



Fettarmer Heringsalat

Zutaten

2	TL	Senf
300	g	Joghurt mit 1,5 % Fett
250	g	saure Gurken
2		Zwiebeln
2	große	Äpfel
1	Bund	Dill
6 - 8		Bismarckheringe (ca. 500 g) Zitronenscheiben

Zubereitung

Den Senf mit dem Joghurt und wenig Gurkenwasser glatt rühren. Die Zwiebeln pellen und die Äpfel schälen. Äpfel, Zwiebeln, Gurken und Heringe in kleine Würfel schneiden und unter den Joghurt heben.

Den Dill (bis auf einige Fähnchen zum garnieren) fein hacken und unter den Salat heben. An einem kühlen Ort ca. 2 Stunden durchziehen lassen und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dillfähnchen und Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte pro Person

bei 8 Portionen

Kilokalorien	:	138	Kilojoule	:	578
Eiweiß	:	10 g	Ballaststoffe	:	1 g
Fett	:	7 g	Cholesterin	:	42 mg
Kohlenhydrate	:	8 g			