

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 05.03.2019

Heringssalat mit roter Bete

Für 4 Personen

Zutaten

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend (klein, z. B. Drillinge)
 Salz
 500 g Heringsfilets (eingelegt)
 2 Zwiebeln
 2 Äpfel (säuerlich, z. B. Elstar)
 0,5 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon
 4 Rote Bete (vorgegart)
 6 Gewürzgurken (inkl. etwas Gurkenwasser)
 100 g Schmand
 100 g Joghurt
 50 g Mayonnaise
 1 EL Balsamessig (oder anderer heller Essig)
 Pfeffer
 Honig
 1 Bund Dill



Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich abbrausen und dabei abbürsten.
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
3. Heringsfilets in quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
4. Zwiebeln abziehen halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
5. Äpfel abbrausen, trockenreiben, nach Belieben schälen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
6. Rote Bete halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gurken fein würfeln.
7. Schmand, Joghurt, Mayonnaise, Essig, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und etwas Honig verrühren und mit etwas Gurkenwasser abschmecken.
8. Dill abbrausen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen.
9. Heringsfilets, Äpfel, Rote Bete und Gurken mischen und mit Zwiebeln auf Tellern anrichten. Die Soße darüber träufeln und mit Dill bestreuen. Mit Pellkartoffeln servieren.

Tipp: Die Zutaten nach Belieben kleiner schneiden. Mit der Soße mischen und evtl. ca. 20 Minuten marinieren lassen. Dann mit den Pellkartoffeln servieren. Dazu passt auch Bauernbrot