

Rezept

# Milder Heringsalat

Ein Rezept von Milder Heringsalat, am 09.09.2024

## Zutaten

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