

Rezept

Herings-Häckerle

Ein Rezept von Herings-Häckerle, am 09.06.2026

Zutaten

4 große Matjesfilets (à 65 g)	1 milde weiße Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop, Gala)
2 TL Zitronensaft	2 kleine Gewürzgurken
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Öl
1 EL gehackte Petersilie	Salz
Pfeffer	4 Scheiben Vollkornbrot
1 hart gekochtes Ei	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Matjesfilets trocken tupfen und feinstückig hacken, in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel schälen, die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Beides fein hacken und untermischen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel klein würfeln, mit Zitronensaft vermischen und zu den Matjes geben.
2. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und hacken. Mit Senf, Öl und Petersilie unter das Herings-Häckerle mischen. Vorsichtig mit Salz, kräftig mit Pfeffer abschmecken.
3. Die Brotscheiben nach Belieben rund ausstechen, die Heringsmischung daraufhäufen. Das Ei pellen, in Scheiben schneiden und das Häckerle damit garnieren.