

Heringsssalat

Zutaten | 6 Portionen

6 - 8	Matjesfilets
150 g	gekochtes Rindfleisch oder Kalbfleisch
2	Gewürzgurken
350 g	gekochte, gepellte Kartoffeln
2	säuerliche Äpfel, z.B. Boskop
4	hartgekochte Eier
250 g	Rote Bete, vakuumiert oder aus dem Glas
200 g	Sellerie, aus dem Glas
40 g	Walnusskerne
Für die Sauce:	
5 EL	Mayonnaise
2 Becher	Saure Sahne
5 EL	Essig
2 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
2	Zwiebeln
1 Glas	Kapern

Zubereitungszeit: 40 Min., Kühlzeit: 1 Tag oder über Nacht

Zubereitung:

- Matjesfilets entgräten, 1 bis 2 Stunden wässern und abtrocknen. Die Filets in kleine Würfel schneiden.
- Gekochtes Rind- oder Kalbfleisch, Gewürzgurken und gekochte Kartoffeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein schneiden.
- 4 hart gekochte Eier pellen, Rote Bete und Sellerie abgießen und alles klein würfeln.
- 40 g Walnusskerne grob hacken.
- Für die Salatsauce Mayonnaise mit saure Sahne, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in die Sauce rühren.
- Kapern abgießen und ebenfalls zur Sauce geben.
- Alle Zutaten gut mit der Sauce vermengen und den Salat zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag lang durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal durchmischen und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 408,3 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
576 kcal	41,5 g	30,8 g	21,2 g	172 mg