



HERINGSSALAT MIT RÖTEN RÜBEN

Schicht um Schicht ein Genuss: Mit diesem Schichtsalat schmeckt Fasten gleich noch besser!

ZEITSCHÄTZUNG
20 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
ALLESESSER

DAS BRAUCHST DU

Für 4 Personen

- 3 Rote Rüben (geschält und gekocht)
- 2 Avocado
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Heringe (eingelegt)
- 100 ml Joghurt
- 100 ml Mayonnaise
- 1 Prise Dillspitzen (getrocknet)
- 1 Prise Kümmel
- 1 Handvoll Dille (frisch)
- Salz
- Pfeffer

SO GELINGT'S DIR

1



Für den Schichtsalat die Roten Rüben und Tomaten in Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und ebenfalls würfelig schneiden.

2



Die eingelegten Heringe in kleine Stücke schneiden und mit gehackten Zwiebeln vermengen. Den Hering als erste Schicht in eine durchsichtige Schüssel schichten oder auf einem Teller in einen Servierring hineingeben und flach drücken.

3



Die Avocado mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Hering schichten.

4



Joghurt mit Mayonnaise verrühren, salzen und pfeffern und mit getrockneten Dillspitzen abschmecken. Die Hälfte des Mayonnaise-Dressings mit den Tomatenwürfeln vermengen und die Tomaten auf die Avocado schichten.

5



Die andere Hälfte des Mayonnaise-Dressings mit den Roten Rüben vermischen und mit Kümmel würzen. Die Roten Rüben als oberste Schicht auf den Schichtsalat auftragen.

6



Den Schichtsalat mit frischer Dille bestreuen und servieren.