

Heringsalat

Zutaten

200 g Heringsfilet mariniert, filetiert
Marinade zum verfeinern aufheben.
120 g Apfel geschält, entkernt
150 g Kartoffeln gekocht, geschält
80 g Essiggurken
120 g griechischer Joghurt
(ist etwas dicker als herkömmlicher Joghurt und fettärmer als Majonäse)
60 g Zwiebel fein gehackt
1 EL Dill gehackt, frisch
4 EL Sauerrahm
4 Kapern gehackt
2 Sardellenringe gehackt
Salz, Pfeffer weiß, Estragonsenf

Zubereitung:

Äpfel; Kartoffel und Gurken in ca. 5 mm große Würfeln schneiden. Heringsfilet in ca. 2-3 cm große Stücke teilen. Alle Zutaten mit Joghurt und Sauerrahm vermengen. Mit Heringsmarinade ev. verdünnen.

Kapern, Sardellen, Zwiebel und Gewürze begeben. Gut vermengen. Zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Als Garnitur: Eischeiben, Zitronenspalten, Dill. Gekochter Kartoffel.

Dr. VODDER AKADEMIE



www.wittlinger-therapiezentrum.com