

Unsere köstliche Heimat | Herings-Salat

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 4 Salzheringe
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 – 3 eingelegte Gurken aus dem Glas
- 2 – 3 EL Öl
- 1 – 2 TL Weinessig
- Pfeffer oder Piment

Zubereitung:

Salzheringe waschen und mindestens 24 Stunden einweichen.

Salzheringe filetieren, häuten und in Häppchen schneiden. Mit Zwiebel-, Apfel- und Gurkenstückchen vermengen. Mit Öl und etwas Essig marinieren. Je nach Geschmack mit Pfeffer oder Piment abschmecken.

Tipp:

Öl und Essig können durch saure Sahne ersetzt werden.

Rezept: Unsere köstliche Heimat vom 22.12.2012

Episode: Das Neunerlei

Region: Sachsen