

Rheinischer Heringstipp

Zutaten | 4 Portionen

150 g	rote Zwiebeln
125 g	Gewürzgurken
1	Apfel
1 Bund	Dill
250 g	Bismarckherings-Filets im Glas
150 g	Creme fraiche
150 g	saure Sahne
1 TL	Meerrettich aus dem Glas
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Rote Zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Gurken längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Apfel waschen, putzen, achteln und in kleine Stücke schneiden.
- Dill waschen, putzen und fein hacken.
- Heringsfilets abtropfen und in 2 cm breite Stücke schneiden.
- Creme fraiche, saure Sahne, Meerrettich und Senf verrühren.
- Hering, Apfelstück und Zwiebelringe dazu geben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Tipp:

Zum rheinischen Heringstipp schmecken Pellkartoffeln oder kräftiges Schwarzbrot.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 220 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
170 kcal	14 g	4,31 g	6 g	49,2 mg