

Superfood-Heringsalat

Menge für 2 Portionen

100 g Hering eingelegt/Russen (Abtropfgewicht)
1 Apfel
2 kleine gekochte Kartoffel
140 g vorgegarte rote Rübe/rote Bete
1 kleine rote Zwiebel
2-3 Essiggurkerl/Gewürzgurken
2 TL Kapern
1 Stange Stangensellerie/Bleichsellerie
(kann auch weggelassen werden)
½ Dose dampfgegarnte Wachtelbohnen (Dose) = abgetropft 140 g
400 g fettarmes Joghurt
Pfeffer, Dill

Unser Tipp: Heringsalat gewinnt, wenn er gut durchziehen kann. Dieser Salat lässt sich daher schon am Vortag zubereiten und kann zur Arbeit mitgenommen werden.

Hering entgräten und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen (und ev. schälen). Apfel, gekochte und geschälte Kartoffel und rote Rübe grob würfeln. Rote Zwiebel, Essiggurkerl und Kapern fein würfeln bzw. hacken. Stangesellerie waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen abseihen und unter fließendem Wasser waschen.

Alle Zutaten mischen, Joghurt zugeben und mit Pfeffer, und Dill abschmecken. Der Hering ist bereits sehr salzig. Zusätzliches Salz ist daher kaum nötig. Ziehen lassen und mit Brot genießen.

