



Heringe nach Mutter Anna

4 Portionen

8 Heringsfilets [Matjes]
500 g Zwiebeln
6 EL Essig
150 ml Wasser
1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
Salz
1 Becher Joghurt
150 ml Sahne
Senf
1 Prise Zucker
2-3 Äpfel (Boskoop oder Cox)

Heringe nach Bedarf wässern und evtl. in Stücke schneiden
Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden
Pfeffer in einer Pfanne anrösten und grob mörsern

Essig, Wasser, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben, erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Min. kochen. Sie müssen Biss behalten. Das Ganze leicht salzen. Den Sud erkalten lassen, Lorbeerblatt herausnehmen, Sud durch ein Sieb abgießen. Joghurt und Sahne verrühren, die Zwiebeln und nach Geschmack etwas Zwiebelsud zugeben, Heringe zugeben und 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Senf, Zucker und evtl. etwas Essig abschmecken. Jetzt noch die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und dazugeben. Mindestens 24 Stunden durchziehen lassen.

Dazu: Pellkartoffeln mit Butter oder Speck-und-Zwiebel-Dippe

Getränk: Bier und Aquavit