

Hering-Salat mit Äpfeln und Rucola

Für 4 Personen:

6 Bismarck-Heringe	3 Stangen Staudensellerie	500 ml Apfelsaft
2 Äpfel	0.5 Bund Petersilie	1 Bund Rucola
3 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern
Salz, Zucker		

Den Apfelsaft auf ein Fünftel einkochen. Die Bismarck-Heringe in mundgerechte Stücke teilen. Die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die inneren gelben Selleriestangen auslösen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und zupfen, die Kapern grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Mayonnaise vermengen. Je nach Geschmack kann die Menge an Joghurt oder Mayonnaise erhöht werden. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 14. März 2021