

Gebratener Hering mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 TL Kapern
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 0,5 TL körniger Senf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 frische, küchenfertige (ohne Kopf) Heringe
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g Pellkartoffeln
- 200 g Lauch
- 100 g bunte Cocktailtomaten
- 3 Stängel Petersilie
- 2 EL nicht natives Olivenöl
- 1 EL Mehl

Die Kapern grob hacken und mit Joghurt und Senf glatt rühren. Die Joghurtsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Die Heringe innen und außen waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft betraufeln und leicht mit Salz und Pfeffer wurzen. Die Kartoffeln pellen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und quer in etwa 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln darin bei starker bis mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten braten. Den Lauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer wurzen und unter Wenden 2 bis 3 Minuten mitbraten. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Heringe im Mehl wenden und in der Pfanne bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren, die Heringe wenden und noch 2 bis 3 Minuten garen.

Inzwischen die Tomaten zum Gemüse geben und vorsichtig untermischen, mit der Petersilie bestreuen. Die Fische mit dem Kartoffel-Lauch-Gemüse anrichten und mit der Joghurtsoße betraufeln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen