchpassierter Heringsmilch, Trinkmilch und mit viel feingeschnittenen Zwiebeln und Küchenkräutern eine würzige Tunke bereiten. Die Tunke über die Heringswürfel gießen und gut durchziehen lassen.

Statt Heringsmilch und Trinkmilch kann man $\frac{2}{3}$ Mayonnaise und $\frac{1}{3}$ Joghurt zur Tunke verwenden, sowie 1–2 Äpfel und 1 Essiggurke würfeln und daruntergeben.

Beigabe: Pellkartoffeln.

Heringshäckerle

Zutaten: 6 vorbereitete Salzheringsfilets, die Milch von 2 Heringen, 3 saure Äpfel, 1 Essiggurke, 1 Zwiebel, 1 Teel. Senf, etwas Speiseöl, etwas Trink- oder Buttermilch, 1 Prise Zucker.

Zubereitung: Die Heringsmilch mit etwas Trinkmilch durch ein Sieb rühren, mit Senf und Öl vermengen, mit Zucker abschmecken. Alle anderen Zutaten fein hacken und alles gut vermengen. Mit gehackten Küchenkräutern und gehacktem Ei überstreuen.

Beigabe: Pellkartoffeln, Kartoffelsalat oder Schwarzbrot.

„Sardinenheringe“

Zutaten: 6 vorbereitete Salzheringsfilets werden in gleichmäßige Streifen geschnitten und in eine Schale gegeben, auf deren Boden 1 Lorbeerblatt und Gewürzkörner gelegt wurden. Soviel Öl darüber geben, daß die Filetstreifen vollständig davon bedeckt sind. 2–3 Tage durchziehen lassen.

Die Streifen auf Eischeiben oder halbierte, hartgekochte Eier legen. Zum Belegen von Brötchen eignen sich die „Sardinenheringe“ ebenfalls sehr gut.

Hering als „Caviar“

2 vorbereitete Salzheringsfilets und 1 Heringsmilch sehr fein hacken, mit 2 Eßl. Speiseöl, 1 Teel. Senf, etwas Zitronensaft oder Weinessig, einer Messerspitze Pfeffer und einem hartgekochten, feingehackten Ei abrühren. Die Masse auf Brot streichen.

Heringe in Joghurt – Apfelmeerrettich

Zutaten: 12 Salzheringsfilets, 2 hartgekochte Eier, 1 mittlere Stange Meerrettich, 4 geriebene Äpfel, 3 Eßl. Semmelmehl, etwas Salz, eine Prise Zucker, $\frac{1}{2}$ Teel. „Edelsüß“-Paprika, $\frac{1}{4}$ l Joghurt oder Sauermilch.

Zubereitung: Aus geriebenen Äpfeln, Semmelmehl, ger. Meerrettich, Joghurt und Paprika eine dickflüssige Masse rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die vorbereiteten Filets einlegen und gut durchziehen lassen.

Beigabe: Pellkartoffeln.

Schwedisches Frühstück

Zutaten: 6 vorbereitete Salzheringsfilets, 2 hartgekochte Eier, 2 Zwiebeln, 2 Eßl. gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Dill und dgl.) 2 Eßl. Kapern oder Essiggurken, 60 g Margarine, 20 g Butter.

Zubereitung: Die Salzheringsfilets in fingerdicke Stücke schräg schneiden und in eine Schüssel legen. – Die gehackten Eier, Kapern oder Essiggurken darüberstreuen. Die gehackten Zwiebeln in der Margarine goldgelb braten und darübergeben. Zuletzt die zerlassene Butter darüber.

Beigabe: Pellkartoffeln oder Schwarzbrot.

Delikate Dill- und Thymianheringe „Norwegische Art“

Zutaten: 6 Salzheringsfilets, 2 Zwiebeln, $\frac{1}{8}$ l Essig (5%), 100 g Zucker, $\frac{2}{10}$ l Wasser, 2 Eßl. gehackten Dill oder 1 Eßl. getrockneten Dill, 1 Messerspitze getrockneten Thymian.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets gut abtropfen lassen, schräg in fingerbreite Streifen schneiden und in eine Schale legen, daß sie wie ganze Filets aussehen. Essig, Zucker, Wasser vermischen, Dill und Thymian beifügen und alles zusammen aufkochen. Über die Heringe werden Zwiebelringe gelegt. Die erkaltete Marinade wird darübergegossen. Alles einige Stunden durchziehen lassen.

Beigabe: Pellkartoffeln.

Gefüllte Heringsröllchen „Norwegische Art“

Zutaten: 8 Salzheringsfilets, 100 g Mayonnaise, 2 mittlere Äpfel, 100 g gekochte Kartoffeln, 1 Eßl. Kapern oder Essiggurken, 1 Eßl. geriebenen Sellerie, Gurken-, Tomaten- oder Zwiebelscheiben.

Zubereitung: Unter die Mayonnaise werden die feingeschnittenen Äpfel, die in Streifen geschnittenen Kartoffeln, die Kapern und der geriebene Sellerie gemengt.

Die vorbereiteten Salzheringsfilets werden locker gerollt, mit vorgenannter Masse gefüllt und auf Gurken- und Tomaten- oder Gurken- und Zwiebelscheiben gestellt. Sie können sowohl grüne, als auch saure Gurken verwenden.

Marinierte Salzheringe „Hausfrauenart“

Zutaten: 8 Salzheringsfilets, 4 mittlere Zwiebeln, 1 mittlere Möhre, 1 Apfel, 2 Lorbeerblätter, einige Gewürz- und Pfefferkörner, 1 Teel. Senfkörner, 1 Tasse Kondensmilch oder saure Sahne, etwas Weinessig, die Milch von 2 Heringen.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets werden mit Zwiebelringen, halbweich gekochten Möhrenscheiben, dem gewürfelten Apfel und den Gewürzen in einen Steintopf geschichtet. – Die Heringsmilch durch ein Sieb streichen, mit der Kondensmilch oder der sauren Sahne und etwas Weinessig zu einer Tunke verquirlen und über die mit den Zutaten geschichteten Filets gießen. 2–3 Tage durchziehen lassen.

Marinierte Rot- und Weißkrautrouladen mit delikater Füllung

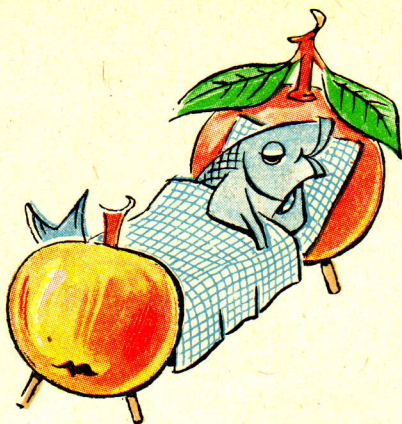
Zutaten zur Füllung für Rotkrautrouladen: 50 g Meerrettich, 100 g Mayonnaise, 1 Teel. Kapern, 2 Teel. Küchenkräuter, 2 Essigurken, 1 gewürfelter Apfel, 4-5 mittlere Salzheringsfilets.

Zutaten zur Füllung für Weißkrautrouladen: 150 g gehackte Zwiebeln, 75 g Mayonnaise, 1 Teel. Kapern, 2 Teel. Küchenkräuter, 2–3 Essigurken, 4–5 Salzheringsfilets.

Alle Zutaten jeweils gut abrühren. Die Rot- und Weißkrautblätter werden abgebrüht (blanchiert), abgefrischt und abgetrocknet. Mit der Füllung werden sie nicht zu dick bestrichen und zu Rouladen gerollt. (Die Seiten vor dem Rollen einschlagen.) Mit Zwirn umwickeln. In einer milden Essigmarinade 1–2 Std. marinieren und in einer flachen Schale – die roten und weißen Rouladen abwechselnd – anrichten. Mit Speiseöl übergießen.

Diese Rouladen schmecken als Beilage zu einem Braten, als Vorspeise oder zum Abendbrot mit Bratkartoffeln besonders delikat.

WARME GERICHTE



Salzheringe auf dem Apfelbett

Z u t a t e n : 8 Salzheringsfilets, 4 große säuerliche, ger. Äpfel, 2 große, feingehackte gebräunte Zwiebeln, 2 Eßl. Margarine, $\frac{1}{10}$ l Trinkmilch, Kondensmilch oder Sahne, Semmelmehl.

Z u b e r e i t u n g : Die Äpfel reiben und in eine gut gefettete feuerfeste Form geben. Darauf gibt man die gebräunten Zwiebeln und die vorbereiteten Salzheringsfilets. Einige Margarineflöckchen auflegen, alles mit Semmelmehl bestreuen und die Milch darübergießen. Im gut vorgeheizten Ofen zirka 20 Minuten überbacken.

B e i g a b e : Salzkartoffeln.

Salzheringsfilets mit Eiern und Kartoffeln

In eine gut gefettete, feuerfeste Form werden gekochte Kartoffelscheiben, Scheiben von hartgekochten Eiern und Streifen von vorbereiteten Salzheringsfilets und gebratener Heringsmilch gelegt. Die oberste Schicht sind Kartoffelscheiben. Mit etwas Milch übergießen, mit Reibkäse bestreuen und alles überbacken.

Salzheringsfilets im Schlafrock

Vorbereitete Salzheringsfilets werden in Bierteig getaucht und in sehr heißem Öl schwimmend gebacken.

Um Heringsfilets für 4–5 Personen im Schlafrock zu backen, brauchen Sie folgende Zutaten für den Bierteig: 125 g Mehl Type 630, 20 g Öl, den Schnee von einem Eiweiß, $\frac{1}{10}$ – $\frac{2}{10}$ l helles Bier, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz.

Alles mit dem Schneebesen schlagen. Der Teig muß so dick sein, daß er vom Filet gerade noch abtropft.

Heringskuchen

Vorbereitete Salzheringsfilets durch die feine Lochscheibe des Fleischwolfes geben. Vorher etwas Rauchspeck durchdrehen, damit das Heringsfleisch nicht an der Maschine haftet. Mit Semmelmehl vermischen, etwas Kondensmilch oder Sahne zugeben und wie Kartoffelpuffer in Schweinefett ausbacken.

Auf 1 Teil Salzheringsfilet 1 Teil Semmelmehl verwenden.

Bergische Salzheringe

Zutaten: 6 Salzheringsfilets, 3 mittlere, gekochte Möhren, 2 Stangen Porree, 1 Tasse Milch, Kondensmilch oder saure Sahne, 2 Eßl. Margarine, Semmelmehl.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in 2 cm breite Stücke schneiden und in eine gut gefettete feuerfeste Form legen. Die gekochten Möhren in Scheiben schneiden und mit dem feingeschnittenen Porree auf die Filets geben, Margarineflöckchen auflegen und Semmelmehl darüberstreuen. Im gut vorgeheizten Ofen 20 Minuten überbacken.

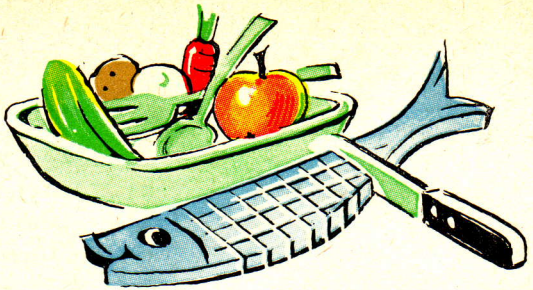
Beigabe: Pell- oder Salzkartoffeln.

Heringskartoffeln

Zutaten: 1 kg Pellkartoffeln, 8–10 Salzheringsfilets, 60 g Margarine, 2 Zwiebeln, 3 Eßl. Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Brühe, 1 Teel. Tomatenmark.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets werden in Würfel, die gepellten Kartoffeln in Scheiben geschnitten. Von den anderen Zutaten wird eine helle Mehlschwitze bereitet, welche über die „Heringskartoffeln“ gegeben wird. Alles bei kleiner Flamme durchziehen – aber nicht kochen – lassen.

Beigabe: Grüne Bohnen, Sauerkraut oder Gemüsesalate.



HERINGSSALATE

Heringssalat – „Italienische Art“

Zutaten: 200 g Salzheringsfilets, 200 g Bratenreste, Pökelfleisch oder Wurst, 200 g Gemüse oder Obst (Essiggurken, Sellerie, Äpfel), 200 g Mayonnaise, 200 g gekochte Kartoffeln.

Gewürze: 1 Teel. Kapern, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teel. gehackte Küchenkräuter.

Zubereitung: Alle Zutaten in 5 mm breite Streifen schneiden, mit den Gewürzen abschmecken und die Mayonnaise leicht daruntermengen.

Es können noch einige feingeschnittene Nüsse dazugegeben werden.

Einige Stunden durchziehen lassen.

Schwedischer Heringssalat

Zutaten: Je nach Größe 2–4 Salzheringsfilets, 2 Äpfel, 200 g gekochte Kartoffeln, 300 g rote Bete, 2 EBl. feingehackte Zwiebeln, 6 EBl. 5%igen Weinessig, 2 EBl. Zucker, 1 Messerspitze Pfeffer, 2 Fläschchen Kaffeesahne oder 1 Tasse Kondensmilch oder 1 Tasse Sahne.

Zum Garnieren: 1 Ei, grüne Petersilie.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets, die rote Bete und die Kartoffeln in Würfel schneiden und die Äpfel fein hacken, den Zucker in Essig lösen. Alles mit 2 Gabeln vorsichtig mischen und abschmecken. Die Kondensmilch, Kaffeesahne oder die geschlagene Sahne darunterziehen, mit Eischeiben und Petersilie garnieren.

Russischer Heringssalat

Zutaten: 4–6 Salzheringsfilets, 3 Rogen vom Salzhering, 100 g gekochte Kartoffeln, 200 g gekochtes Rauchfleisch, Pökelfleisch oder Schinken, 1 mittlere Möhre, 2 Eßl. grüne Konservenbohnen, 2 Eßl. gekochte weiße Bohnenkerne, 2 Gewürzgurken, 2 Teel. gehackte Kapern, 2 cm Anchovispaste aus der Tube, 2 Eier, 1 Eßl. gehackte Küchenkräuter, evtl. eingelegte Pilze, 1 Prise Pfeffer, 200 g Mayonnaise.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets, den Rogen, das Fleisch, die Kartoffeln, Gemüse und Gurkenwürfel, die Bohnenkerne, die gehackten Kapern und die Anchovispaste dazugeben, würzen und die Mayonnaise leicht unterziehen.

Den Salat mit feingehacktem Eiweiß und -gelb sowie den Küchenkräutern bestreuen. Evtl. mit eingelegten Pilzen garnieren.

Russischer Heringssalat mit roter Bete

Zutaten: 6 vorbereitete Salzheringsfilets, 3 mittlere gekochte Kartoffeln, 3 mittlere gekochte rote Rüben, 2 saure Gurken, 1 Teel. gehackte Kapern, 1 mittlere geriebene Zwiebel, 150 g Mayonnaise.

Zubereitung: Alle Zutaten, sofern nicht anders angegeben, in Streifen schneiden, Kapern und Zwiebeln dazugeben und die Mayonnaise leicht unterziehen. Gut durchziehen lassen.

Polnischer Heringssalat

Zutaten: 4–6 Salzheringsfilets, 3 mittlere gekochte Kartoffeln, 1 Salzgurke, 1 saure grüne Tomate, 1 Möhre, 1/2 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel (Wurzelgemüse halbweich kochen), 1 Teel. gehackte Kapern, 1 Eßl. gehackte Küchenkräuter, 100 g Linsen (nicht zu weich kochen), 150 g Mayonnaise.

Zum Garnieren: 2 Eier und grüne Petersilie.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in Streifen, die Kartoffeln, das Gemüse und die Gurke in Scheiben schneiden, Kapern, Küchenkräuter und gekochte Linsen dazugeben, die Mayonnaise unterziehen und alles abschmecken. Gut durchziehen lassen, mit Eischeiben und grüner Petersilie garnieren.

Norwegischer Heringssalat

Zutaten: 4 große oder 6 mittlere Salzheringsfilets, 1 große Zwiebel, 1 Stange Porre, 125 g Möhren, 125 g Blumenkohl in kleinen Röschen, 2 Essiggurken, $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle, 1 großer Apfel, $\frac{1}{8}$ l 5%igen Weinessig, 100 g Zucker, 8 Eßl. Wasser, 1 Teel. Pfefferkörner, (schwarz und weiß gemischt).

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets in Würfel schneiden. Sellerie, Äpfel und Gurken, Zwiebeln und Möhren ganz klein hacken und in eine Schüssel geben. (Gemüse roh verwenden.) Aus Essig, Wasser, Zucker und den Pfefferkörnern eine Marinade bereiten, kurz aufkochen und halbwarm über die gehackten Zutaten gießen. Einige Stunden durchziehen lassen.

Heringssalat kubanische Art

Zutaten: 4 Salzheringsfilets, 100 g Paprikaschoten, 100 g Tomaten, 1 mittlere Zwiebel, 150 g Mayonnaise, 2 cm Anchovispaste aus der Tube.

Zubereitung: Alle Zutaten in Streifen schneiden, die Anchovispaste und die Mayonnaise unterziehen.

Holländischer Heringssalat

Zutaten: 8 Salzheringsfilets, 100 g rote Bete, 250 g saure Äpfel, 100 g gekochten Knollensellerie, 250 g nicht zu roh gebratenes Roastbeef, 400 g Pellkartoffeln, 1 mittlere Zwiebel, 1 Teel. Senf, 1 Prise Pfeffer, Weinessig, Mayonnaise nach Belieben.

Zum Garnieren: Gurkenscheiben, Petersilie.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets und die anderen Zutaten in Streifen schneiden, die Zwiebel fein würfeln, Mayonnaise unterziehen, alles herzhaft mit Senf, Pfeffer und Weinessig abschmecken. Mit Gurkenscheiben, Roastbeefstreifen, Eischeiben und Petersilie garnieren.



HERINGSSOSEN

Heringsmilchsoße

Die gewässerte Heringsmilch mit Weinessig durch ein Sieb streichen, mit etwas Senf und Öl glattrühren, mit Zitronensaft, gehackten Kapern und Zucker abschmecken. Durch Einrühren von Joghurt oder etwas Quark wird die Soße aufgewertet. Zu Pellkartoffeln reichen oder über vorbereitete Salzheringsfilets gießen und alles gut durchziehen lassen.

Warme Heringssoße

Zutaten: 2 Salzheringsfilets, 2 mittlere Zwiebeln, 50 g Schweinefett, 1 Teel. gehackte Kapern, 2 EBl. Mehl, Weinessig oder Weißwein, etwas abgeriebene Zitronenschale, 2 Teel. Küchenkräuter, Muskat.

Zubereitung: Die vorbereiteten Salzheringsfilets sehr fein hacken. Im zerlassenen Schweinefett die gehackten Zwiebeln und das Mehl gelb rösten, mit Brühe auffüllen, mit den feingehackten Heringsfilets, etwas Weinessig oder Weißwein, den Kapern und der abgeriebenen Zitronenschale zu einer pikanten Soße verkochen. Die Küchenkräuter zuletzt zugeben, nicht mitkochen! Mit einer Spur Muskat würzen.

Heringskremsoße

Zutaten: 4 Stück Milch vom Salzhering (gewässert), 2 EBl. Margarine, 2 EBl. Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch, 2 Teel. gehackte Küchenkräuter.

Zubereitung: Aus der Margarine, dem Mehl und der Milch eine helle Soße bereiten. Nach dem Aufkochen, die durch ein Sieb gestrichene Heringsmilch dazugeben, alles abschmecken, zuletzt die Küchenkräuter dazugeben und warm zu Pellkartoffeln, Heringskuchen oder sonstigen warmen Heringsgerichten reichen.



Gutes Gelingen und
guten Appetit wünscht

Ihr fischkoch

ROSTOCK/MARIENEHE

Postfach 20



Schriftenreihe „Der Tip des Fischkochs“, Heft 1