2B

Heringsalat mit Apfel, Roten Beten und Walnüssen

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ein Dressing aus Olivenöl, Weißweinessig, Mayonnaise, Schnittlauch und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Das Dressing mit Salat, Roten Beten, Apfel und Zwiebel vermengen und gut durchrühren. Die Aromen mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank einziehen lassen. Dann die Heringstücke und die Walnüsse hinzufügen und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 2 gesalzene Heringe in Stücken
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 2 gekochte Rote Beten in Stücken
- [ ] ½ saurer Apfel (Granny Smith) in Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 5 Walnüsse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL frischer Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**529 kcal**
Kohlenhydrate	**23 g**
Fett	**34 g**
Eiweiß	**26 g**