

**Christian Henze**  
**Heringssalat auf Knuspertoast**

**Donnerstag, 29. September 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimalküche, Feine Küche

### Zutaten:

Für den Salat:

100 g	Karotte
etwas	Salz
150 g	grüne Bohnen
80 g	Rucola
1	rote Zwiebel
12	Kirschtomaten
4 Stängel	Basilikum
½	Knoblauchzehe
3 EL	Obstessig
3 EL	trockener Wermut
1 Prise	Zucker
7 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Matjesfilets

Für den Toast:

3 EL	Butter
8	Toastbrot-Scheiben
2 Zweige	Rosmarin

Für den Dip

1	Frühlingszwiebel
100 g	Crème fraîche
100 g	Quark
3 EL	Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
1 TL	scharfer Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Zucker

### Zubereitung:

1. Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.
4. Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Rucola abrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
6. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
7. Kirschtomaten waschen.



8. Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.
9. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.
10. Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.
12. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.
13. Rosmarinzwige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
14. Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.
15. Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.
17. Die warmen Toastbrotscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

**Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ**  
**38 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 52 g Fett**