

Leichter Heringsalat für 3-4 Pers.

Zutaten:

3 Heringfilets samt Kraut
200 g Kartoffeln
1 kleine gekochte Rote Rübe, ca. 150 g
2 Äpfel
2 Essiggurkerln
300 g Joghurt 0,1-1% Fett
1 EL Walnussöl oder Omega-3-Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Prise Anis, wer mag
1/3 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in reichlich Wasser weich kochen, abtropfen und auskühlen lassen. Die Rote Rübe abtropfen lassen und würfelig schneiden.

Die Heringfilets abtropfen lassen, wenn nötig Gräten entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Gurkerln und Äpfel. Kraut etwas zerkleinern. Sind die Kartoffeln ausgekühlt, schälen und in würfelig schneiden.

Das Joghurt mit dem Öl sehr gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den gewaschenen und trocken getupften Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls unterheben. Nun alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und, falls notwendig, nochmals abschmecken.

Schmeckt besonders gut gemeinsam mit einem Kornweckerl oder Kornbaguette.