REGIONAL genießen

So wird's g'macht

Heringssalat mit roter Bete

Zutaten für 4 Personen:
500 g Matjesfilet
2 Kartoffeln
2 Eier
1 Zwiebel
1 Apfel
2 rote Bete
3 Gewürzgurken
100 g Naturjoghurt
50 g Mayonnaise
Salz
Pfeffer
Zitrone
eventuell 1 Prise Zucker

Kartoffeln weichkochen, abschrecken und schälen, dann in 0,5 cm große Würfel schneiden. Eier ca. 10-12 Minuten kochen und abpellen.
Zwiebel schälen und in Würfel oder feine Ringe schneiden.
Apfel zerteilen und das Kerngehäuse entfernen, die Stücke in Würfel schneiden, ebenso die rote Bete und die Gewürzgurken würfeln.

Matjes in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermengen und mit Zitronensaft abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen und servieren.
Tipp: Der Salat kann auch gut schon am Tag vorher vorbereitet werden und über Nacht durchziehen.