

Roter Heringssalat mit Pellkartoffeln



Für 2 Personen

- 6 mittelgroße festkochende Kartoffeln (circa 500 g)
- 1 Packung eingelegter Hering mit Zwiebeln in Kräutersud (Einwaage: 175 g)
- 2 Kugeln rote Bete (vorgekocht)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Gewürzgurken (aus dem Glas)
- 1 kleiner Apfel
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Dill

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser je nach Größe 20 bis 25 Minuten kochen.
2. Hering abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete, wenn nötig, abziehen und fein würfeln. Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden. Gurken würfeln. Apfel entkernen und ebenfalls würfeln.
3. In einer Schüssel für das Dressing Joghurt und Mayonnaise mit Salz und Pfeffer verquirlen. Nach Belieben etwas Gurkenwasser hinzufügen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter das Dressing rühren. Vorbereitete Zutaten in das Dressing geben und alles gut vermischen.
4. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Pellen und zum Heringssalat servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 505 kcal

Kohlenhydrate: 50 g (entspricht 5 KE)

Davon Zucker: 16,5 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 22 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 6,7 g

Ballaststoffe: 10 g

Tipp

Seefisch wie Hering liefert wertvolle Fettsäuren und darf 1- bis 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.