

# Rezept Heringssalat

Dieser Salat ist nicht nur als „Kater-Frühstück“ empfehlenswert.

## Zutaten:

2 Eier  
4 Matjesfilets  
 $\frac{1}{2}$  l Mineralwasser  
2 Pellkartoffeln ohne Schale  
200 g Kalbsbraten-Aufschnitt  
2 kleine säuerliche Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
2 Gewürzgurken  
100 g eingelegte Rote Bete  
1-2 EL Weißweinessig  
1 EL Öl  
frisch gemahlener Pfeffer  
50 g Mayonnaise

## Zubereitung:

Für den Heringssalat werden die Fischfilets zunächst für ca. 10 min in Mineralwasser gelegt, dadurch werden sie schön mild. In der Zwischenzeit die Eier hartkochen, abschrecken und pellen.

Nun die Matjesfilets aus dem Mineralwasser nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pellkartoffeln und den Kalbsbraten-Aufschnitt grob würfeln.

Die Äpfel jetzt noch mit dem Apfelausstecher entkernen, schälen und in Spalten schneiden (wer keinen Apfelausstecher zur Hand hat, kann diese natürlich auch auf herkömmliche Art und Weise entkernen). Anschließend noch die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, dadurch werden sie nicht braun.

Die Gurken, die Eier und die Rote Bete fein würfeln.

Alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel füllen, mit Essig und Öl vermengen und mit Pfeffer würzen. Zum Schluss wird noch vorsichtig die Mayonnaise untergehoben.

So zubereitet muss der Heringssalat im Kühlschrank noch ca. 2-3 Stunden durchziehen.

Wer im Übrigen keine Rote Beete mag, kann diese auch weglassen, sie dient in erster Linie dazu, den Salat farblich noch aufzuwerten.

Als Getränk eignet sich, egal mit oder ohne Rote Beete, auf jeden Fall ein kühles Bier.

*Zurück zu den Salatrezepten*

*Zurück zu den Regionalen Rezepten*

*Zurück zu den Fischrezepten*