

**Nr. 42: Cremiger Heringssalat**

- schnell vorbereitet und optimal zum Mitnehmen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Ei	55 g
2	Esslöffel	Quark, mind. 20 % Fett i. Tr.	40 g
2	Esslöffel	Crème fraîche, 30 % Fett	40 g
2	Esslöffel	Joghurt, 1,5% Fett	25 g
1	Prise	Pfeffer	0,2 g
1		Lauchzwiebel	15 g
½		Apfel	50 g
		Matjesfilet	80 g

**Zubereitung:**

Das Ei hart kochen.

Quark, Crème fraîche und Joghurt mit Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Apfel, Hering und Ei klein schneiden und mit dem Dressing vermengen. Etwas ziehen lassen.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
Pellkartoffeln

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	153 kcal
Eiweiß (Protein)	9,1 g
Fett	10,8 g
Kohlenhydrate	4,7 g