

# Rezepte Heringsalat, rot

## Zutaten:

6 Salzheringfilets oder Bismarkheringfilets oder Matjesfilets oder eine Mischung deren  
1 – 2 weiße Zwiebeln  
2 Äpfel der Sorte Boskoop  
2 – 3 Gewürzgurken  
1 abgekochte, rote Beete  
250 – 300 g abgekochte, festkochende Kartoffeln (Typ Sieglinde, Bamberger)  
200 g kaltes, gekochtes Rindfleisch aus der Resteverwertung  
0,2 l Crème Fraîche oder Crème Double  
Mayonnaise (aus ca. 0,15 l Erdnussöl oder Sonnenblumenöl)  
1 Zitrone  
1 Pr Zucker  
Salz, frisch gemahlener, weißer Pfeffer

## Zubereitung:

Salzheringe und Matjes für ca. 3 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser legen und mehrmals das Wasser erneuern und danach mit Küchenpapier Trockentupfen. Der Salzgehalt soll somit reduziert werden.

Die rote Beete abkochen, schälen und würfeln.

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln abkochen, pellen und würfeln.

Die Bismarckheringe abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen.  
Die Mayonnaise bereiten.

Die Marinade bereiten aus Sahne, Mayonnaise, Zitrone und Gewürze.

Die restlichen Zutaten würfeln, ebenso die Heringe.

Alle Zutaten nun in einer Schale miteinander gut vermengen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

*Zurück zu den Salatrezepten*

*Zurück zu den Fischrezepten*