

Heringsstipp mit Bratkartoffeln und Speck

VORBEREITEN

150
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Heringsstipp

6 Matjes-Filets
2 Rote Bete Knollen
2 rote Zwiebeln
4 Gewürzgurken
2 Äpfel (z.B. Braeburn)
3 Esslöffel saure Sahne
140 g griechischer Joghurt
1 Esslöffel Apfelessig
1 Msp. Zucker
Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln (festkochend)
250 g Bacon-Würfel
2 Esslöffel Butterschmalz
1/2 Bund Schnittlauch
4 Eier
Salz, Pfeffer
Kresse

Besonderes Zubehör

Bratpfanne

verwöhnen willst, gibt es genau EINE richtige Entscheidung: Deftiger Heringsstipp nach Küstenart. Diese norddeutsche Variante ist ja quasi der Urvater des modernen Soulfoods, könnte man sagen. Fast noch besser "als wie" bei Mutttern zu Hause: Cremiger Rote Bete-Heringssalat trifft auf knusprig gebratene Kartoffeln mit einer satten Ladung Speck. Obendrauf noch ein Spiegelei, dessen Eigelb über den Kartoffeln zerläuft.

Auch hier ist Vorbereitung das Geheimnis. Nicht nur, damit das Essen am Tag selbst fix auf dem Tisch steht – dein Gericht hüpfert nochmal auf ein ganz neues Level, wenn du deinen Heringsstipp zwei Tage vorher zubereitest und im Kühlschrank abgedeckt ordentlich durchziehen lässt. Deine Bratkartoffeln werden auch um einiges leckerer, wenn du die Kartoffeln am Vortag kochst und über Nacht im Kühlschrank lagerst. Einfach mal ausprobieren und ungeniert schlemmen.

- 1 -

Einen kleinen Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, Rote Bete hineingeben und bei halb aufgelegtem Deckel ca. 1 Stunde weich kochen.

- 2 -

Heißes Wasser abgießen. Rote Bete mit kaltem Wasser übergießen. Rote Bete-Schale abpellen und Rüben in einer Schüssel abkühlen lassen.

- 3 -

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen. Zusammen mit Rote Bete, Äpfel und Gurken in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Joghurt, saurer Sahne, Zucker und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn du dich und deine Gäste mal wieder richtig

Heringsstipp mit Bratkartoffeln und Speck

- 4 -

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser ca. 20 Minuten kochen, abkühlen lassen und in mittelgroße Würfel schneiden. Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Im Anschluss mit einem Löffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butterschmalz in die Pfanne zum Bacon-Fett geben und auf mittlerer Hitze vorheizen. Kartoffelstücke hinzugeben und mit viel Geduld ca. 15 Minuten von allen Seiten knusprig braten. Speck in den letzten 2 Minuten wieder mit in die Pfanne geben.

- 5 -

Spiegelei braten und zusammen mit Bratkartoffeln und Heringsstipp servieren. Gehackten Schnittlauch und Kresse über die Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.