

**Tarik Rose**  
**Gebratene Heringe mit Dill-Tomaten**

**Dienstag, 29. August 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

600 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
4	Heringe, á ca. 250 g (küchenfertig)
2	rote Zwiebeln
6	Tomaten
½ Bund	Dill
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen und in einem Topf in etwas Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen.
2. Währenddessen die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Den Dill waschen und trocken schütteln, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Heringe darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten.
8. Tomaten und gehackten Dill ebenfalls hinzufügen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Zum Servieren die Heringe mit dem Gemüse auf Teller verteilen. Die Pellkartoffeln etwas andrücken und dazu servieren. Mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.



Pro Portion: 770 kcal/ 3230 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 59 g Fett