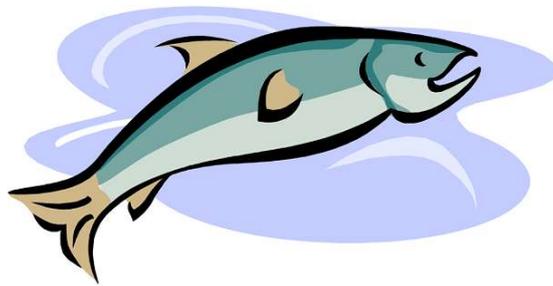


Hering-Rindfleisch-Salat



*Ein Hering liebt' eine Auster
Im kühlen Meeresgrund;
Es war sein Dichten und Trachten
Ein Kuß von ihrem Mund.*

*Die Auster, die war spröde,
Sie blieb in ihrem Haus;
Ob der Hering sang und seufzte,
Sie schaute nicht heraus.*

*Nur eines Tages erschloß sie
Ihr duftig Schalenpaar;
Sie wollt' im Meeresspiegel
Beschauen ihr Antlitz klar.*

*Schnell kam der Hering geschwommen,
Streckt seinen Kopf herein
Und dacht' an einem Kusse
In Ehren sich zu freun!*

*O Harung, armer Harung,
Wie schwer bist du blamiert!
- Sie schloß in Wut die Schalen,
Da war er guillotiniert.*

*Jetzt schwamm sein toter Leichnam
Wehmütig im grünen Meer
Und dacht': „In meinem Leben
Lieb' ich keine Auster mehr!“*

Joseph Victor Scheffel



Der Hering ist ein sehr wichtiger Seefisch mit dem höchsten Nährwert. Er wird das ganze Jahr über im Atlantik, dem Osten des Eismers bis zum Ärmelkanal und auch in der Nord - und Ostsee gefangen.

Im Geschmack gibt es je nach Jahreszeit Unterschiede. Der Herbsthering (Seehering) ist mager und fein-mild im Geschmack. Der Frühjahrshering (Küstenhering) ist fettreicher und kräftig. Der Hering wird auch nach seinem Alter unterschieden.

Es gibt unterschiedliche Varianten der Konservierung: gesalzen (Matjes,) geräuchert oder mariniert (Bismarkhering; Rollmops) Heringen schmecken herzhaft, sind appetit-anregend und sehr bekömmlich.

In früheren Zeiten ein Arme-Leute-Essen hat der Hering mittlerweile in verschiedenster Form und Verarbeitung Eingang in die Küche gefunden.

Zutaten

*6 halbe Heringe (Matjes)
1 Pfd. Rindfleisch
6 Gurken
4-5 Eier
2 große säuerliche Äpfel
2 große Zwiebeln
1 Kl. Glas Mayonnaise
1 B. süße Sahne
1 Kl. Glas Kapern
Dillspitzen
rote Beete*

Zubereitung

Die Heringe in kleine Stücke schneiden.

Das Rindfleisch gar kochen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Die Gurken, Eier, Äpfel und Zwiebeln werden ebenfalls in kleine Stücke geschnitten bzw. gehackt.

Alle Zutaten werden mit der Mayonnaise und der süßen Sahne gemischt. Zur Farbgebung kann rote Beete eingesetzt werden.

Der Salat sollte 24 Std. ziehen.

Zu dem Salat passen sehr gut Pellkartoffeln oder Baguette - und ein kräftiger Weißwein oder Bier.