

Grüne Heringe nach Müllerinart

Zutaten (für 2 Personen):

- 6 Heringe
- Mehl
- Sonnenblumenöl
- oder: Butter
- Salz
- (Zitronen-) Pfeffer

Heringe schuppen, waschen und ausnehmen. Salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in Sonnenblumenöl oder Butter braten. Bei sehr frischen Heringen den Fisch mit einem Pfannenwender etwas in die Pfanne drücken.

Dazu passen Bratkartoffeln und gebratene Zwiebelringe.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 26.11.2022

Koch/Köchin: Heinz Galling

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