

Rezept

Heringsssalat mit Roter Bete

Ein Rezept von Heringsssalat mit Roter Bete, am 14.04.2026

Zutaten

2 Matjesfilets (ca. 120 g)	1 kleine Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)
1 Schalotte	1 kleiner Apfel
2 EL Schmant	3 EL Joghurt
1/3 TL Dijon-Senf	1 TL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
Zucker	2 Stängel Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Matjes kalt abbrausen, gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden (am besten mit Plastik-Handschuhen arbeiten – Rote Bete färbt!). Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.
2. Schmant, Joghurt, Senf und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie 2-3 Prisen Zucker würzen. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Creme rühren. Die Schmantcreme mit den übrigen Zutaten mischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen.