



Nordischer Heringssalat mit Roter Bete

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Gewürzgurken	100 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Matjesfilets	300 g
Äpfel, rot	2 St.
Dill, frisch	20 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Senf	2 TL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20–25 Min. weich garen.
2. Inzwischen Gewürzgurken abtropfen lassen, Abtropfwasser auffangen und würfeln. Rote Bete ebenfalls abgießen und würfeln. Matjes abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen und würfeln.
4. Währenddessen in einer Schüssel Zwiebelwürfel mit 5 EL Gurkenwasser, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill verrühren. Sonnenblumenöl unterschlagen, mit den Salatzutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g