

Roter Heringssalat

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|--------|---|
| 600 g | Bismarckhering, Filets frisch oder aus dem Glas |
| 1 Glas | Gewürzgurken |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 2 | Rote Bete, frisch oder eingelegt |
| 1 | Äpfel |
| 100 ml | Gurkenwasser |
| 400 g | Crème fraîche |
| | Salz |

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Den Fisch abspülen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Die Gurken abtropfen lassen und das Gurkenwasser auffangen. Gurken in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
- Rote Bete putzen, schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen und in feine Würfel schneiden. Oder eingelegte Rote Bete abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
- Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
- Heringsstücke, Gurken, Zwiebeln, Rote Bete und Äpfel mit dem Gurkenwasser und Crème fraîche vermengen.
- Dazu schmeckt herzhaftes Schwarzbrot oder Pumpernickel mit Butter.

Tipp:

Wer dem Heringssalat einen weihnachtlichen Touch verleihen möchte, kann Walnüsse und Cranberries hinzufügen. Der Salat lässt sich prima vorbereiten und schmeckt besonders gut, wenn er ein bis zwei Tage gut gekühlt durchgezogen ist.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion 389 g

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 682 kcal | 51.3 g | 23 g | 29 g | 170 mg |