



## Herings-Röllchen

### Zutaten:

- 4 Heringsfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 100 gr. Haferflocken
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Dijon Senf
- Butter
- 1 Gurke
- Creme Fraiche



### Zubereitung:

Pfanne erhitzen. Kartoffeln waschen und in kleine Scheiben schneiden. Öl in die Pfanne geben und Kartoffeln darin verteilen. Pfeffern und Salzen. Knoblauch pressen und mit in die Pfanne legen.

Filetierte Heringe mit Limette beträufeln, salzen und mit Dijon Senf bestreichen. Heringe eng einrollen und zwei Spieße durchstecken. In der Mitte durchschneiden. Die Kartoffelscheiben in der Pfanne umdrehen. Nochmal einen Klecks Senf auf die Röllchen geben und mit Haferflocken von beiden Seiten marinieren. Die marinierten Röllchen in der Pfanne anbraten und nach einer Zeit umdrehen. Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder fein hobeln.

Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit der anderen Hälfte der Limette beträufeln. Salzen und Pfeffern. Senf und Öl hinzugeben. Sauerrahm oder Cremefraiche auch mit in die Salatschüssel geben. Gurkensalat kurz ziehen lassen und dann auf dem Teller anrichten. Zuerst kleine Kleckse Creme Fraiche auf den Teller verteilen. Darauf die Kartoffelscheiben legen und anschließend die Heringröllchen darauf platzieren. Bei Bedarf noch mit frischen Tomaten garnieren.

Viel Spaß beim Nachmachen und Guten Appetit! :)



**FRANKEN  
FERNSEHEN**