

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Heringsalat mit Roter Bete

Zutaten:	Zubereitung:
350 g gekochte Rote Bete 1 kleiner Apfel (Elstar, Jonagold...) 1 Zwiebel 2 hartgekochte Eier 3 Essiggurken 8 Matjes Filets	Klein würfeln. Entkernen, klein würfeln. Schälen, fein würfeln. Pellen, fein würfeln. Fein würfeln. Klein würfeln, zu den restlichen Zutaten geben.
Marinade herstellen:	
200 g Saure Sahne 1 EL Öl 1 EL Apfel- Essig 1 TL Zucker 1 TL Senf, mittelscharf Salz, Pfeffer nach Geschmack 1-2 TL getrockneter Dill	Marinade verrühren und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Salat im Kühlschrank kurz durchziehen lassen
Der Salat schmeckt zu frischem Brot, eignet sich aber auch als leichtes Mittagessen zusammen mit Pellkartoffeln.	

