

Gabelbissen – *Kräuter-Mian* – www.Mian.Berlin

Gewürzmischung

Mian Eigenmischung mit besten Rohzutaten

Verwendung: zum Zubereiten von Fischhäppchen (Anchose) aus enthäutetem Heringsfilet/ Matjes und für Marinaden und Aspiks, zum Einlegen für Fisch

Zutaten: Senf, Pfeffer, Zwiebel, Ingwer, Estragon, Koriandersaat, Piment, Dillsaat, Lorbeer, Wacholderbeeren, Nelken, Petersilie

Rezept:

Gabelbissen selber zubereiten? Das ist keine Zauberei und sogar recht einfach:

- **Heringsfilets oder optimal Matjesfilets** (Matjes ist besonders behandelte, milder Hering) beim Händler des Vertrauens einkaufen. (Heringsfilets sollten über Nacht (8h) in Milch eingelegt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Matjes kann kurz (ca. 1h) in Mineralwasser oder Milch eingelegt verwendet werden)
- **Der Sud:** (für ca. 250 g Filets und ca. 250 ml Flüssigkeit) 150 ml milden Essig (10-15%) , mit 100 ml Wasser auffüllen, mit 25 g **Gabelbissen-Gewürz** und nach Geschmack 1-2 gestrichenen Esslöffeln Zucker (etwas Zucker ist nötig, damit die Säure etwas ausgeglichen wird) bis kurz vor dem Aufkochen erhitzen... (**max. 80 Grad**).
- **Empfehlung:** Die Gewürzmischung vor der Verwendung frisch anmörsern.
- Die Filets in **mundgerechte Stücke** schneiden, in eine flache Schale oder einen Beutel geben und **mit dem abgekühlten (kalten) Sud komplett übergießen**. Den Beutel gut verschließen oder die Schale gut abdecken und dann mindestens über Nacht, besser 24 h ziehen lassen.
- **Die Filets können jetzt aus dem Sud** und mit Schmand, Sauerrahm, Yoghurt, Dillspitzen ect. nach belieben verfeinert werden

Guten Appetit :)