

Hering in Zwiebelsoße	
Rezept für	4 Personen
Zeitaufwand	ca. 30 Minuten
Zutaten	Und so wird's gemacht
4 Grüne Heringe a ca. 150 g ausgenommen 400 g Zwiebeln 8 El. Öl Salz 1 El. Mehl 200 g Schmand Pfeffer; aus der Mühle Paprikapulver, edelsüß	<p>Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebelringe mit der Hälfte des Öls in einer Pfanne zugedeckt glasig dünsten.</p> <p>Inzwischen die Heringe gründlich waschen, die Flossen abtrennen. Fische trocken tupfen, innen und außen salzen und in Mehl wenden.</p> <p>Überflüssiges Mehl abklopfen. Die Heringe in dem restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Min. von jeder Seite braten.</p> <p>2/3 der Zwiebeln mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen garnieren.</p>