

Roter Heringsalat

4 Salzheringsfilets (250 g)
1/2 Knollensellerie
1 Apfel
200 g gegarte rote Bete
2 Salzgurken
1 hartgekochtes Ei
200 g saure Sahne
5 EL Original Kanne Brottrunk
1-2 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 Msp. Senf

Salzheringe in Brottrunk einlegen, dann in Stücke schneiden. Knollensellerie schälen, weichkochen und in Stücke schneiden. Apfel in Spalten, rote Beete und Salzgurken in Scheiben schneiden. Das hartgekochte Ei feinhacken. Saure Sahne mit Brottrunk verrühren und mit Fermentgetreide, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken. Dressing mit Heringsstücken, rote Bete, Sellerie, Apfel und Gurkenscheiben vermengen, Salat in einer Schüssel anrichten und mit Ei bestreuen.

260 kcal (1088 kJ)
10,2 g Eiweiß
18,1 g Fett
13,5 g Kohlenhydrate (1,1 BE)