

# Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese

mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürrierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

*Für den Panierteig:*

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

*Für das Püree:*

- 10 Pastinaken

- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

---

# Heringsbutter



Leckerer Aufstrich auf Schrippe und Brot

Als ich das Rezept für Laussalbe bei [lamiacucina](#) las und der Hinweis dabei stand, die gleiche Butter, in der Schweiz mit Schabziger zubereitet, würde in Norddeutschland mit Hering zubereitet, war ich interessiert. Schabziger ist ein fettarmer Käse, mit Schabziger Klee gewürzt. Käse ist also gleich Hering. Auch wenn die Bezeichnung „gleich“ nicht ganz standhält.

Und warum kenne ich als zugereister Hamburger in meiner langjährigen Wahlheimat Norddeutschland dieses Gericht nicht?

Anscheinend ist diese Butter ein bekannter Fischeaufstrich für den morgendlichen Kater nach nächtlichem Saufen und wird besonders gern im Karneval gegessen.

Warum jedoch diese Butter in der Schweiz Laussalbe heißt, muss uns Robert von lamiacucina erklären.

**Zutaten für 4 kleine Vorratsgläser:**

- 250 g Matjesfilets
- 125 g Butter
- 2–3 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Alles zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.



Nicht zu dünn auftragen!

In kleine Vorratsgläschen geben. Vor dem Servieren unbedingt 1–2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.