

# Heringsalat

(4 Portionen)



## Zutaten:

240 g Matjesfilet  
200 g Zwiebeln  
200 g Gewürzgurken  
200 g Apfel  
200 g Ananas  
200 g Spargel  
4 EL (60 g) Salatcreme, 20 – 25 % Fett  
4 EL (60 g) Schmand, bis 24 % Fett  
4 EL (60 g) Joghurt, bis 1,5 % Fett

## Zubereitung:

- Alle Salatzutaten in mundgerechte Stücke schneiden
- Mit Salatcreme, Schmand und Joghurt vermischen
- Den Salat gut durchziehen lassen.

Pro Portion: 1 F, 2 E, 1 O, 1 EL M von der Tagesmenge, 35 GK

## Zubereitungstipp:

Durch die Zugabe von Joghurt lässt sich jede Salatcreme kalorienarm verlängern.

## Rezept-Variante:

Wer Fisch nicht mag, ersetzt Matjes durch die gleiche Menge gekochten Schinken.  
Statt Spargel verwenden Sie Champignons oder Mais.

## Einkaufs-Tipp:

Außerhalb der Saison sind Obst- oder Gemüsekonserven eine gute Alternative und ein wichtiger Bestandteil einer praktischen und „pflegeleichten“ Vorratshaltung.

„Die Waagemutigen“

[www.diewaagemutigen.de](http://www.diewaagemutigen.de)

Instagram: [diewaagemutigen\\_petzinger](https://www.instagram.com/diewaagemutigen_petzinger)

Facebook: [Die Waagemutigen](https://www.facebook.com/DieWaagemutigen)