3 Fisch

Heringsalat auf einem Bett aus Chicorée

Zubereitungszeit
12 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Chicoréestücke mit dem Quark, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengen. Den Chicorée auf einem tiefen Teller anrichten und Hering, Ei, Kartoffeln und Zwiebel vorsichtig darüber verteilen. Mit Pfeffer würzen. Mit Schnittlauch und Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 gesalzener Hering, in Stücken
- [ ] 1 Ei, gekocht und in Spalten
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 2 Chicorée-Stauden, in Stücken
- [ ] 1 gekochte Kartoffel, in Spalten
- [ ] ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Einige Tropfen Zitronensaft
- [ ] Frischer Dill
- [ ] Frischer Schnittlauch
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**304 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**24 g**