

10 Jahre Slow Food Bonn
Rheinisches Buffet
Eingelegte Salzheringe nach rheinischer Art

12 Salzheringe
4 Zwiebeln
4 Essiggurken
4 säuerliche Äpfel
300g Crème fraîche
250 ml Sahne
2 TL Zitronensaft
1 TL schwarze Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter

Salzheringe 6-8 Std. wässern, dabei das Wasser 3-4 x wechseln.
Salzheringe küchenfertig machen (Flossen Kopf, Innereien, Schuppen entfernen),
filetieren: Heringe am Rücken von vorn anfangend aufschneiden, Hälften auseinander
ziehen und Rückengräte entfernen. Soviel Gräten wie möglich mit der Fischpinzette
entfernen ;-). Filets trockentupfen mit Küchenpapier.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Essiggurken in Scheiben schneiden

Äpfel vierteln, diese dann in dünne Scheiben schneiden

Crème fraîche mit Sahne, Zitronensaft und Pfefferkörnern vermengen. In einer Schüssel
Heringsfilets, Zwiebeln, Gurke und Äpfel sowie Lorbeer lagenweise einschichten. Im
Kühlschrank 3-4 Tage durchziehen lassen. Evtl. Pellkartoffeln dazu reichen.

Guten Appetit