

Nah&Frisch

Professional

Roter Heringssalat

Hauptspeise

Eier

Fischgerichte

Glutenfrei

Kalte Küche

Low Carb



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Eier würfeln. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend würfeln. Rote Rüben ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Fischfilets abtupfen und in Streifen schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Sauerrahm und Joghurt zugeben und unterrühren.

Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

ZUTATEN

10 Heringsfilets

2 säuerliche Äpfel

6 hart gekochte Eier

500 g gekochte Rote Rüben

2 kleine Zwiebeln

250 g Sauerrahm

250 g Joghurt

Zitronensaft

Salz

Pfeffer