



Heringsalat in Senfdressing mit Ofenkartoffel im Salzteigmantel

Zutaten (für vier Personen)

350 g Bismarckhering ohne Haut
1 EL Kapern
1 Frühlingszwiebel
1 Apfel
½ Bund Radieschen
½ Rettich
1 EL mittelscharfer Senf
130 ml Apfelsaft
2 EL Obstessig
½ EL Honig
2 EL Olivenöl
1 EL gehackte Dillspitzen

4 vorgekochte große Kartoffeln
350 g Mehl
2 EL Salz
160 ml Wasser
1 EL gerebelter Thymian

100 g Sauerrahm
100 g Schmand
2 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

¼ Bund Rucola
1 Schale rote Kresse

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mehl mit Salz und Wasser gut verrühren, einen zähen Teig kneten und den etwas ziehen lassen. Den Teig ausrollen, den gerebelten Thymian darauf streuen und mit einrollen. In vier Teile schneiden, gekochte Kartoffel daraufsetzen, die vier Ecken hochziehen und zu Päckchen schließen. Mit Wasser einstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad goldgelb backen.

Senf mit Honig, Apfelsaft, Obstessig, Kapern, dünnen Apfelspalten, Röllchen der Frühlingszwiebel, gehobeltem Rettich, Radieschenscheiben und gehackten Dillspitzen gut mit Olivenöl vermengen. Hering in grobe Streifen schneiden und unterheben.

Rucola als Bett in tiefem Teller anrichten, Heringssalat darauf geben und das Ganze mit abgeschnittener Kresse bestreuen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, auf einem Teller anrichten und mit einer Mischung aus Sauerrahm, Schmand und gehackten Kräutern überziehen.

Nährwerte pro Portion (incl. Salzteig)

649 kcal - 25 g Fett - 30 g Eiweiß - 79 g Kohlenhydrate - 6,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und eifrei.