

Hering, Bratkartoffeln, Rote Bete

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratkartoffeln:

400 Gramm festkochende Kartoffeln

100 ml süße Sahne

Olivenöl

Salz

Für den Rote Bete-Saure Sahne-Dip

200 Gramm Rote Bete

1 kleiner, saurer Apfel

200 ml saure Sahne

½ Zwiebel

1 Teelöffel Fenchelsamen

Salz

eventuell etwas Zitronensaft

Für den Hering

6 Heringsfilets oder 3 Heringe, ausgenommen, ohne Kopf

etwas Mehl und Semmelbrösel

Butter zum Braten

2 Esslöffel Zitronensaft

Tabasco

1 Bund Dill

grobes Meersalz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in die heiße Pfanne mit dem Olivenöl geben. Ab und zu, aber nicht zu oft, wenden. Die Würfel sollen schön farbe bekommen. Sind die Würfel von allen Seiten braun, die Sahne zugeben, gut mischen und die Sahne völlig verkochen lassen. Salzen. Die Würfel sind fertig wenn sich außen eine schöne Kruste gebildet hat und der Kern weich ist.

Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl mit den Fenchelsamen glasig dünsten. Rote Bete und Apfel fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Etwas köcheln lassen. Sind die Rote Bete weich, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne mischen und mit Salz, Balsamico und/oder Zitrone abschmecken.

Den Fisch filetieren.

Die Filets in der Mehl-Brösel-Mischung wenden und in Butter von jeder Seite für 1 Minuten braten.

Kartoffeln, Rote Bete und den Fisch anrichten. Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehacktem Dill und grobem Meersalz bestreuen.

Lecker!!

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Sill