

Salat Rezepte

Apfel Salat Mit Hering Und Meerrettich Dressing

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse, Obst, Pikant, Herzhaft

8	Heringsfilet in Öl	220 g	Rote Bete
	Pfeffer	1	Essl. Dill; gehackt
2	kleine Zwiebeln	100 g	Crème fraîche
1	Apfel	5	Essl. Saure Sahne; evtl. mehr
	Zitronensaft	2	Essl. Sahnemeerrettich

Heringsfilets gut abtropfen lassen und schräg in 2 cm breite Stücke teilen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden.

Apfel putzen, vierteln, in dünne Spalten teilen, mit Zitronensaft beträufeln.

Rote Bete (aus dem Glas) halbieren oder vierteln, mit Fisch, Zwiebeln und Dill vermischen.

Crème fraîche mit Sauerrahm und Meerrettich glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, unter den Salat ziehen.

Zuletzt Apfelspalten locker unterheben und mit Dill dekorieren.

Zubereitung Zeit. ca. 20 Minuten - Pro Portion: 430 Kalorien