

→ LEICHTER HERINGKÄSE

6 Portionen

Zutaten

- 2 frische Salzheringsfilets
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 3 Stk. Essiggurken
- 250 g Magertopfen
- 2 EL Sauerrahm
- Pfeffer
- 1-2 EL gehackter Schnittlauch

Zubereitung

- Die Heringsfilets mind. eine halbe Stunde in Wasser einlegen, abspülen und trocken tupfen
- Anschließend die Haut abziehen und die Filets fein hacken
- Zwiebel und Essiggurken ebenfalls klein würfelig hacken, den Apfel reiben
- Magertopfen, Sauerrahm, Hering, Essiggurken und Zwiebel gut verrühren und mit Pfeffer und Schnittlauch abschmecken



Guten Appetit

wünscht Gerhard Haubentrath, Leiter der FraGastro Braunau