


# Herings-Salat mit Roter Bete

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/07/12/rainer-sass-herings-salat-mit-roter-bete/](https://happy-mahlzeit.com/2019/07/12/rainer-sass-herings-salat-mit-roter-bete/)

## Zutaten für 10 Personen:

- 10 Bismarckheringsfilets
- 5 Matjesfilets
- 4 Knollen Rote Bete
- 4 festkochende Kartoffeln
- 1/2 Salatgurke
- 2 Äpfel
- 2 Schalotten
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Kümmelsamen

## Für die Marinade:

- 3 EL Mayonnaise
- 150g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Die Rote Bete Knollen unter fließendem Wasser abbürsten und in Salzwasser mit etwas Kümmel ca. 30 Minuten garen. Die Kartoffeln waschen und mit Schale 20 Minuten garen. Jeweils abgießen und leicht abkühlen lassen. Die Rote Bete Knollen am besten mit Einweghandschuhen schälen. Die Kartoffeln pellen und beides in kleine Würfel schneiden.

Die Herings- und Matjesfilets in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Äpfel vierteln, schälen und entkernen. Die Gurkenhälften und Apfelviertel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade die Mayonnaise und saure Sahne mit 3 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, über den Herings-Salat geben und alles gut mischen.

*Rezept: Rainer Sass*

*Quelle: Wünsch' Dir Sass!*