

## 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](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)