

Vorwort	4
Was ist was?.....	5
Was ist was beim geräucherten Hering?	6
Matjes	7
Der Salzhering	10
Bückling	
Bücklingsrogen mit Rührei	14
Bornholmer Sonne	17
Grüne Heringe	
Hering in Aspik	21
Frischer Brathering	22
Heringsülze aus Brathering	24
Schneller Spießfisch vom Grill	27
Gegrillte Zebraheringe	28
Gegrillter Hering in der Folientasche	31
Matjes	
Mariniertes	
Holländisches Matjesfilet	35
Gebratener Holländischer Matjes	36
Verschiedene Soßen	
für Hollandmatjes	38
Danziger Heringsröllchen	40
Schwedischer Heringssalat	43
Matjessalat von der Nordseeküste	44

<i>Matjes im Rote-Bete-Julienne-Nest...</i>	47
<i>Sild in Tomatensoße</i>	49
<i>Take one oder:</i>	
<i>Das Katerfrühstück in Grün</i>	50

Salzheringe

<i>Eingelegter Salzhering</i>	55
<i>Eingelegter Salzhering (laktosefrei) ..</i>	56
<i>Bismarck-Hering und Rollmops.....</i>	59
<i>Schwedischer Graved Sild</i>	61
<i>Luxemburger Heringssalat.....</i>	62
<i>Norddeutscher Heringssalat</i>	65
<i>Smetana-Hering aus dem Memelland</i>	66
<i>Hering unter'm Pelzmantel.....</i>	69

Heringsfilet

<i>Gebratene Heringsfrikadellen</i>	73
<i>Dänischer Honighering - süß-sauer.....</i>	74
<i>Calenberger Heringstopf.....</i>	77
<i>Eingelegter Brathering</i>	78
<i>Heringsfilethappen</i>	
<i>in Paprika-Curry-Ananas-Soße</i>	81
<i>Räucherheringsfilet.....</i>	82
<i>Kronsild</i>	83
<i>Heringshappen in Tomatensoße.....</i>	85
<i>Preiselbeer-Meerrettich-Sahnesoße...</i>	86

<i>Ach so - da war noch was</i>	88
<i>Vielen Dank an.....</i>	89