



## Bunter Heringssalat

Nicht nur zu Aschermittwoch - auch an allen anderen Tagen schmeckt dieser herzhafteste Salat vorzüglich. Empfehlenswert auch für Kater - **leiden nichts** für Katzen.



2 - 4 Portionen

### ZUTATEN:

2	Salzheringe (alternativ 4 Matjesfilets)
125 g	Kartoffeln (fest kochend)
1	säuerlicher Apfel (z.B. Boskoop)
50 g	Gewürzgurke
100 g	Rote Beete
1 - 2	Schalotte(n)
½	Zitrone (Saft)

### MARINADE:

50 ml	Gemüsefond
2 - 3 EL	Dillessig (ersatzweise Weißweinessig)
3 EL	Pflanzenöl
1/2 TL	Zucker
1 Msp.	Ingwerpulver
1 EL	mittelscharfer Senf
½ Bund	Dill (grob gehackt)
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### DES WEITERN:

1 - 2	Ei(er) (hart gekocht)
	Dillspitzen, Schnittlauch und Cocktail-Tomaten zur Garnitur

VORBEMERKUNG: Bei rustikalen Traditionsrezepten vom Hering bietet sich statt des feineren Matjes oft der ältere profane Bruder Salzhering an, der heutzutage leider meist viel zu wenig geschätzt wird.

**2** VORBEREITUNG: Salzheringe waschen, in eine Schüssel geben und in reichlich Wasser 12 Stunden wässern. (Bei Matjes entfällt dies.) Wasser einmal wechseln. - Für die Rote Beete Backofen auf 200°C verheizen, entsprechende Menge Beete waschen, in Alu-Folie einwickeln und im vorgeheizten Ofen 1 Stunde garen. (So bleiben alle Aroma- und Nährstoffe am besten erhalten). Danach auswickeln, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. - Kartoffeln mit Schale entsprechend ihrer Größe etwa 20 Minuten gar kochen, dann abdämpfen und pellen.

**3** ZUBEREITUNG DES SALATES: Die gewässerten Salzheringe aus dem Wasser nehmen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Mittelgräten heraus ziehen, Heringe zu Filets halbieren und mit einem sehr scharfen Messer die Haut abziehen. - Bei Matjes entfällt natürlich letzteres.

**4** Die Heringsfilets in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Äpfel, Kartoffeln, Gewürzgurke und Rote Beete in etwa 8 mm große Würfel (Macédoine). Apfelwürfel mit Zitronensaft marinieren. Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

**5** MARINADE: Alle aufgeführten Zutaten miteinander mit dem Schneebesen verschlagen und über den Salat geben. Alles gut unterheben. Den Heringssalat mindestens 2 Stunden gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und evtl. noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.