

Gebratener Hering mit Tomatenragout

Zutaten für das Tomatenragout (für 4 Personen):

- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 3 große Tomaten
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Tomatensaft
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Tomaten waschen, trocknen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Staudensellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln häuten und sehr fein würfeln. Vom jungen Knoblauch nur die äußere Schicht an der Knolle und den Stiel entfernen, dann fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin anschwitzen. Zuckern, salzen und pfeffern. Tomatenfleisch, -saft, -mark und die Rosmarinzwige dazugeben und alles gut verrühren. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Erst in den letzten 2 Minuten die Frühlingszwiebeln hinzufügen. Sie sollten schön knackig bleiben. Zum Schluss nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 0,5 Bund Dill
- Salz
- Muskat
- 1 Bio-Zitrone

Kartoffeln schälen, in Stücke teilen und in Salzwasser kochen. Abgießen und grob stampfen. Dill säubern und hacken. Mit der Butter zu den Kartoffeln geben. Den Stampf mit Salz, Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen.

Zutaten für den Fisch:

- 8 küchenfertige (ohne Kopf) Heringe
- 0,5 Tasse Mehl
- 1 Tasse Paniermehl
- Salz
- Butterschmalz
- Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zitrone

Die Fische vorsichtig waschen, trocknen und rundum salzen. Mehl und etwas Paniermehl vermengen und die Heringe darin wenden. Olivenöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Heringe je Seite etwa 4 Minuten braten. Dabei Rosmarin und Zitronenviertel hinzufügen und zum Ende der Garzeit mit dem restlichen Paniermehl bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!
Sendetermin: 12.05.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

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