

# Schmandheringe

## Zutaten (Angaben für 4 Portionen)

700 ml	Schmand oder saure Sahne
4	Salzheringe
3	große Zwiebeln
1	große Salzgurke
1	saurer Apfel
4	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter

## Zubereitung

### **Tip:**

- Die Salzheringe sollten ca. 12 Stunden gewässert werden, am besten über Nacht
- Der gewürzte Schmand/saure Sahne benötigt 24 Stunden zum durchziehen
- Die fertigen Schmandheringe vor dem Servieren noch einige Stunden durchziehen lassen

### **Tag 1**

Als erstes eine Zwiebel schälen und klein würfeln. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Zwiebelwürfel in den Schmand einrühren, abdecken und ca. 24 Stunden durchziehen lassen.

Eine Schüssel mit Wasser füllen und die Salzheringe hineingeben, abdecken und ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) wässern.

### **Tag 2**

Die Heringe aus dem Wasser nehmen, Kopf und Schwanz abschneiden, entgräten, und in kleine Stücke (fingerdick) schneiden.

Die restlichen Zwiebeln schälen, und in Ringe schneiden. Die Salzgurke klein würfeln, und den Apfel waschen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen, und dann ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Jetzt alle Zutaten in eine Schüssel (mit Deckel), oder wenn vorhanden in einen Steinguttopf schichten:

- Heringsstücke
- Zwiebelscheiben
- Gurkenwürfel
- Apfelwürfel
- Schmand- oder saure Sahne-Sauce

Nach dem Schichten noch ein paar Stunden zugedeckt durchziehen lassen, bevor man die Schmandheringe mit Pellkartoffeln oder einem frischen Brot serviert.

**Guten Appetit!**