

## **Heringssalat nach Schwabenart**

(von Gisela Peters)

### **Zutaten:**

250 g Matjesfilet

(Matjes nennt man den noch nicht laichreifen Hering!)

1 mittelgroße Zwiebel

4 bis 5 saure Gürkchen

1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)

1 Becher süße o d e r saure Sahne o d e r Joghurt

### **Zubereitung:**

Matjesfilets auf Küchenpapier etwas entfetten (um Kalorien zu sparen), dann in etwa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel oder feine Ringe schneiden, ebenso den Apfel in kleine Würfel. Die sauren Gurken entweder in dünne Scheiben oder auch in Würfel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit der Sahne oder dem Joghurt vermengen. Wer will kann auch eine Tomate häuten und ebenfalls in Würfeln dazugeben. Anschließend ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dieser Heringssalat schmeckt besonders gut zu Kartoffelsalat, aber auch zu Brot.