

## **Sauer eingelegter Bratfisch**

(benötigtes Kochgeschirr: Pfanne, Topf, Gefäß zum Einlegen, z.B. Auflaufform oder Bräter)

Weißfische, Heringe, Hornhecht, aber auch kleine Karpfen sind hervorragend für dieses Rezept geeignet, da sich die Gräten im Sud auflösen.

Für den Sud:

450 ml milder Essig (Rotweinessig, Weißweinessig, Fruchlessig, auch ein Mix ist gut)

350 ml Wasser

1 Karotte

ein Stück Sellerieknolle

1 Petersilienwurzel

50 g Meerrettichstange

1 Zwiebel

1 EL Wacholderbeeren

1 EL Senfkörner

2 Lorbeerblätter

ca. 10 Pfefferkörner

evtl. 1 Knoblauchzehe

80 g Zucker

1 TL Salz

Für die Fische:

Mehl, Öl, Salz, Pfeffer

Fische filetieren, häuten oder nur vorher schuppen, wenn man die Haut mit essen will.

Heringe am besten schuppen und ganz lassen, Hornhecht in Stücke schneiden.

Fisch(filets) beidseitig, bzw. innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, leicht in Mehl

wenden und im heißen Öl goldgelb rausbraten. Fische in das Einlegegefäß legen. In der

benutzten Pfanne die in halbe Ringe geschnittene Zwiebel mit einem Teil des Zuckers

anschwitzen, den Zucker leicht karamellisieren lassen. In einem Topf den Sud aus Essig,

Wasser, dem geputzten und klein geschnittenen Gemüse, dem restlichen Zucker, den

Gewürzen und einem TL Salz aufkochen. Die Zwiebel und Zucker aus der Pfanne zufügen

und das Ganze 10 min. kochen. Den heißen Sud über die Fische geben. Die Fische müssen

vollständig bedeckt sein, evtl. mehr Sud zubereiten.

Am besten in einer kühlen Kammer oder Keller die Fische ziehen lassen. Nach 2 bis 3

Tagen sind die Fische durchgezogen und die Gräten aufgelöst. Eine Lagerung von 8 Tagen

an kühlem Ort ist kein Problem, länger habe ich noch nicht versucht, dann war immer alles

aufgegessen.

Als Beilage sind Bratkartoffeln sehr empfehlenswert.