

Rezepte aus dem Hessenpark



Heringsalat mit Pellkartoffeln

Aus dem "Kleinen Kriegskochbuch. Ein Ratgeber für sparsames Kochen" stammt dieses Rezept aus der Zeit des Ersten Weltkriegs. Die Frauenrechtlerin, Sozialarbeiterin und Publizistin Henriette Fürth (1861-1938) stellte die Rezeptsammlung im Auftrag der Lebensmittelkommission der Stadt Frankfurt am Main zusammen. Sie empfahl in diesem Din A5 großen Heft Mischkost, die zum Großteil aus pflanzlichen und nur zu geringen Teilen aus tierischen Nahrungsmitteln bestehen sollte. Als nahrhaft, billig und einfach in der Zubereitung stuft Henriette Fürth Bratheringe, Rollmöpfe und Salzheringe ein. Letztere haben wir in unserem Januar-Rezept zu einem sehr schmackhaften Heringsalat mit Pellkartoffeln verarbeitet.

Zutaten:

- 4 Matjesheringsfilets, in Würfel
- 250-300 Gramm Äpfel, in Würfel
- 3 mittelgroße Zwiebeln, fein geschnitten
- Pfeffer
- Essig
- 1-2 Esslöffel Pflanzenöl
- 100 Milliliter Milch
- 1-2 rote Beten, gekocht und in Würfel
- 1-3 Gewürzgurken, optional
- 1-2 Esslöffel Saure Sahne
- 2 Kilogramm Pellkartoffeln

1. Die Matjesheringsfilets in eine Schale geben und mit Wasser oder, falls vorhanden, Mineralwasser übergießen.
2. Die Heringe darin über Nacht oder zumindest für ein paar Stunden wässern.
3. Als nächstes die Matjesheringe herausnehmen und in der Milch einlegen.
4. Die Heringe zur Weiterverarbeitung aus der Milch nehmen und in Würfel schneiden.
5. Die Milch zurück behalten.
6. Inzwischen die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.
7. Die Zwiebeln fein würfeln.
8. Die rote Beten und/oder Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
9. In die Heringsmilch das Öl und die saure Sahne einrühren.
10. Diese Sauce über den Heringsalat gießen, mit etwas Essig abschmecken und gut verrühren.
11. Dazu Pellkartoffeln reichen.