

## Heringsalat

ein Rezept von Peter Küster vom hr4-Frühteam

### Zutaten:

- 6 Matjesfilets
- ca. 300 g gekochte Rote Beete
- 1 Apfel
- Gewürzgurken
- 3 gekochte Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Senf

### Zubereitung:

Den Apfel und die Zwiebel schälen und die Eier hart kochen. Dann die Heringsfilets, den Apfel, die rote Beete, die Gewürzgurken, die Zwiebel und die Eier klein würfeln.

Dann mit Schmand und Joghurt vermischen und mit etwas Pfeffer und etwa einen halben Teelöffel Senf abschmecken. Vorsicht mit Salz: Der Hering ist schon salzig genug. Anschließend die Zutaten unterrühren und den Salat einige Stunden durchziehen lassen.

Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.