

Rezept

Milder Heringsalat

Ein Rezept von Milder Heringsalat, am 17.04.2024

Zutaten

2 Matjesfilets	200 g Kartoffeln
1 kleine gekochte Rote Bete (50 g)	2 Äpfel
2 Gewürzgurken	200 g Magermilchjoghurt (0,1 % Fett)
1 EL Walnussöl	Jodsalz
Pfeffer	gemahlener Anis
1/2 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Matjes ca. 2 Std. wässern. Herausnehmen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser zugedeckt 20 Min. kochen. Abgießen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit den Gewürzgurken in Würfel schneiden.
3. Den Joghurt mit Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Anis würzen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.
4. Die Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Matjes, Kartoffel-, Rote-Bete-, Apfel- und Gurkenwürfel, Dressing und Schnittlauch mischen.