

# Heringsalat

## Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g (vakuumiert) Rote Bete
- 1 kleine rote Zwiebel
- 250 g Bismarckhering
- 1 kleiner Apfel
- 1 Stange Staudensellerie
- 100 g (3,8 % Fett) Joghurt
- 100 g Schmand
- 2 EL Balsamico
- 1 EL (TK) Dill
- Salz
- Pfeffer

Rote Bete, geschälte Zwiebel und gesäuberten Hering in feine Würfel schneiden. Apfel und Sellerie putzen, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles in eine verschließbare Dose geben.

In einer kleinen Schüssel Joghurt, Schmand, Balsamico und Dill vermischen. Zu den restlichen Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dose verschließen, im Kühlschrank durchziehen lassen oder direkt genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin: Miriam Schneider

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)