

Rezepte aus dem Hessenpark



Schmandhering

1-2 Salzheringsfilets

1 kleine Zwiebel,

1 kleinen Apfel

1 kleine Gewürzgurke

250 g Schmand

Salz und

Pfeffer

1 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Pro Person

mehrere Stunden wässern. Dabei das Wasser 2-3 Mal wechseln.

und

in Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit vermischen. Die gewässerten Heringsfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade geben. 1 - 2 Stunden ziehen lassen. Dann erst mit

abschmecken. Vor dem Servieren darüber geben.