

## Feiner Heringssalat

In Heringen sind die Skandinavier\*innen Weltmeister! Sie wissen unendlich viele Arten, sie einzulegen und zu marinieren – sie also auf diese Weise haltbar zu machen. Aber auch, um sie dann zu immer wieder neuen Zubereitungen zu verwenden. Es gibt eben nicht den einen einzigen Heringssalat – wie er vielleicht bei uns in vielen Familien an Heiligabend auf den Tisch kommt. Hier hat jede Familie ihr eigenes Rezept. Zum Beispiel so:



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g Kartoffeln, am besten festkochend
- 1 Rote Bete, 1 Gelbe Bete (insgesamt ca. 350 g)
- Salz
- 1 TL Senfsamen
- 2 Pimentbeeren
- 2 Wacholderbeeren
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar, RubINETTE, Cox Orange)
- 1 milde Zwiebel (rosa wie Roscoff, rot wie Tropea oder weiß)
- 100 g Gewürzgurken
- 3 Dillzweige
- 5-6 eingelegte Rotwein- oder Sherry-Heringe (ersatzweise Matjesfilets)

### Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Öl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Dann nur kurz auskühlen lassen und pellen.
- Die Rote und Gelbe Bete getrennt verarbeiten, damit die Rote Bete nicht alles verfärbt. Jeweils schälen und in knapp zentimeterkleine Würfel schneiden. Getrennt in sehr wenig Salzwasser (fast nur im eigenen Saft!) weich kochen – ca. 15 bis 30 Minuten (je nach Alter der Knollen), mit einer Messerspitze müssen sie sich leicht durchstechen lassen. Die Senfsaat mit der Gelben Bete mitkochen. Die Rote Bete mit Pi-

ment und Wacholder würzen, beide Gewürze mit einem Messer ziemlich klein hacken oder im Mörser zerreiben.

- Die Kartoffeln ebenfalls in Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in etwas kleinere Würfel schneiden. Die Zwiebel sehr fein hacken, die Gewürzgürkchen in halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Alle diese Zutaten in einer Schüssel sammeln (etwas Dill zurückbehalten), die Rote Bete mit etwas ihrer Flüssigkeit zufügen und schon mal mit den Kartoffeln mischen – sie sollten dadurch schon ziemlich saftig sein. Salzen.
- Die Heringe in Streifen von 2 bis 3 Zentimetern schneiden und zufügen. Nochmals das Salz überprüfen!
- Jetzt die Marinade mit einer Gabel glatt rühren und darübergießen und alles behutsam mischen. Erst zum Schluss die Gelbe Bete untermischen und den Dill darüberstreuen.

**Beilage:** kräftiges Bauern- oder Roggenbrot

**Getränk:** Hier passt natürlich immer ein Bier, gut ist dazu auf jeden Fall aber auch Apfelwein oder Cidre.