

Rezept

# Heringsalat mit Gurken und Schnittlauch

Ein Rezept von Heringsalat mit Gurken und Schnittlauch, am 03.05.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Matjes oder Salzheringe	<b>1/2</b> Salatgurke
<b>1 Stange</b> Staudensellerie	<b>1</b> säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	<b>250 g</b> Magerquark
<b>150 g</b> Crème fraîche	<b>50 ml</b> Milch
<b>3 EL</b> Kräuternessig	<b>1 EL</b> Zucker
Salz	weißer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Den Matjes entgräten (Salzheringe wässern!) und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Quark, Crème fraîche, Milch, Essig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch, die Gurke, den Schnittlauch und den Apfel unterrühren und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Oder nach Belieben den Salat und das Dressing getrennt servieren und bei Tisch mischen. Dazu passen Pellkartoffeln oder Roggenmischbrot.