Matjes-Heringssalat mit Äpfeln und Meerrettich-Dressing

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Fenchel	200 g
Äpfel, grün	2 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Matjesfilets	300 g
Frischkäse, natur	100 g
Joghurt, natur	100 g
Milch	2 EL
Sahnemeerrettich	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Fenchel waschen, Grün beiseitelegen, Strunk entfernen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit Fenchelgrün hacken. Matjesfilets bei Bedarf wässern, damit sie nicht zu salzig schmecken, und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden.

2. In einer Schüssel Frischkäse mit Joghurt, Milch und Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Matjesfilets, Frühlingszwiebeln, Fenchel und Äpfel mit der Frischkäsecreme vermischen. Vor dem Servieren am besten 1 Std. ziehen lassen. Matjes-Heringssalat mit Äpfeln und Meerrettich-Dressing mit Fenchelgrün und Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g