

## Rezept

# Heringsalat mit Äpfeln

Ein Rezept von Heringsalat mit Äpfeln, am 10.05.2026

## Zutaten

<b>6-7</b> Matjes-Doppelfilets (je ca. 100 g, ohne Gräten)	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>2</b> Essiggurken	<b>2</b> säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
<b>1 1/2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	<b>2</b> gegarte Rote Beten (vakuumverpackt, ca. 300 g)
<b>1 EL</b> Kapern	<b>50 g</b> Naturjoghurt
<b>200 g</b> Schmand	<b>5 EL</b> Sahne
<b>1 TL</b> scharfer Senf	<b>4 EL</b> Weißweinessig
Salz	Pfeffer
Zucker	<b>1/2 Bund</b> Dill

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Die Matjesfilets trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, die Schwänze wegschneiden. Die Zwiebel schälen und wie die Gurken in kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel längs halbieren, dann quer in schmale Scheibchen schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Die Roten Beten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Kapern ganz fein hacken.
2. Für die Marinade den Joghurt mit Schmand, Sahne, Senf und Essig verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Marinade in einer Schüssel mischen und zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Vorm Servieren den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Den Salat durchmischen, eventuell nochmals nachwürzen und den Dill unterheben. Fein dazu: dunkles Brot oder Schwarzbrot.