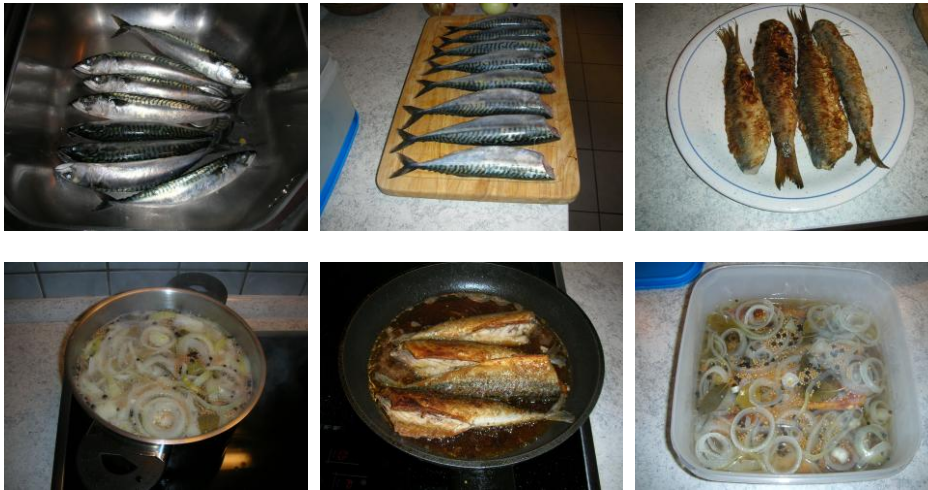


Brathering- / Makrele in sauer



Zutaten:

- 10-15 Heringe oder kleine Makrelen (je nach Grösse)
- Salz, Pfeffer
- Mehl
- Öl

für den Sud:

- 1L Wasser
- 350 ml Essig (5%ig)
- 4 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 7 Lorbeerblätter
- 3 EL Senfkörner
- 2 EL Pfefferkörner
- 4 Zwiebeln

Zubereitung:

Die Fische ausnehmen, vom Kopf befreien und säubern. Dann salzen, pfeffern und melieren. In einer Pfanne in heißem Öl braun anbraten und danach in eine Schüssel schichten.

Die Zutaten für den Sud in einen Topf geben, die Zwiebeln vorher in Ringe schneiden und kurz aufkochen lassen. Den Sud über die Fische geben, auskühlen lassen und drei bis fünf Tage im Kühlschrank oder kühlen Keller durchziehen lassen.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.