



## Roter Heringsalat

Für den Bismarckhering werden entgrätete Heringsfilets in einer Lake und aus Salz und Essig einige Tage eingelegt. Als positiver Nebeneffekt wurden dabei auch die feinen Geräteresten durch die Säure aufgelöst. Früher war das eine der wenigen Möglichkeiten, Fisch haltbar zu machen. Rollmöpfe, in die Gurken, Zwiebel und weitere Gewürze eingerollt werden sind eine bei uns bekanntere Art des Bismarckherings.

Nach vielen traditionellen Rezepten aus Nordeutschland gibt man dem sauren Fisch zum Ausgleich gekochte, erdig schmeckende Rande hinzu und ergänzte sie mit Apfelstücken. Da der Fisch recht sauer ist, sollte die Salatsauce eher mild sein. Eine Prise Zucker in der Sauce rundet den Salat geschmacklich ab.

### Zutaten (2 Portionen)

250g	Bismarckhering (abgetropft)
100g	Rande gekocht
100g	Apfel
1	rote Zwiebel (ca. 60g)
2El	Rapsöl
1/2El	Apfelessig
1El	Sauerrahm
1Tl	Senf
3-4	Zweige frischer Dill
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Öl, Essig, Senf und Sauerrahm vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rande zu schmalen länglichen Streifen schneiden. Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In ca. 2-3mm dicke Scheibchen schneiden. Beides sogleich unter die Sauce

mischen, damit der Apfel nicht braun anläuft.

Zwiebel halbieren und zu dünnen, halbmondförmigen Scheiben schneiden. Dill grob hacken. Etwas von der Zwiebel und vom Dill zur Dekoration beiseite legen, den Rest zum Salat geben.

Bismarkhering mit Küchenpapier trockentupfen, der Länge nach halbieren und zu mundgerechten Stücken schneiden. Ein paar Stücke zur Dekoration beiseite stellen, den Rest unter den Salat mischen.

Dazu schmeckt dunkles, getoastetes Brot bestens.





