

Heringsalat mit Pellkartoffeln

aus „Hausmannskost“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-64131-3



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zeit zum Durchziehen: 1 Stunde

Pro Portion: 507 kcal • 16,8 g Fett
47,3 g KH • 29,8 % kcal aus Fett

Zutaten

400 g Heringsfilet
3 Zwiebeln
1 großer Apfel
100 g Cornichons
5 Scheiben Rote Bete (Glas)
2 Scheiben gekochter Schinken ohne Fettrand
250 g Magerquark
1 EL Mineralwasser
150 g Joghurt (1,5% F.)
1-2 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
½ Bund Schnittlauch
1 kg frisch gekochte Pellkartoffeln

Zubereitung

1. Die Heringsfilets in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen, den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln, Apfel, Cornichons, Rote Bete und Schinken würfeln und alles mit den Heringsstreifen vermengen.
2. Den Quark mit dem Mineralwasser und dem Joghurt verrühren, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Quarkmarinade über die Salatzutaten geben, alles vermischen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
3. Den Heringssalat mit Schnittlauchröllchen garnieren und mit den Pellkartoffeln servieren.