

Gebratener Hering auf mediterranem Gemüse

Für 2 Personen

2 große oder 4 kleine grüne
Heringe (küchenfertig)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Aubergine
150 g Zucchini
2 feste Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
3 Stiele Basilikum



© Claudia Timmann für ZS Verlag

1. Die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und auf einer Seite 3-mal etwa 1 cm tief einschneiden. Die Fische mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Aubergine, Zucchini und Tomaten putzen, waschen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und in Ringe teilen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse und zwei Drittel der Zwiebelringe sowie Rosmarin- und Thymianzweige in die Fettpfanne des Ofens legen. Den Knoblauch darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit 2 EL Olivenöl beträufeln.
3. Die Heringe auf das Gemüse legen, übrige Zwiebeln darauf verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Fische im Ofen auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten garen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und vor dem Servieren auf das Gemüse streuen.

Tipp

Essen Sie Hering möglichst häufig frisch gebraten, mariniert oder geräuchert als Bückling (siehe S. 35). So steht dem Körper die ganze Nährstoffpalette zur Verfügung: reichlich herzgesunde Omega-3-Fettsäuren, Selen und Fluor, viele Vitamine und Mineralien. Salzheringe, Matjes und Hering in Marinaden (als Konserven) hingegen haben durch die Verarbeitung einen Teil ihrer wertvollen Vitalstoffe eingebüßt.

