

Heringssalat





Bei uns wird am Aschermittwoch traditionell kein Fleisch gegessen, früher ist es mir öfters passiert, dass ich an diesen Tag keine Nahrung gebraucht habe. Schuld war der Faschingsdienstag, da gibt es in unserer Firma für die Kunden immer Liptauerbrote und alkoholische Getränke. Da gehört es sich, dass man auch mit den Kunden das ein oder andere Gläschen mittrinkt, denn Rest könnt ihr euch denken. Am Tag danach haben wir uns in den letzten Jahren fast immer einen Heringssalat vom Fleischhauer geholt, der schmeckt nach einem alkohollastigen Tag besonders gut und außerdem ist er fleischlos. Darum habe ich heuer vorab schon einen selber ausprobiert und nach anfänglicher Skepsis hatte er doch alle vorzüglich geschmeckt.

Heringssalat:

ca 450 g Matjesfilets

1 Stange Lauch

2 kleine Äpfel (vorzugsweise rotschalige)

150 g Sauerrahm (saure Sahne)

150 g Joghurt

100 g Mayonnaise

2 Essl. Apfelessig

1 Spritzer Zitronensaft

Salz

Pfeffer

evtl. Zucker

Dille

Zubereitung:

Filets abspülen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch reinigen und in Ringe schneiden. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und samt Schale in Würfeln schneiden, wer keine Schale mag kann sie schälen. Für das Dressing den Sauerrahm, Mayonnaise, Joghurt, Apfelessig und den Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken und zu den Salatzutaten geben und durchmischen. Zum Abschluss mit Dille nach Geschmack verfeinern.