



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Haringinlegrecepten***  
***(Carta2016-Geert)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Brantevikssill (ingelegde Zweedse haring à la Brantevik)**
- 2. Haring in het zuur**
- 3. Haring in sherry, zoetzuur**
- 4. Haring inleggen**
- 5. Haring inleggen (oud Hollandsch)**
- 6. Haring inleggen (Scandinavisch)**
- 7. Ingelegde Zweedse haring**
- 8. Inlagd Sill of ingelegde haring**
- 9. Haring, ingelegd op zijn Zweeds**
- 10. Ouderwetse inmaak haring Rolmops**
- 11. Pekelharing**
- 12. Recept voor zure haring**
- 13. Zelf "Rolmops" maken I**
- 14. Zelf "Rolmops" maken II**
- 15. Zelf haring opleggen**
- 16. Zure haring met knäckebröd**

## Brantevikssill (ingelegde Zweedse haring à la Brantevik)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	www.northerndelight.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

300 g haringfilets

vloeistof:

3,5 dl water

1,5 el zout

1 dl natuurazijn

smaakmakers:

210 g suiker

20 gekneusde witte peperkorrels

20 gekneusde pimentkorrels

1 ui, grof gesneden

1 rode ui, grof gesneden

0,75 el citroenpeper (gemalen kruidenmengsel)

1 laurierblad

1 bos dille, fijngehakt



### **Bereiding**

1. Meng de ingrediënten voor de vloeistof, roer tot dat het zout is opgelost.
2. Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur.
3. Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze uitlekken en snij ze eventueel in stukjes.
4. Leg de haringen om en om met de smaakmakers in een schone, goed afsluitbare glazen pot.
5. Na nog 2 dagen in de koelkast is de haring klaar om van te genieten! De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

## Haring in het zuur

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://weckenonline.eu/recepten/haring-in-het-zuur/">http://weckenonline.eu/recepten/haring-in-het-zuur/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 Rode uien  
1 Wortel  
10 cm Prei  
600 ml Water  
200 ml Azijn  
400 ml Suiker  
1 Laurierblad  
10 Pimentkorrels  
400 gram Haringfilets



### **Bereiding**

1

Schil en snijd de ui in ringen.  
Schil de wortel met een dunschiller en snijd de wortel in reepjes.  
Snijd de prei in kleine ringen.

2

Breng het water met de azijn, suiker, laurier en piment aan de kook.  
Laat het azijnmengsel koud worden.  
Voeg de groenten toe.  
Spoel de haringfilets af en snijd ze in stukken.

3

Neem een weckpot en doe hier de stukken haring in.  
Giet het azijnmengsel met de groenten hierover.  
Laat de haring minimaal 2 dagen in de koelkast rusten.

## Haring in sherry, zoetzuur

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	smakelijkrecept.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 verse haringen  
1 dl sherry  
1/2 dl water  
3 lepels azijn  
3 lepels suiker  
zout  
peper  
gehakte dille  
2 dingesneden uien

### ***Bereiding***

Halveer de haringen zodat er 4 filets zijn.

Roer sherry, water, azijn, suiker, zout en peper door elkaar en giet over de haring.  
Marineer 24 uur in de koelkast.

Opdienen met uiringetjes en dille.

## Haring inleggen

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	www.Trouw.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 kleine haringen  
4 dl water  
4 dl witte wijn  
4 dl ciderazijn  
2 uien  
1 wortel  
1 citroen  
takje tijm  
1 laurierblad  
10-12 korianderkorrels  
zout en zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Het inleggen van haring is een kunst die ook thuis beoefend kan worden.

Hier een recept uit het Noord-Franse Quiberville.

U hebt er vers gevangen, nog niet gezouten haring voor nodig en dat kan wel eens een probleem zijn in Nederland.

Gebruik desnoods filets van andere vette vis als u staat te popelen.

Maak de haringen schoon (schub ze en haal ze leeg, als dat nog niet door uw vishandelaar gedaan is) en leg ze in een pan.

Breng in een andere pan de rest van de ingrediënten aan de kook en laat de marinade 10 minuten zachtjes koken.

Giet de marinade over de haringen en laat alles op zeer laag vuur in ongeveer 5 minuten weer aan de kook komen.

Pas de hoeveelheden als dat nodig is aan, de vis moet helemaal onder staan.

Laat de haringen in de marinade afkoelen en twee dagen staan voordat u ze eet.

## Haring inleggen (oud Hollandsch)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	www.gastronomixs.com/nl/			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 verse haringfilets  
4 dl. natuurazijn  
4 dl. water  
2 blaadjes laurier  
1 theel. korianderkorrels  
1 theel. peperkorrels  
takje verse dragon  
30 gram suiker  
zout



### ***Bereiding***

Een klassieke manier om haring te conserveren.

### ***Werkwijze***

Meng alle ingrediënten voor het zoetzuur met elkaar en breng aan de kook, laat tot de helft reduceren.  
Zout ondertussen de haringfilets licht en laat 30 minuten intrekken.  
Doe het afgekoelde zoetzuur op de haring filets en laat minimaal 2 dagen infuseren.  
Voor een langere houdbaarheid kan de haring nog geweekt worden.  
Voor een goede zuurtegraad dien je minimaal een ph waarde van 5 te hanteren.

### ***Toepassingen***

Als component in een salade of voorgerecht.  
Als onderdeel in een Nederlandse tapasvariant.

## Haring inleggen Scandinavisch

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 verse haringen

grof zout

2 rode uien

2 wortelen

Marinade :

1/2 l witte azijn

1/4 l water

75 gr fijne suiker

1 snuifje zout

1 koffielepel peperkorrels

enkele korianderzaadjes

1 koffielepel geraspte mierik

1 klein stukje geraspte gember

3 laurierblaadjes

### ***Bereiding***

De haringen vanbuiten en vanbinnen met grof zout bestrooien en minstens 3 uur laten staan.

De uien pellen, de wortelen schillen en beide n fijnsnijden.

Het mengsel van azijn en water aan de kook brengen met de voor de marinade opgegeven ingredienten, goed mengen zodat de suiker oplost en laten afkoelen.

De haringen afspoelen en in filets trekken, in een terrine doen afgewisseld met rondjes uien en wortelen.

Overgieten met de marinade tot alle ingredienten bedekt zijn.

Minstens 3 dagen op een koele plaats staan alvorens te serveren.

Opdienen met boterhammen.

Eet smakelijk!!



## Ingelegde Zweedse haring

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.northerndelight.nl">http://www.northerndelight.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

7 haringen (zoute haringen van de supermarkt of visboer)

vloeistof:

350 ml water

1,5 el zout

100 ml natuurazijn

smaakmakers:

300 ml water

170 g suiker

100 ml natuurazijn

1 blaadjes laurier

10 gekneusde korrels piment

2 kleine rode uien

2 kleine wortelen

0,5 prei



### **Bereiding**

Dit is een recept voor een klassiek Zweeds gerecht, die bij bijna alle culinaire hoogtijden van het jaar gegeten wordt (Pasen, midzomer en kerst). Als je inmaakazijn kan vinden is dat nog beter te gebruiken dan gewone natuurazijn.

Maar niet alle winkels verkopen dit.

En natuurazijn werkt ook goed, het is alleen wat zwakker qua azijnsterkte, 5% in plaats van 6%.

Het duurt in ieder geval 4 dagen om de haring te maken, dus begin op tijd :-)

Meng de ingrediënten voor de vloeistof, roer tot dat het zout is opgelost.

Maak de haringfilets schoon en leg ze in de vloeistof. Laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur.

Doe het water, suiker, azijn, laurier en piment in een steelpan. Verwarm het mengsel en laat het eventjes rustig koken tot dat de suiker opgelost is. Roer om de suiker op te lossen. Laat dit mengsel goed afkoelen.

Schil de ui en wortelen. Was de prei en snij het aller donkergroenste van de prei af. Snij de ui in halve dunne ringen en de wortelen in dunne plakjes. Snij ook de prei in dunne ringen.

Haal de haringen uit de vloeistof, spoel ze snel af en laat ze uitlekken. Snij ze in stukjes.

Leg de haringen om en om met de rode ui, wortelen en prei in een schone, goed afsluitbare glazen pot van ongeveer 1 liter. Vul op met de afgekoelde vloeistof.

Na nog 2 dagen in de koelkast is de haring klaar om van te genieten! De haring is in ieder geval 2 weken houdbaar.

## Inlagd Sill of ingelegde haring Haring, ingelegd op zijn Zweeds

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	Copyright © Henie	<a href="http://henie.plazilla.com">http://henie.plazilla.com</a>		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Benodigheden voor het inleggen:

50 cc attiksprit van 12%, ik weet niet welke soort azijn je hier voor moet gebruiken in Nederland, de soort die in Zweden gebruikt wordt is milder dan onze azijn

150 cc water

200 dl suiker

½ gekneusde witte peper

2 gekneusde krydpepper een soort zwarte peper

1 laurierblaadje

5 kruidnagels

Rode ui



### **Bereiding**

Haring, ingelegd op zijn Zweeds.

Haring, hoe leg je haring in, hoe maak je ingelegde haring, hoe eet je ingelegde haring, wat zijn de ingrediënten om haring in te leggen.

Haring, ingelegd op zijn Zweeds. Een overheerlijk recept voor het inleggen van haring, maar ook voor het bakken van haring, heerlijk!

Bereiding van het inleg mengsel:

Kook het water zachtjes met alle ingrediënten tot de suiker is opgelost

Het mengsel laten koelen

Bereiding van de haringen:

Maak de haringen schoon, alles moet eruit

Leg ze helemaal open met het vel naar beneden en leg er dille op, leg de volgend er omgekeerd op

Bakken:

Zout de haringen, maar niet te veel

Maak een mengsel van bloem en paneermeel en haal de haringen hierdoor

Bak de vis in margarine

Ps ook zo zijn ze heerlijk te eten!

Het inleggen:

Leg een laagje haringen in een goed afsluitbare bak

Leg hier rode ui op nu weer een laagje vis en dan weer rode ui

Maak zoveel laagjes als je vis hebt, leg als laatste rode ui erop

Schenk nu het inleg mengsel hierop

Na ongeveer drie a vier dagen zijn de haringen klaar om te eten (grotere haringen iets langer laten

## Inlagd Sill of ingelegde haring Haring, ingelegd op zijn Zweeds

---

staan)

Heerlijk met knäckebröd!

Smaklig Måltid.

## Ouderwetse inmaak haring Rolmops

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.mytaste.nl/click/index/41832050/nederlands-dis.nl">http://www.mytaste.nl/click/index/41832050/nederlands-dis.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

¾ kilo ijle haring ( dus haring die al kuit of hom heeft geschoten)  
2 eetlepels zeezout  
15 augurken  
4/10 liter dragonazijn  
4/10 liter water  
2 laurierblaadjes  
2 uien  
2 eetlepels witte peperkorrels  
Eventueel 2 eetlepels suiker  
( eventueel andere kruiden als 1 eetlepel gekneusde korianderkorrels, 1 theelepel mosterdzaad, 3 pimentkorrels )



### **Bereiding**

Al lang is het gebruikelijk om vis in het zuur in te leggen.  
Een rolmops is een aparte vorm hiervan die onder andere in Nederland veel werd gemaakt.  
Hiervoor gebruikte men haring, die net hom en kuit hadden geschoten en dus te mager waren om als Hollandsche Nieuwe ingelegd te worden.  
Deze haringen werden traditioneel in juni hier gevangen.  
De gefileerde haring werd om een stuk augurk gerold en met uitjes ingemaakt.  
Deze werden ingelegd met een kruidige zoetzure azijn met redelijk veel kruiden als koriander, peperkorrels, mosterdzaad en piment.

Rolmops is vrij eenvoudig thuis te maken.

Snij de haringen aan de buikzijde open en maak ze schoon.  
Snij de kop eraf en snij met een scherp mesje de twee filets van de graat.  
Spoel ze schoon en dep ze vervolgens met keukenpapier droog.  
Wrijf de filets in met zeezout en leg ze strak naast elkaar in een schaal of bak.  
Leg een plankje op de haring en zet hier een gewicht op.  
Zet ze koel zeker een nacht zo weg.

Dep de volgende dag de filets weer droog en rol ze om een stuk augurk op.  
Prik de rolletjes met stokjes vast.

Verhit in een roestvrijstalen pan de water met de azijn, de ui in ringen, laurierblad en peperkorrels. ( wil men zoetzuur moet men nu ook de suiker hierin oplossen).  
Laat 3 minuten inkoken.  
Laat de vloeistof afkoelen.

Leg ede rolmopsen in glazen potten, verdeel de eventuele andere kruiden oer de potten en giet de nog handwarme of lauwe azijnoplossing over de rolmopsen, zodat ze precies onder staan.

## Ouderwetse inmaak haring Rolmops

---

Zet de potten afgesloten koel weg.

Na een halve week zijn de rolmopsen al lekker en zo kan men ze zeker 1 ½ maand goed houden.

Wil je de rolmopsen langer bewaren is het noodzakelijk om ze in de potten te pasteuriseren.

Rolmopsen smaken heerlijk zo bij een boterham, maar men kan ze ook in stukjes gesneden in een bieten-haring salade verwerken.

## Pekelharing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	Tot op de graat - Johan Segers			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten voor 2 personen

3 haringen

3 kg grof zeezout

1 ui, in ringetjes

4 laurierblaadjes

10 takjes verse tijm

40 jeneverbessen

1 geschilde citroen in fijne schijfjes

2,5 dl azijn

2,5 dl witte wijnazijn

2,5 dl witte wijn



### ***Bereiding***

Laat de haringen 24h in grof zeezout pekelen.

Spoel de vissen onder koud stromend water.

Snijdt de haring achter de kop tot op de graat in en snijdt de filets los.

Verwijder de zijgraten.

Leg de groenten en de haring in laagjes.

Maak zo twee lagen en werk af met peper, azijn, witte wijnazijn en witte wijn.

Laat alles 3 dagen marinieren in de koelkast.

Bewaar de haring in gesteriliseerde glazen borden.

## Recept voor zure haring

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.lammertbies.com">http://www.lammertbies.com</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Een inmaakpot van 2 liter  
1 kg zoute haring, nog voorzien van ingewanden en kop  
Blanke azijn  
Water  
1 eetlepel zout  
1 eetlepel suiker  
1 in ringen gesneden ui  
5 laurierblaadjes  
1/2 theelepeltje witte peper  
1/2 theelepeltje dille



### **Bereiding**

Mijn experimenten met het zelf maken van zure haring zijn nu zover gevorderd dat het recept redelijk vast staat.

Op onderstaande foto het actuele resultaat, een stevige grote zure haring die na een kleine week in de pot een smaak heeft die niet meer onder doet voor de in Nederland commercieel verkrijgbare zure haring.

Fileer de haring.

Verwijder de graat en kop en voer die aan de hond. Bij gebrek aan een hond, of wanneer je bang bent dat de graat in zijn keel blijft steken, mag het afval ook gewoon in de vuilnisbak.

Officieel hoort de haring geakaat te worden waarbij de alveesklier blijft zitten.

De enzymen die daar in zitten zorgen voor het rijpen van de haring.

Omdat onze haringen echter gezouten en met kop en kont worden aangevoerd in vaatjes mag er vanuit worden gegaan dat her rijpingsproces al voldoende heeft plaatsgevonden.

Leg de haringen in de inmaakpot en voeg de uiringen en laurierblaadjes toe.

Vul de pot met water en azijn, waarbij de verhouding azijn en water zo moet worden gekozen dat het eindresultaat een oplossing van ca. 4% azijn is.

Voeg het zout, suiker, witte peper en dille toe.

Sluit de inmaakpot af en schud het geheel ca. 1 minuut om het zout en suiker te laten oplossen en om de specerijen te verspreiden.

Plaats de inmaakpot op een koele plek, bijvoorbeeld in de koelkast en laat haar daar een dag of zes staan.

Gedurende de eerste drie dagen moet de inhoud één keer per dag ongeveer een halve minuut geschud worden.

Na een kleine week zijn de haringen klaar voor consumptie.

Met de verhouding azijn en suiker kan de primaire zure smaak geregeld worden. De witte peper verbloemt de standaard wat laffe smaak van vis en het zout zorgt ervoor dat water onttrokken wordt aan de vis waardoor deze steviger wordt.

## Zelf "Rolmops" maken

---

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Belgisch	Type Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 zoute (volle) haringen,  
eetlepel mosterd naar keuze,  
3 dl inmaakazijn,  
3 dl water,  
1 afgestreken eetlepel zout,  
1 ui,  
1 of meer laurierbladeren,  
1 Spaanse peper of meer, halve citroen,  
1 theelepel mosterdzaad of meer,  
1 theelepel zwarte peperkorrels of meer,  
12 augurken,  
touw of houten borrelprikkers.



### ***Bereiding***

Vroeger maakte de huisvrouw zelf haar rolmopsen in, wij kopen ze tegenwoordig eerder in een potje in de super.  
Toch is het leuker om zelf te prutsen, vooral omdat er dan meer kruiden in gaat, waardoor je naar eigen smaak je haringen kunt inleggen.

En zo doe je het:

Laat de haringen gedurende een nacht in ruim water weken, maak ze schoon en snijd er de koppen af. Splijt de haringen van staart tot kop in twee, verwijder de graat, strijk op de binnenkant van iedere haringhelft wat mosterd, leg er een augurk op, rol de haringhelften op en bind ze met een draadje vast, of streek er een houten prikker in.

Leg de rolmops in een fles met een wijde hals en schik er de kruiden en specerijen om, evenals de in plakken gesneden ui en plakjes van de halve citroen zonder de pitjes.

Kook de azijn met zout, laat hem afkoelen en giet deze over de rolmopsen.

Laat een week staan voor te gebruiken; bewaar ze - niet langer dan een maand - op een koele plaats.



## Zelf "Rolmops" maken 1

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.piethuysentruyt.com/zelf-rolmops-maken/">http://www.piethuysentruyt.com/zelf-rolmops-maken/</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***



### ***Bereiding***

Voor een kijker uit Zuid Afrika maakt Piet Huysentruyt zelf een potje lekkere rolmops of pekelharing. Rolmops is niet meer dan een filet van haring waarin je stukjes ui in oprolt en dat je steriliseert in een bouillon die voor de helft uit azijn bestaat.

De ingrediënten voor de bouillon zijn naar eigen smaak en voorkeur, zorg er wel voor dat je alle smaakmakers opkookt in een mengsel van water en azijn in gelijke verhoudingen.

Fileer de haring zelf of vraag het gewoon aan uw visboer.

Neem een sausspannetje en vul met half azijn, half water.

Doe er uw aromaten in zoals peperbolletjes,

redelijk veel mosterdzaad,

een geplet lookteentje, een beetje droge laurierblaadjes, verse tijm en rozemarijn twiggjes, een in schijfjes gesneden kwart van een ajuin en tenslotte een beetje zout (voeg indien gewenst ook selder en wortel toe: maak dus een bouillon). Laat opkoken.

Filler de haring, zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk gaatjes in de filets blijven.

Leg wat stukjes ajuin op de haring filet,

rol op en steek er een prikkertje door (snijd de lange prikker op maat nadat hij in de vis geduwd is).

Vul een steriliseerbokaal met rolmopsen en druk goed aan.

Giet er de kokende bouillon over tot het potje boordevol is.

Lepel wat ui en kruiden van de bouillon zo goed en zo kwaad dat gaat bij in het bokaaltje en giet er verder bouillon bij tot het potje overstroomt.

Neem een handdoek zodat je je vingers niet verbrand, zet een deksel op de steriliseerbokaal, schroef goed dicht en draai het rolmopsbokaaltje om.

## Zelf haring opleggen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	receptenhuis.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

voor 6 tot 8 personen:

12 eetlepels witte azijn

125 ml. water

125 gram suiker

1 tot 1½ pond zoute haring schoongemaakt en in koud water gelegd gedurende 12 uur.

Een stuk mierikswortel geschrapt of 2 eetlepels geconserveerde mierikswortel afgedroogd

1 middelgrote wortel geschild en in dunne plakjes gesneden

2 kleine (liefst rode) uien in dunne plakjes gesneden

2 theelepels hele piment

2 theelepels hele gele mosterdzaden

3 laurierbladen.

### **Bereiding**

Maak de haringen schoon en leg ze in koud water gedurende 12 uur.

Breng de azijn, het water en de suiker aan de kook in een roestvrijstalen steelpan, steeds roerend tot alle suiker is opgelost.

Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.

Was ondertussen de haring onder koud stromend water en snij ze in stukjes van ongeveer 2½ tot 3 cm.

Leg een dunne laag uischijfjes in een glazen pot met een inhoud van 1 liter, met een goed sluitend deksel.

Leg vervolgens op de ui enkele stukjes haring, wortels, en mierikswortel.

Bestrooi dit met piment, mosterdzaad en laurierblad. Herhaal dit tot alle ingredienten zijn gebruikt, in 3 of 4 lagen.

Giet de afgekoelde marinade in de pot tot alles net onder staat.

Sluit de pot zorgvuldig af en koel het geheel gedurende 2 a 3 dagen.

## Zure haring met knäckebröd

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Inmaken / Inleggen	Slank	Nee
Bron	<a href="http://thefatjudge.nl/projecten/zure-haring-met-knackebroed/">http://thefatjudge.nl/projecten/zure-haring-met-knackebroed/</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**



### **Bereiding**

#### Dag 1

Neem 4 schoongemaakte haringen en spoel ze af onder de kraan. Week ze twaalf uur in een bak met water in de koelkast. Ververs het water halverwege een keer.

#### Dag 2

Breng 300 ml inmaakazijn (of witte natuurazijn) aan de kook met 200 g suiker en 400 ml water, roer door tot de suiker opgelost is, haal van het vuur en laat afkoelen. Spoel de haringen af en dep droog met keukenpapier en zet de volgende ingrediënten klaar:

4 rode uien, in ringen

2 kleine winterpenen

stukje mierikswortel van 5 cm, in plakjes of 3 el geraspte mierikswortel uit een potje

2 el zwart mosterdzaad (het recept vraagt om geel mosterdzaad, maar ik had zwart liggen)

12 kruidnagels

6 laurierblaadjes

1 el zwarte en witte peperkorrels

Snij de haringen in stukjes van een centimeter of 2, als je schuin snijdt krijg je een mooie ruitvorm. Begin nu met het vullen van een schone weckpot, die met kokend water nagespoeld is. Doe alle ingrediënten om en om in de pot tot alle haring op is. Als je geen verse mierikswortel kunt vinden, roer dan de geraspte mierikswortel door het azijnmengsel. Helaas krijg je dan minder helder vocht, maar voor de smaak zou het zonde zijn om weg te laten.

Schenk het vocht in de pot, sluit af en zet in de koelkast. Na twee dagen begint de haring op smaak te komen, maar na 5 tot 6 dagen is het pas echt lekker!

#### Dag 7

Op dag zeven is de haring goed op smaak, tijd dus om er knäckebröd bij te maken. Dat vond ik geen gemakkelijk klusje. Het deeg kan nat en kleverig zijn en daardoor moeilijk te bewerken. Maar een brooddeeg dat niet nat is om mee te beginnen is geen goed deeg. Flink kneden is de enige oplossing. Of een pakje knäckebröd kopen, dat kan ook.

Voor dit recept heb je verse gist nodig, dat koop je in blokjes bij de Turkse bakker of kun je vragen aan iedere bakker die zijn eigen brood bakt.

255 g roggemeel

310 g bloem

## Zure haring met knäckebröd

---

25 g verse gist  
1 el honing  
200 ml yoghurt  
400 ml heet water uit de kraan  
en later  
75 – 125 g bloem  
2 el karweizaad  
2 el grof zeezout (bijv. Maldon)

Meng de yoghurt met het warme water, het mengsel moet handwarm (37° C). Los de gist op in een beetje van de warme yoghurt, voeg dan de rest van de yoghurt, de honing en het bloem en de roggemeel toe. Meng goed en dek af met vershoudfolie en laat minstens 6 uur (of een hele nacht) op kamertemperatuur staan).

Strooi wat bloem op je werkvlak en kiep het deeg erop. Kneed de rest van de bloem erdoor. Het deeg mag niet te droog worden, dus voeg niet alles tegelijk toe, je hebt misschien niet alle bloem nodig. Verwarm de oven voor op 225° C. Kneed het deeg net zo lang tot het mooi soepel is geworden. Verdeel het dan in een stuk of 20 gelijke delen. Pak een stukje deeg, voeg een snuf zout en wat karweizaad toe en rol tot een bolletje. Rol de bolletjes stuk voor stuk heel dun uit en prik er met een vork gaatjes in. Leg er zo veel als er passen op een ingevette bakplaat. Bak in 8-10 minuten bruin en knapperig. Laat afkoelen en bak de rest.

Vis tenslotte de haring uit de pot en leg op een plank of serveerschaal. Leg er een stapeltje knäckebröd en een klodder zure room met dille naast.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

