

# Rollmops

## Zutaten für die erste Lake:

- 1 kg ausgenommene Heringe
- 300 ml Kräuternessig
- 45 g Salz
- 300 ml Wasser

In einem großen Gefäß Kräuternessig, Salz und Wasser verrühren. Die ausgenommenen Heringe darin ohne Kopf 2-4 Tage gekühlt ziehen lassen. Nach Ablauf der Zeit werden die Bauchlappen des Herings hell bzw. weiß. Dies ist das Zeichen, dass die Heringe gereift sind. Die Mittelgräte lässt sich jetzt ganz einfach herausziehen. Die Lake wird nicht mehr benötigt.

## Zutaten für die zweite Lake:

- 1 l Wasser
- 30 g Salz
- 90 ml Kräuternessig
- 200 g Zucker
- 20 g Rollmops-Gewürz

Nun eine neue Lake ansetzen. Alle Zutaten in einer Schale miteinander vermengen. Die Lake gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

## Zutaten für den Rollmops:

- 1 Glas Gewürzgurken
- 1 Zwiebel

Zwiebel schälen und in kleine Streifen schneiden. Eine Handvoll Gewürzgurken längs vierteln. Die Heringsfilets ausbreiten und je mit 1 Gewürzgurkenviertel und Zwiebeln belegen. Anschließend einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Heringsrollen in die Lake legen. Sie müssen von der Lake bedeckt sein. Rollmöpfe mindestens einen ganzen Tag in der Lake ziehen lassen. Nach Bedarf mit etwas Süßstoff nachsüßen.

Sendetermin: 07.04.2023

Koch/Köchin: Horst Stark

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)