Sahnehering

Sahnehering oder auch Heringsstipp ist ein ein klassisches deutsches Gericht, bei dem Salzheringe oder Matjesfilets über Nacht in einer Sauce aus Sahne, Äpfeln und Zwiebeln eingelegt werden. Zu Pellkartoffeln serviert, ist dieser Heringssalat ein absolutes Gedicht. Also ab zum Fischgeschäft, Hering holen und euren eigenen Sahnehering marinieren.



Sahnehering | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Heringsfilet (alternativ Matjes) | 200 Milliliter Sahne | 200 Milliliter saure Sahne | 300 Gramm Apfel | 100 Gramm Zwiebel | 50 Gramm Sahne-Meerrettich | 1 Lorbeerblatt | 1 Esslöffel Zucker | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Dill



Sahnehering | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (1 Tag): 1. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in feine Würfel schneiden. 2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 3. Sahne mit saurer Sahne vermengen und Meerrettich, Zucker, Salz und Dill unterrühren. 4. Apfel sowie Zwiebel untermengen und das Lorbeerblatt dazugeben. 5. Heringsfilets waschen, trocken tupfen und dann über Nacht in der Sahne-Masse marinieren lassen. 6. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt herausnehmen.

Dazu passen hervorragend: Pellkartoffeln! Jetzt noch mehr Fischgerichte oder Hausmannskost aller Art entdecken!

Nährwerte/Portion: 1041 Kalorien |72,9 Gramm Fett | 40,7 Gramm Kohlenhydrate | 40,8 Gramm Eiweiß