

Heringsalat

Fisch-Gerichte » Herings-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 6 eingelegte Heringsfilet(s)
- » 2 Saure Gurken
- » 2 Schalotte(n)
- » 1 säuerl. Apfel/Äpfel
- » Zitronensaft
- » 150g Saure Sahne
- » 100g Joghurt (natur)
- » 2TL Meerrettich
- » 4EL Weißwein-Essig
- » Salz & Pfeffer
- » 4EL Öl
- » 2EL Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Heringsfilets abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben teilen. Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.

2. Apfel waschen, trockentupfen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Fruchtfleisch quer in Scheibchen schneiden. Mit 1EL Zitronensaft beträufeln.

3. Saure Sahne mit Joghurt, Meerrettich und Essig verrühren. Mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß das Öl unterschlagen. Heringe, Gurken, Schalotten, Apfel mit dem Dressing vermengen. Zugedeckt einige Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Den Heringsalat in vier Gläsern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und nach Wunsch mit Zwiebelringen garniert servieren.

Dazu schmeckt Bauernmischbrot.

Nährwerte: 630kcal/E41g/F59g/KH7g pro Person

angelegt am: 18.09.2002

Rezept-Nr: 164

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke