1A+1B

Heringstatar mit Tomate und Avocado

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Alle Zutaten miteinander vermengen. Den Portionierring auf einem Teller platzieren und mit der Heringsmischung füllen. Mit der Rückseite eines Löffels gut andrücken. Den Ring dann vorsichtig entfernen. Das Tatar mit Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 2 gesalzene Heringe in kleinen Stücken
- [ ] 1 Roma-Tomate oder Rispentomaten, Kerne entfernt und Fruchtfleisch in kleinen Würfeln
- [ ] 0.5 Avocado in kleinen Würfeln
- [ ] 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- [ ] Frischer Koriander, geschnitten (einen Zweig für die Garnitur beiseite halten)
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**467 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**30 g**