3 Fisch

# Heringsalat mit Rote Bete, Gurke und Kartoffel

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Kartoffel schälen, in Scheiben schneiden und bissfest kochen. Das Ei hart kochen und sowohl die Kartoffelscheiben als auch das Ei abkühlen lassen. Die Roten Beten schälen. Dann den Hering und die Roten Beten in Stücke, Zwiebel und Frühlingszwiebel in Ringe, Essiggurke in Streifen und das Ei in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf dem Teller verteilen, mit Olivenöl besprenkeln und mit Chiliflocken sowie Pfeffer und Salz würzen.

## Zutaten

- [ ] 50 g Kartoffel
- [ ] 100-150 g Hering
- [ ] 1 Ei
- [ ] 150 g Rote Beten
- [ ] 50 g Essiggurke
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **525 kcal** |
| Kohlenhydrate | **21 g** |
| Fett | **34 g** |
| Ballaststoffe | **7 g** |
| Eiweiß | **29 g** |