

# Heringsalat

für 4 Portionen



## Zutaten

250 g	Matjesfilets
200 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
200 g	Essiggurken
150 g	Zwiebeln
100 g	Äpfel, säuerlich
10 g	Dill
	Lorbeerblatt
	Pfeffer
	Wacholderbeeren
	Essig

## Zubereitung

- ♦ Joghurt in einer Schüssel geben und glattrühren.
- ♦ Essiggurken in Scheiben, Zwiebel in feine Ringe und Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt verrühren.
- ♦ Lorbeerblatt und ca. 5 Wacholderbeeren zugeben.
- ♦ Matjesfilets abwaschen, abtropfen lassen, in 2 cm breite Streifen schneiden, zur Joghurtsoße geben und im Kühlschrank durchziehen lassen.
- ♦ Mit Dill, Pfeffer und Essig abschmecken.

### Nährwerte pro Portion

Kcal	179
Eiweiß	13 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	8 g
Cholesterin	39 mg

Für Diabetiker anrechenbare  
Kohlenhydrate sind 3 g

Dazu passen Pellkartoffel  
und Bohnensalat